

MAGAZYN  ALCHEMII

Nº 6 (2018)
KWARTALNIK
wydanie bezpłatne
free copy

AL CHE MIST

ENGLISH
TEXT
INSIDE

CSR

SPONSORING

LET'S DO IT TOGETHER

TTIDH

LET'S WIN SOMETHING

HELP YOURSELF

LET'S MEET TOGETHER

 LINK
TORUS

INTEGRUJEMY ŚRODOWISKO
BIZNESOWE

TORUS CREATES SPACES THAT HAVE NEVER EXISTED BEFORE IN POLAND.



Budynki ALCHEMII to przestrzeń rozwoju biznesu dla wielu polskich i międzynarodowych firm oraz komfortowe miejsce pracy dla tysięcy osób - ich pracowników. To także miejsce spędzania wolnego czasu i korzystania z bogatej oferty usług: rekreacyjno-sportowych, gastronomicznych, handlowych. W ALCHEMII tworzą się społeczności i odbywają liczne wydarzenia o zróżnicowanym charakterze: konferencje, warsztaty, szkolenia, zawody sportowe, spotkania branżowe, akcje charytatywne i społeczne. Swoje siedziby nie bez przyczyny mają tu rynkowi liderzy, firmy wielokrotnie nagradzane za rozwój swojego biznesu i wyróżniający się pracodawcy. To miejsce, które inspirowa.

Deweloperem ALCHEMII jest firma TORUS, jakościowy lider rynku biurowego w Trójmieście.

ALCHEMIA buildings are a centre of business development for many Polish and international companies and a comfortable workplace for thousands of people - their employees. It is also a place where you can enjoy your spare time and use a wide range of leisure and fitness, catering, and shopping services. In ALCHEMIA, communities are formed and a variety of events are held, such as conferences, workshops, training sessions, sporting competitions, industry meetings, and charity and social campaigns. It is not without reason that market leaders, companies winning awards for business development and outstanding employers have their seats here. This place inspires.

The developer of ALCHEMIA is TORUS, a quality leader on the office market in Tricity.

- 4 Torus Link
Torus Link
- 8 Klub dumnych tatusiów z firmy Torus
Proud Dads Club in Torus
- 14 #dziejesiewpolsce, w Wirtualnej Polsce
#dziejesiewpolsce, what's up in Wirtualna Polska
- 20 Pani Girevoy
Ms Girevoy
- 26 3 dni głodomora w Argonie
3 foodie days in Argon
- 32 Torus Triathlon In Da House – co nowego w tym roku?
Torus Triathlon In Da House – what's new this year?
- 36 Aktywnie z Lufthansa Systems Poland
Be active with Lufthansa Systems Poland
- 37 Alchemiczny youtuber z Mango Media
An Alchemic youtuber from Mango Media
- 38 Alchemik w przestworzach
Alchemist in the skies
- 39 Pomorzanie trenuje w Sportstacji!
Pomorzanie trains in SportStacja!



ZNAJDŹ NAS!
FIND US!

ALCHEMIA
TORUS
TORUS TRIATHLON TEAM



NA ZLECENIE



TORUS SP. Z O.O. SP. K.
AL. GRUNWALDZKA 415
80-309 GDAŃSK
TORUS@TORUS.PL
WWW.TORUS.PL

PRODUKCJA

a n y
w h e
r e o

ANYWHERE.PL
UL. KOŚCIUSZKI 61
81-703 Sopot
BIURO@ANYWHERE.PL
WWW.ANYWHERE.PL

REDAKCJA

PAWEŁ DURKIEWICZ

PROJEKT GRAFICZNY

MICHAŁ WITUCKI

ZDJĘCIA NA OKŁADCE

AEROLAB

TRANSLACJE

ANIA JASIŃSKA

PRODUKENT

MARCIN RANUSZKIEWICZ



TORUS

LINK

Współczesne kompleksy biurowe to nie tylko budynki do których przychodzi się na 8 godzin, by „odbębnić swoje”. W ramach inwestycji biurowych rozwijana jest szeroka oferta usług towarzyszących – m.in. sportowo-rekreacyjnych czy gastronomicznych – z których korzystać można przed, w trakcie czy po pracy.

TEKST: Marcin Uska ZDJĘCIA: Mat. prasowe Torus

W kompleksach biurowych, w których znajduje się wiele firm i tysiące pracowników, tętni też życie, naturalnie tworzą się społeczności, organizowane są różnego rodzaju wydarzenia, które inicjują deweloperzy obiektów, czasami też sami najemcy.

– Wszystkie wydarzenia, które inicjujemy dla szerokiej społeczności naszych najemców, ale też otoczenia, realizujemy pod nazwą TORUS LINK. W ramach licznych projektów edukujemy, stwarzamy możliwości do rozwoju zawodowego, integrujemy, aktywizujemy sportowo i społecznie, a nawet przeprowadzamy konkursy – wyjaśnia Natalia Manuszewska z firmy Torus, będącej deweloperem Alchemii.

W ramach TORUS LINK zdefiniowanych zostało kilka obszarów odnoszących się do różnych form aktywności: CSR i sponsoring, Torus Triathlon In Da House, Let's meet together, Let's do it together oraz Let's win something.

SZEROKIE POLE
DO DZIAŁANIA

W pierwszą kategorię (CSR i sponsoring) strategicznie wpisuje się certyfikacja realizowanych przez Torusa inwestycji biurowych w ramach amerykańskiego systemu oceny wysokowydajnych budynków LEED. Jej celem jest niwelowanie szkodliwego wpływu budynku na środowisko, pozwala też osiągnąć znaczące oszczędności w zakresie zużycia energii elektrycznej i wody, co przekłada się na niższe koszty eksploatacyjne dla najemców. Certyfikowany biurowiec jest też znacznie bardziej przyjazny, zarówno dla jego bezpośrednich użytkowników (pracowników), jak i otoczenia (okoliczni mieszkańcy). Ponadto, na terenie Alchemii cyklicznie organizowane są zbiórki krwi (akcja nosi nazwę Operacja RH). Torus wspiera też instytucje charytatywne,

m.in. Hospicjum Pomorze Dzieciom czy prospołeczne inicjatywy, np. Odyseja Umysłu. Warto też wspomnieć o aktywności typowo sponsoringowej, dotyczącej lokalnych szczyptornistów, drużyny Wyrzeża Gdańsk, zawodowych triathlonistów – Bartosza Banacha i Pawła Miziarskiego – jak również turnieju piłkarskiego *Do przerwy 0:1*.

Torus Triathlon In Da House to jedyne tego typu zawody triathlonowe w Polsce, rozgrywane zimą i w całości pod dachem, oczywiście w Alchemii, a dokładnie jej części

rekreacyjno-sportowej. Wykorzystując unikatowe w skali kraju przestrzenie, przy współpracy z Iwoną Guzowską, stworzona została wyjątkowa marka zawodów sportowych, pozwalających też na integrację środowisk. W tegorocznej edycji Torus stawia na biznes – w zawodach wystartuje kilkadziesiąt firmowych sztafet. Każdej z edycji przyświeca też cel charytatywny. Całość kwoty wpisowego w IV edycji zawodów zostanie przekazana na rzecz Hospicjum Pomorze Dzieciom.

Help Yourself zbiera aktywności o charakterze informacyjno-edukacyjnym. W tym obszarze powstał projekt o nazwie ABC Technologii Alchemii – poradnik w formie drukowanej, film, a w planach także warsztaty dla najemców. Ponadto, wydawany jest cyklicznie magazyn Alchemist, który w nietuzinkowy sposób obrazuje i opisuje „alchemiczne” życie. W ubiegłym roku na terenie Alchemii zapoczątkowana została również akcja Rowerowe Love, której celem jest popularyzacja wykorzystywania roweru jako środka transportu, a także uświadamianie osób pracujących w kompleksie w zakresie infrastruktury rowerowej w budynkach.

HELP YOURSELF ZBIERA AKTYWNOŚCI O CHARAKTERZE INFORMACYJNO-EDUKACYJNYM. W TYM OBSZARZE POWSTAŁ PROJEKT O NAZWIE ABC TECHNOLOGII ALCHEMII – PORADNIK W FORMIE DRUKOWANEJ, FILM, A W PLANACH TAKŻE WARSZTATY DLA NAJEMCÓW.



TORUS TRIATHLON IN DA HOUSE TO JEDYNE TEGO TYPU ZAWODY TRIATHLONOWE W POLSCE, ROZGRYWANE ZIMĄ I W CAŁOŚCI POD DACHEM, OCZYWIŚCIE W ALCHEMII, A DOKŁADNIE JEJ CZĘŚCI REKREACYJNO-SPORTOWEJ.





PONADTO, NA TERENIE ALCHEMII CYKLICZNIE ORGANIZOWANE SĄ ZBIÓRKI KRWI (AKCJA NOSI NAZWĘ OPERACJA RH). TORUS WSPIERA TEŻ INSTYTUCJE CHARYTATYWNE, M.IN. HOSPICJUM POMORZE DZIECIOM CZY PROSPOŁECZNE INICJATYWY, NP. ODYSEJA UMYŚŁU.

W **Let's meet together**, jak sama nazwa wskazuje, chodzi o spotkania i integrację, odbywające się jednak na wielu różnych płaszczyznach. Organizowane są tutaj np. bezpłatne warsztaty o tematyce HR-owej czy marketingowej. Zainicjowano również szereg warsztatów „ABC Technologii Alchemii”, których celem jest edukowanie użytkowników budynku w zakresie efektywnego wykorzystania zastosowanych w biurcu technologii. W ramach cyklu płatnych warsztatów BEST MANAGERS, których Torus jest partnerem strategicznym, można rozwijać swoje kompetencje managerskie. Cykliczne z Alchemii emitowane są audycje Radia Gdańsk o tematyce gospodarczej, w których zaproszeni goście (przedstawiciele pomorskich firm) rozmawiają o rozwoju i problemach lokalnej gospodarki. Organizowane są również spotkania ze studentami, których celem jest zbliżenie środowiska biznesowego i uczelnianego,

a w ramach cyklu TO RUSzamy z kanapy zachęca się pracowników do aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia.

Let's win something, jak nie trudno się domyślić, oznacza konkursy. Obecnie trwa jeszcze konkurs fotograficzny dla Alchemików, w którym chodzi o pokazanie biznesowego „giganta”, czyli firmowy atrybut w naturze. Niedawno zakończony został z kolei konkurs plastyczny dla dzieci pracowników Alchemii. Jego celem było zaprezentowanie wyobrażeń dzieci i młodzieży dotyczących pracy rodziców i miejsca jej wykonywania, a zgłoszone prace eksponowane były w holach wejściowych budynków Alchemii.

Ostatnia kategoria, **Let's do it together** to zachęta do kontaktu z działem marketingu firmy Torus dla każdego, kto ma jakiś ciekawy pomysł na projekt lub akcję, którą Torus mógłby się zainteresować i we współpracy z inicjatorem zrealizować. Zrobmy to razem! ▼



IN ENGLISH

TORUS LINK

Nowadays, office complexes are more than places where come to do your job for 8 hours. Office investments include developing a wide selection of extra services – such as leisure and fitness activities or culinary offers – which you can use before, during or after work.

W LET'S MEET TOGETHER,
JAK SAMA NAZWA WSKAZUJE,
CHODZI O SPOTKANIA
I INTEGRACJĘ, ODBYWAJĄCE
SIĘ JEDNAK NA WIELU
RÓŻNYCH PŁASZCZYZNACH.
ORGANIZOWANE
SĄ TUTAJ NP. BEZPŁATNE
WARSZTATY O TEMATYCE
HR-OWEJ CZY MARKETINGOWEJ.



Office complexes with plenty of companies and thousands of workers are teeming with life – communities are naturally established and a variety of events initiated by developers or lessees themselves are organised.

'All events for a broad community of our lessees and other people are organised under a general name TORUS LINK. In our numerous projects, we educate, create opportunities for professional development, bring people together, promote physical and social activities, and even hold competitions,' says Natalla Manuszewska from Torus, the developer of Alchemia.

TORUS LINK also comprises several fields relating to various types of activities: CSR and sponsorship, Torus Triathlon In Da House, Let's meet together, Let's do it together and Let's win something.

PLENTY OF OPPORTUNITIES

The first category (CSR and sponsorship) strategically comprises certification of office investments carried out by Torus within an American system of evaluation of LEED highly efficient buildings. It aims at reducing the harmful impact of buildings on the environment and allows electricity and water to be used more efficiently, which results in lowering operating costs borne by the lessees. A certified office building is also much friendlier both to its direct users (employees) and the environment (inhabitants of the neighbouring area). Moreover, regular blood drives are organised in Alchemia (the event is entitled RH Operation). Torus also supports charities, for example, the Pomorze Dzieciom Hospice, and social initiatives, such as the Odyssey of the Mind. It also engages in sponsorship of regional handball players, Wybrzeże Gdańsk team, professional triathletes – Bartosz Banach and Paweł Miziarski, and events such as a football competition *Do przerwy 0:1*.

Torus Triathlon In Da House, held in Alchemia sports centre, is the only winter indoor triathlon in Poland. By using spaces that are unique at national level, and in co-operation with Iwona Guzowska, an exceptional brand of sports competition, which facilitates integration, has been created. This year's edition is dedicated to business – dozens of company teams will take part in the competition. Each edition also has a charitable purpose.

Money from the registration fees in the 4th edition of the competition will be given to the Pomorze Dzieciom Hospice.

Help Yourself comprises informational and educational activities, such as a project entitled ABC Technologii Alchemii (Alchemia Tech Guide) – including a guidebook in printed form, a film, and planned workshops for the lessees. Moreover, the Alchemist magazine describing the life in Alchemia in an extraordinary way is regularly published. Other initiatives include an event Rowerowe Love, which was held in Alchemia for the first time last year. It aims at promoting bicycles as means of transport and popularising bicycle amenities within the Alchemia complex.

Let's meet together is about meetings and integration in a number of areas; for example, running free HR or marketing workshops. What's more, a series of workshops ABC Technologii Alchemii (Alchemia Tech Guide) have been initiated to educate the users of the building in an effective use of technologies employed in it. A series of paid workshops BEST MANAGERS, which Torus supports as a strategic partner, allow participants to develop their managerial skills. Radio Gdańsk broadcasts on economy are regularly made in Alchemia. Guests (representatives of Pomeranian companies) discuss the development and problems of the local economy. Also, meetings with students are held. Their aim is to bring closer the business and academic communities. Last but not least, a cycle TO RUSzamy z kanapy promotes physical activity and healthy lifestyle.

No prizes for guessing that **Let's win something** is about contests and competitions. A photo contest for Alchemists is currently being held. The task is to depict a business 'glant', that is a company attribute in the nature. Another contest recently held in Alchemia was an art contest for Alchemia employees' kids. It aimed at presenting ideas of children and teenagers relating to their parents' jobs and workplace. The works submitted by the kids were displayed in the entrance halls of Alchemia buildings.

The last category, **Let's do it together** encourages everyone who has an interesting idea for a project or an event, which Torus could implement together with the project author, to contact Torus Marketing Department. Let's do it together! ♥

Oprócz tego, że razem pracują, łączy ich jeszcze fakt, że poza swoimi pociechami nie widzą świata. Młodzi tatusiowie z firmy Torus opowiadają nam o swoich dzieciach i o tym, jak odnajdują się w odpowiedzialnej roli ojca.

TEKST: Pascal Durkiewicz ZDJĘCIA: Mat. pasowe Torus / archiwa prywatne



KLUB

DUMNYCH

TATUSIÓW

Z FIRMY

TORUS



MAŁA

WARIATKA :)

PATRYK WITUSIK

CÓRKA GABRYSIA (3 LATA)

Narodziny dziecka to niesamowite doświadczenie, które poleciłbym każdemu i uważam, że każdy powinien przez to przejść. Uczestniczyłem w porodzie, który trwał od 7 do 22, ale radość na końcu jest tak wielka, że nie pamięta się potem tych trudnych przeżyć. Wiem, że nie wszyscy mężczyźni są na tyle odważni, aby przy tym być, ale moim zdaniem, po pierwsze warto tego doświadczyć, a po drugie kobieta rodząca naprawdę potrzebuje naszego wsparcia w tych momentach.

Dziś Gabrysia kończy 3 lata i jest jak na swój wiek bardzo rozwinięta. Wszędzie jej pełno, to taka mała wariatka (*śmiech*) i trzeba jej mocno pilnować, żeby nie zrobiła sobie krzywdy. Cały czas uśmiechnięta, tańcząca, śpiewająca. Na tym etapie trudno mówić już o jakichś szczególnych zainteresowaniach, na razie intensywnie eksploruje swoje otoczenie i ciekawi ją praktycznie wszystko. Ciągłe pyta się nas „A co to?” „a ja cierpliwie jej odpowiadam. Gdy zmywam naczynia, a ciekawa świata Gabrysia chce zobaczyć, co robię, to podciągam jej rękawy i pomaga mi płukać talerze. Cieszy się wówczas chyba jeszcze bardziej, niż wtedy gdy ogląda swoje ulubione bajki. Kiedy tylko znajduję wolną chwilę, poświęcam ją swojej córce, bawimy się w najlepsze. Na co dzień pracuję w Torusie jako inżynier budowy. Gabrysia wie, że rano tata musi iść do pracy, jednak to czym konkretnie się tam zajmuje, nie budzi jeszcze jej ciekawości.



RAZEM,
AKTYWNIEM,
NA ŚWIEŻYM
POWIETRZU

PAWEŁ CZERWIONKE

SYN SZYMON (5 LAT) I CÓRKA MAJA (3 LATA)

Pamiętam moment przyjścia na świat mojego pierwszego dziecka Szymona i muszę przyznać, że to wydarzenie dużo we mnie zmieniło. Mimo tego, że wiedziałem doskonale, jak powstaje ludzkie życie, chwila narodzin syna uświadomiła mi, jak wielkim jest to cudem. Odkąd położyła przekazała na moje ręce dziecko, na wiele spraw zacząłem patrzeć inaczej.

W pracy jako specjalista ds. technicznych na co dzień zajmuję się systemami instalacyjnymi budynku. Często opowiadam dzieciom o usterekach, z którymi musiałem danego dnia walczyć w pracy. Próbuję w ten sposób delikatnie zaszczyć im trochę wiedzy technicznej. Mała Maja wykazuje zainteresowanie ogólnie pojętą elektryką, z kolei Szymon garnie się do praktycznie wszystkich tematów technicznych.

Z moimi dziećmi staram się spędzać każdą wolną chwilę. Dużą część tego czasu zajmują nam rozmowy i opowiadanie - o otaczającym nas świecie, nauce, kosmosie. Z drugiej strony staramy się wraz z żoną zaszczyć im pasję do sportu i aktywnego spędzania czasu. Szymona zabieramy często na kort i uczymy gry w tenisa. Ponadto całą rodziną wybieramy się na przejażdżki rowerowe, urządzamy sobie różne gry i zabawy w terenie, czytamy razem mapy, rozwiązujemy zagadki, rozkładamy namioty, budujemy domki na drzewie.



NASZ

TATA

MA

PRACĘ - MARZENIE

PIOTR KORZENIOWSKI

CÓRKI WIKTORIA (7 LAT) I OLA (2 LATA)

Wiktorcia wie już, gdzie pracuję i można powiedzieć, że lubi moje miejsce pracy. Była tu już kilka razy i za każdym razem bardzo jej się podobało. Mogła swobodnie biegać po biurze, choć najlepiej czuje się w naszej torusowej kuchni, gdzie znajduje się taki mały kąciś zabaw dla dzieci. Nie jest jednak do końca świadoma tego, czym na co dzień zajmuję się w pracy. Jestem inspektorem BHP i ciężko jest w sposób zrozumiały wytłumaczyć dziecku, jaki jest zakres moich obowiązków, więc, póki co, opowiadam jej, że w pracy oglądam bajki, jem obiady, chodzę na basen i saunę, a za to wszystko dostaję pieniążki... (*Śmiech*)

Mówi się, że dzieciaki za dużo czasu spędzają dziś przy komputerze albo ze smartfonem, ale u nas nie ma z tym większego problemu. Mieszkamy na nowym osiedlu pod Gdańskiem, dzięki czemu w sąsiedztwie jest sporo dzieci i latem, gdy pogoda jest dobra, Wiktorcia wychodzi rano bawić się z koleżankami i kolegami. Wraca głównie wieczorami. Zagląda do domu w międzyczasie tylko, gdy jest głodna, albo gdy chce zabrać coś ze swojego pokoju. Jej największą pasją jest taniec - już od czterech lat chodzi regularnie na zajęcia. Kolejna to... piłka nożna. Bardzo lubi w nią grać, ma dwie piłki i gdy pogoda dopisuje, wychodzimy wspólnie pograć na boisko przed blokiem. Zastanawiamy się z żoną, czy nie zapisać jej do szkółki piłkarskiej. Ola z kolei jest jeszcze malutka i na rozwijanie swoich zainteresowań ma jeszcze sporo czasu. Na razie jej świat kręci się wokół bajki „Kraina lodu”.



ZAWSZE

W TANECZNYM

RYTMIE

MACIEJ KANDYBOWICZ

CÓRKA ZUZIA (4 LATA)

Rozmowy z dziećmi na temat pracy bywają ciekawe. Któregoś dnia rano powiedziałem Zuzi, że muszę ją szybko odwiedzić do przedszkola, ponieważ mam spotkanie biznesowe. W odpowiedzi usłyszałem „A co to takiego?”. Przerodziło się to w całą serię kolejnych pytań, które zmusiły mnie do precyzyjnego wytłumaczenia, czym jest biznes i biznesmeni. Nie ukrywam, że czasem trzeba się mocno nagłówekować. Z drugiej strony staram się za bardzo nie wciągać Zuzi w świat, w którym pracuję. Najlepiej będzie, jak sama zadecyduje sobie kiedyś, w którym kierunku chce iść, co robić w życiu i z czego czerpać satysfakcję. My jako rodzice możemy co najwyżej wspierać ją w rozwoju zainteresowań i hobby. A dziś największą pasją Zuzi jest zdecydowanie taniec i muzyka.

Sam też kocham muzykę i zawsze, czy to w domu czy w samochodzie, coś u nas „leci”. Zuzia słysząc te dźwięki, chętnie rusza bioderkami i trzeba przyznać, że dobrze łapie różne rytmy. Jej ruchy stają się coraz bardziej profesjonalne (*Śmiech*) i widać, że ćwiczy na zajęciach tanecznych w przedszkolu, a także – od roku – na balecie. Trzeba tu dodać, że Zuzia jest bardzo śmiała i sama sugeruje nam, co chciałaby robić, czego się uczyć, co poznawać. Dużo mówi, dużo pyta, co wyraźnie wpływa na jej rozwój. Dbamy wraz z żoną, żeby w jej życiu była równowaga między zabawą na świeżym powietrzu, a poznawaniem zdobywczy techniki, takich jak komputer. Ja staram się być dla niej w mniejszym stopniu rodzicem dyscyplinującym, a bardziej partnerem, z którym może swobodnie rozmawiać. Kapitalną rzeczą jest też relacja, jaką nasza córeczka ma z naszym psem, 6-letnim labradorem Marlejem. Uczy się przy nim odpowiedzialności, a przy tym ma z nim sporo zabawy i czułości.



CODZIENNIE

NOWE

„SKILLE”

PAWEŁ GOŁĘBICKI

CÓRECZKA IGA (16 MIESIĘCY)

Moment narodzin mojej córeczki Igi był przez nas mocno wyczekiwany i oczywiście czuliśmy wielką radość, choć pamiętam też, że było i sporo nerwów. W pierwszym szpitalu, do którego pojechaliśmy, nie było miejsc, w drugim nie było lekarza, w trzecim... odesłali nas do tego pierwszego. W końcu zostaliśmy w Szpitalu Wojewódzkim i wszystko przebiegło już sprawnie. Samego momentu zobaczenia dziecka, które pojawia się na świecie, nie da się z niczym porównać. Niesamowite przeżycie.

15 pierwszych miesięcy życia Igi minęły błyskawicznie, sam nie wiem, gdzie zleciał ten czas. Dziecko po przyjsciu na świat rośnie bardzo szybko - gdy ogląda się zdjęcia aż dziw bierze, jak wiele zmian zachodzi w tak dużym tempie. Dziś już chodzi i mówi pierwsze słowa - „mama”, „tata”, jak dzwoni dzwonek do drzwi, to krzyczy „kto to?”. Praktycznie codziennie zdobywa nowe „skille”. (*Śmiech*) A najbardziej wzruszającym momentem było, gdy Iga pierwszy raz sama do mnie podszła i się przytuliła.

Swoje życie dzielę pomiędzy rodzinę, pracę i pasję [Paweł „po godzinach” jest wycynowym kolarzem, o czym pisaliśmy szerzej w IV wydaniu „Alchemista” - red.], jednak zawsze udaje mi się znaleźć równowagę między tymi trzema światami. Uważam, że dla chcącego nic trudnego.



FILIP BUTKIEWICZ

CÓRKA ANIA (4,5 ROKU)

TATA, WŁĄCZ DESPACITO!

Ania urodziła się nam, gdy byłem jeszcze na ostatnim roku studiów. Kiedy miała pół roku, zacząłem pracować w Torusie. Musiałem przez pewien czas godzić studia, pracę i wychowanie córki, co było nie lada wyzwaniem... Na szczęście małeństwo było spokojne i pozwalało nam się wypaść. Choć bywało trudno, wspominam ten okres bardzo dobrze.

Dzisiaj Ania jest już dużą dziewczynką. Uwielbia muzykę i taniec. W przedszkolu chętnie uczestniczy w zajęciach rytmicznych, w domu też lubi poszaleć i często domaga się, abym puścił jej piosenkę „Despacito”. Nie lubi bawić się sama, więc praktycznie cały czas w domu robimy coś wspólnie, czy to tańce, puzzle, kolorowanki, czy klocki lego, co sam jako inżynier bardzo lubię. Czasem w ruch idą też samochodziki – mimo że Ania jest dziewczynką, też lubi się nimi bawić. Mnie gorzej wychodzi zabawa lalkami i misiami. *(śmiech)*

Zdarzyło się już, że Ania odwiedziła mnie w pracy i bardzo jej się podobało. A czy chciałbym, żeby kiedyś zainteresowała się podobną dziedziną? Nie wiem, choć w zasadzie czemu nie? Kobiety coraz częściej pracują dziś w budownictwie i osiągają sukcesy. Na pewno u mnie zawsze znajdą pełne wsparcie.

IN ENGLISH

PROUD DADS CLUB IN TORUS

They work together, but they have one more thing in common – they think the world of their children. Young dads from Torus tell us about their children and about how they cope with the responsible role of a father.

A LITTLE CRAZY GIRL :)

PATRYK WITUSIK – A DAUGHTER
GABRYŚIA (3 YEARS OLD)

The birth of a child is an experience I would recommend to everybody, and I believe that everybody should go through it. I attended the birth of my child, which lasted from 7 to 22; the happiness at the end is so big that you no longer remember the difficult part. I know that not

all men are brave enough to be there, but in my view, firstly, it's good to experience it and secondly, a woman in labour really needs our support at that time.

Now, Gabryśia turns 3 and she's a precocious child. She's everywhere, she's a little crazy girl *(laughs)* and we need to keep an eye on her so that she won't hurt herself. She smiles, dances and sings all the time. Well, it's difficult to speak about special interests at that age. Gabryśia explores her environment and is curious about everything. She often asks 'What is it?', and I answer her patiently. When I'm doing the wash up, and curious Gabryśia wants to see what's going on, I roll up her sleeves and she helps me rinse the dishes. It makes her happier than watching her favourite animated films. Whenever I have some spare time, I spend it with my daughter and we have the time of our lives. On a daily basis, I work in Torus as

a construction engineer, but my daughter isn't curious about my job yet. She knows that her dad has to go to work in the morning and she's really happy when I come back home. She isn't interested in what I do in the meantime.

TOGETHER, ACTIVELY,
OUTDOORS

PAWEŁ CZERWIONKE – A SON
SZYMON (5 YEARS OLD) AND A
DAUGHTER MAJA (3 YEARS OLD)

I remember when my first child, Szymon, was born and I admit that it has changed a lot in my life. Even though I was perfectly aware where human life comes from, only when my son was born did I realise what a miracle it was. Since the moment when the midwife handed me over my baby, I've looked at many things in a different way.

I work as a technical specialist and I deal with installation systems in a building. I often tell my children about failures with which I had to deal at work on a given day. I try to share some technical knowledge with them. Little Maja shows interest in electricity in general, whereas Szymon is curious about almost all technical subjects.

I try to spend every spare minute with my children. We talk and tell each other a lot – about the world, science, the universe. On the other hand, me and my wife try to encourage them to practise sports and spend their spare time actively. We often take Szymon to a tennis court and teach him to play tennis. What's more, we go cycling together, organise a variety of outdoor games and activities, read maps, solve puzzles, put up tents and build tree houses.

OUR DAD HAS A DREAM JOB

PIOTR KORZENIOWSKI - DAUGHTERS
WIKTORIA (7 YEARS OLD) AND
OLA (2 YEARS OLD)

Wiktorcia already knows where I work, and I can say that she likes my workplace. She's been there a few times and she enjoyed it. She could run loose in the office, but the place she likes the most is our Torus kitchen, where there is a little children's play area. She doesn't entirely understand what I do at work on a daily basis. I'm a Health and Safety inspector, and it's difficult to explain to a child what my duties are; so I tell her that I go to work to watch animated films, have lunches, go to the swimming pool and the sauna, and I get paid for it all (*laughs*).

It's said that children spend too much time on the computer or with their smartphones, but we don't have a problem with that. We live in a new residential estate near Gdańsk, and there are many children in the neighbourhood. In the summer, when the weather is good, Wiktorcia goes out in the morning to play with her friends outdoors and comes back in the evening; she only comes home in the meantime when she's hungry or wants to take something from her room. Her greatest passion is dancing – she's been regularly going to dancing classes for four years. Her another hobby is... football. She enjoys playing football; she has two balls and when the weather's good, we go out to play football on a sports terrain in front of our block. Me and my wife are considering enrolling her in a football course. Ola

is little and has a lot of time for pursuing her interests. So far, she thinks the world of the film 'Frozen'.

ALWAYS TO THE DANCE RHYTHM

MACIEJ KANDYBOWICZ -
A DAUGHTER ZUZIA (4 YEARS OLD)

Talking with children about work may be interesting. One day, I told Zuzia that I have to drive her to the kindergarten fast because I had a business meeting. She asked, 'What's that?' It turned into a series of questions, and I had to explain her in detail what business and businessmen are. I admit that sometimes it can be really challenging. On the other hand, I try not to involve Zuzia into the world I work in. She should choose her path herself in the future and decide what she wants to do and what satisfies her. We, as parents, can support her in developing her interests and hobbies. Today, Zuzia's greatest passion is dancing and music.

I love music, too, and we always have some music 'on' at home or in the car. Zuzia eagerly swings her hips when she's listening to music, and I must admit that she has a good sense of rhythm. Her moves are becoming more and more professional (*laughs*) and it shows that she's been practising at dancing classes at kindergarten and – for a year – at ballet classes. I must add that Zuzia is a very bold person and she suggests herself what she would like to do, to learn, and to explore. She speaks a lot, asks a lot of questions, which has a considerable influence on her development. Me and my wife do our best to give her a balance between playing outdoors and exploring technical equipment, such as the computer. I try to be more of a partner whom she may freely talk with than a strict parent. Our daughter also has a wonderful relationship with our dog, 6-year-old Labrador, Marlej. She learns to be conscientious and responsible and has a lot of fun and affection at the same time.

NEW 'SKILLS' EVERYDAY

PAWEŁ GOŁĘBICKI - A DAUGHTER
IGA (16 MONTHS OLD)

The birth of my daughter Iga was a long-awaited and amazing moment although I remember that there was a lot of stress, too. There was no vacancy at the first hospital we went

to; at the second, there was no doctor; and at the third... they referred us to the first one. In the end, we stayed at the Voivodeship Hospital, and everything went without any more difficulties. The moment when you see your child for the first time can't be compared to anything. It's an amazing experience.

The first 15 months of Iga's life passed like an express train. Children grow up really fast – when I look at her pictures, I'm extremely surprised to see how much has changed so quickly. Today she can walk and say her first words – 'mama', 'dada', and when the doorbell rings, she shouts 'who is it?' She gains new 'skills' practically every day. (*laughs*) To me, the most moving moment was when Iga came to me and hugged me for the first time.

I divide my time between my family, work, and passion [After work, Paweł is a professional cyclist, which was described in detail in the 4th edition of 'Alchemist' – editor's note], but I always manage to find the balance between these three worlds. I believe that where there is a will there is a way.

DADDY, PUT DESPACITO ON!

FILIP BUTKIEWICZ - A DAUGHTER ANIA
(4.5 YEARS OLD)

Ania was born during the last year of my studies. When she was six months old, I began to work in Torus. I had to reconcile studies, work and raising my daughter, which was a huge challenge. Luckily, our little girl was calm and let us get enough sleep. Although it was hard sometimes, I have fond memories of that time.

Ania is a big girl now. She loves music and dancing. At kindergarten, she eagerly participates in rhythmic classes and she enjoys dancing at home, too. She often asks me to put 'Despacito' on. She doesn't like to play on her own, so at home, we do something fun together all the time, for example, puzzles, colouring pages, or Lego bricks, which I really enjoy as an engineer. What's more, we sometimes play with toy cars – even though Ania is a girl, she likes playing with them, too. I'm worse at playing with dolls and teddy bears. (*laughs*)

Ania has already visited me at work and she liked it very much. Would I like her to be interested in a similar field? I don't know, but why not? More and more often women work in the construction industry and are successful. I'll always fully support her decisions. ▼

DZIEJESIE W POLSCE,



Codziennie odwiedzasz ją w poszukiwaniu informacji z kraju i ze świata. Odbierasz pocztę, kupujesz online, umawiasz się do lekarza, słuchasz radia (Open FM), oglądasz Ucho Prezesa w Telewizji WP oraz inne kanały TV w aplikacji WP Pilot. Wirtualna Polska, bo o niej mowa, ma także swoje zupełnie niewirtualne siedziby. Jedna z nich znajduje się w Alchemii w Gdańsku, na ósmym piętrze biurowca ARGON przy Grunwaldzkiej 415.

TEKST: Paweł Durkiewicz



FOT. SZAROWSKI/OKSUSZCZAK

W WIRTUALNEJ POLSCE

– **W** wybór lokalizacji dla nowej siedziby biura w Gdańsku był dla nas bardzo ważny. Zależało nam na tym, żeby to było miejsce dobrze skomunikowane z resztą Trójmiasta i żeby w 100 procentach spełniało nasze oczekiwania – mówi Tomasz Zieliński, kierownik Działu Administracji. – Wybraliśmy ARGON, ponieważ to biuro o jednym z najwyższych standardów w Trójmieście. Ponadto, daje możliwość dotarcia zarówno komunikacją miejską, jak i rowerem czy samochodem.

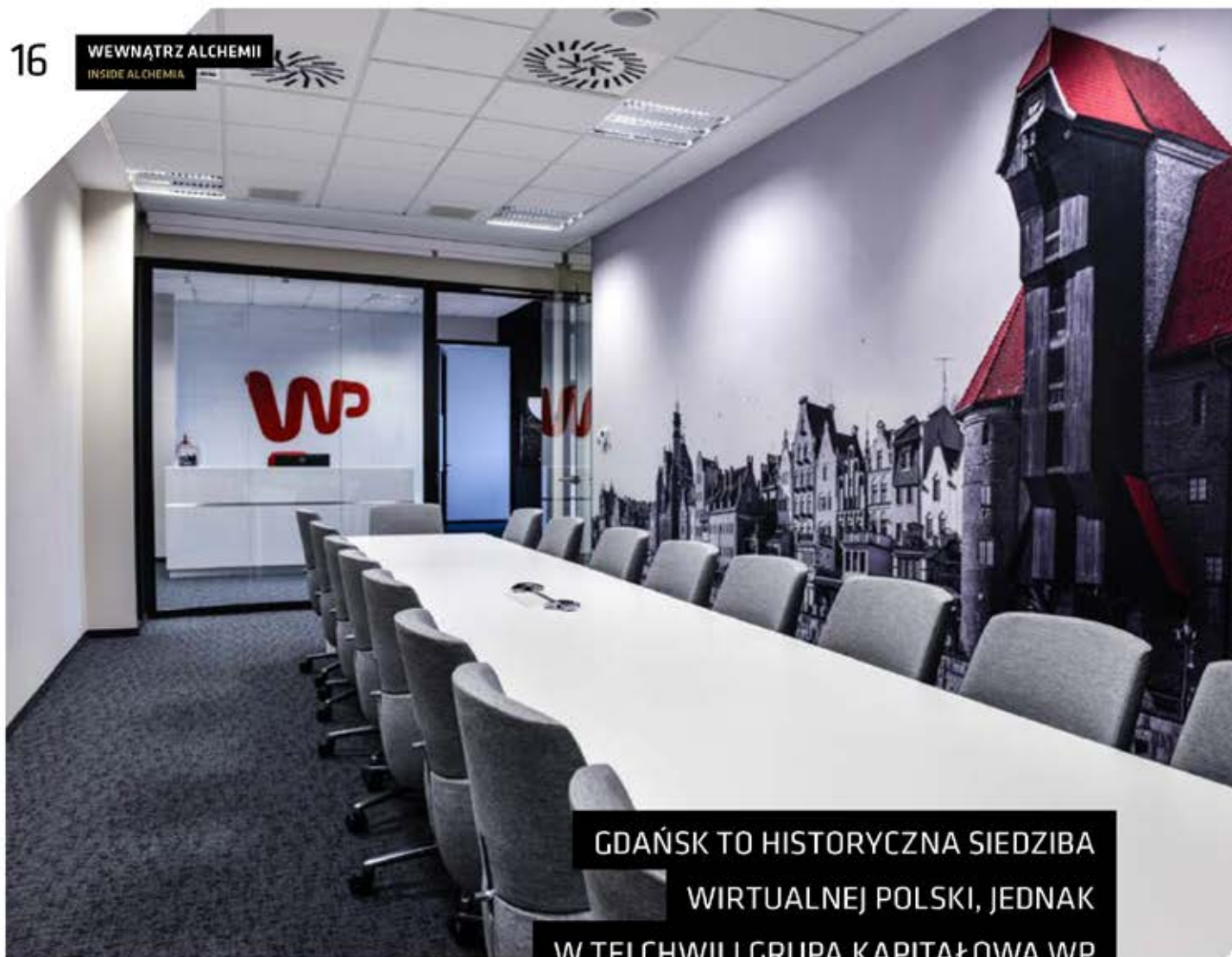
ENERGIA I ZAANGAŻOWANIE

– Pod koniec września zaprosiliśmy wszystkich gdańskich pracowników WP do nowej siedziby – mówi Ela Bujniewicz, VP Chief Financial Officer. Stało się to po ponad roku pracy w dwóch lokalizacjach (przy ul. Fiszerza i Plastowskiej), więc wymagało od naszego działu HR rozpoczęcia integracji zespołu.

Dla pracowników WP powstała specjalna grupa na FB oraz wewnętrzny serwis

#mojemiejsce, żeby każdy z nich wiedział, jakie atrakcje może znaleźć w gdańskim biurze i wokół niego.

– Poza klasycznymi spotkaniami po pracy czy wspólnymi wypadami na mecz lub do kina, staramy się namawiać naszych pracowników do aktywności sportowej – opowiada Artur Mlęnik, VP Chief Talent Officer. – Biegaczy w firmowych koszulkach WP już od kilku lat można zobaczyć podczas Gdańsk Biega na plaży w Brzeźnie. Energia i zaangażowanie to ważne dla naszej grupy wartości.



**GDAŃSK TO HISTORYCZNA SIEDZIBA
WIRTUALNEJ POLSKI, JEDNAK
W TEJ CHWILI GRUPA KAPITAŁOWA WP
JEST ROZPROSZONA PO CAŁEJ POLSCE.
MA BIURA W KILKU WOJEWÓDZTWACH
I ZATRUDNIA W SUMIE BLISKO
2 TYS. PRACOWNIKÓW.**

Wielu pracowników WP dojeżdża do pracy na rowerze. Nawet zimą.

- Za tym, bym jeździła do pracy rowerem, przemawia kilka powodów - wyjaśnia Basia Żelazko, zastępca redaktora naczelnego Rozrywki w Pionie Wydawniczym WP. - Po pierwsze, ekonomia: moja honda pali jakieś absurdalne ilości paliwa, szkoda mi przeznaczать na to aż tyle pieniędzy. Po drugie, ekologia: jestem świadomym mieszkańcem metropolii i naszej planety, wiem, skąd się bierze zanieczyszczenie, i wiem, że zmiana stylu życia mieszkańców dużych miast może dużo zmienić. Po trzecie, czas: stanie w korku na Grunwaldzkiej zbytnio mnie frustruje, by się na to godzić. Gdańsk ma dobrą infrastrukturę rowerową, korzystam z tego bardzo chętnie. Wreszcie po czwarte, forma. Dystans między moim domem a pracą to niecałe 8 km, ale takie dwa kursy dziennie zapewniamy mi stałą dawkę wysiłku fizycznego, dzięki której pozostają w formie. Jeżdżę nawet, kiedy jest mróz, bo jak powtarzają wszyscy trenerzy: „nie ma złej pogody, są tylko złe ubrania”. Na koniec najważniejsze: ja po prostu lubię rower, jest

fantastycznym sposobem na odpoczynek, odreagowanie, posłuchanie muzyki na świeżym powietrzu. Polecam gorąco każdemu!

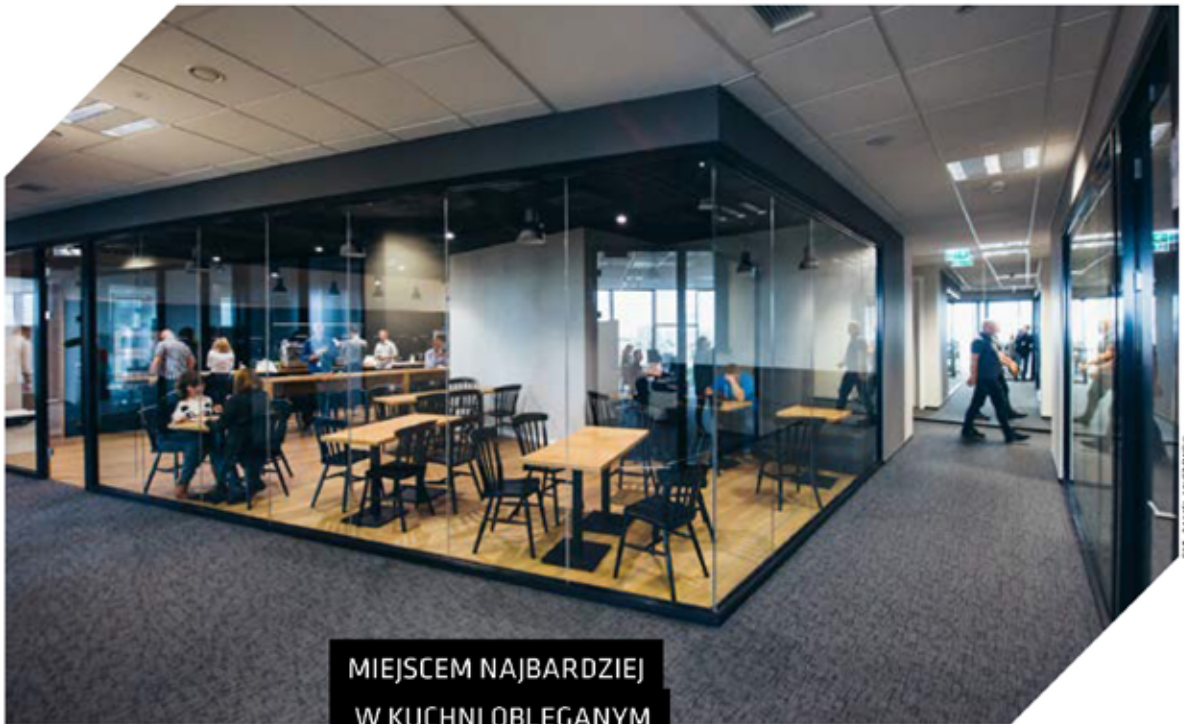
JEŚLI DZIŚ WTOREK, TO GRAMY W PLANSZÓWKĘ

We wtorek o godz. 16:00 fani planszówek zbiegają się w jednej z dwunastu salek konferencyjnych, by rozpocząć rozgrywkę.

- Grywanie w planszówki ma w WP kilkunastoletnią historię - opowiada Krzysztof Polittowski, kierownik zespołu Emergency Operation. - Zmieniały się dni grania, ludzie i oczywiście preferowane gierki. W Alchemii grywamy w jednej z większych salek konferencyjnych - planszówki bywają

„powierzchniożerne”. Same gry dość często się zmieniają, ponieważ większość graczy lubi eksperymentować.

W samym sercu gdańskiego biura WP znajduje się firmowa biblioteczka. Można tu znaleźć wiele ciekawych publikacji branżowych, jest też szeroki wybór książek dla osób zainteresowanych samorozwojem. Są również lektury do poczytania w domowym zaciszu. - Staram się tak dobrać książki, by każdy mógł znaleźć dla siebie coś ciekawego - wyjaśnia Przemysław Zbróg, manager ds. Sponsoringu i Promocji, który wspiera HR w różnych działaniach skierowanych do pracowników, w tym m.in. związanych z wyposażeniem regałów z książkami.



FOT. SŁAWOMIR GOSKOWICZ

FOT. DANIEL ANGIĘTWO

**MIEJSCEM NAJBARDZIEJ
W KUCHNI OBLEGANYM
(POZA EKSPRESEM DO
KAWY) JEST DŁUGI STÓŁ,
PRZY KTÓRYM MOŻNA
USIAĆ I PO PROSTU
DOŁĄCZYĆ DO TOCZĄCYCH
SIĘ ROZMÓW.**

SPOTKAJMY SIĘ W KUCHNI

W każdy czwartek w firmowej kuchni znaleźć można owoce. To standard. – Niestandardowa jest za to nasza propozycja zdrowotna – śmieje się Kasia Wielochowska z HR. – W sezonie jesienno-zimowym w naszych kuchniach we wszystkich lokalizacjach znaleźć można imbir, cytrynę i miód. Zależy nam na tym, by nasi pracownicy byli zdrowi. Zachęcamy ich do tego, by oderwali się na chwilę od bieżącej pracy i znaleźli czas na wspólną herbatę w firmowej kuchni.

Miejscem najbardziej w kuchni obleganym (poza ekspresem do kawy) jest długi stół, przy którym można usiąść i po prostu dołączyć do toczących się rozmów.

– Kuchnia mieści się w samym centrum biura. Bardzo zależało nam, by każdy czuł się w niej dobrze – mówi Tomek Zieliński. – Patrząc na frekwencję, jestem pewien, że to się udało.

CENTRUM KOMPETENCJI IT

Na ósmym piętrze budynku ARGON pracują przedstawiciele różnych pionów WP. Zdecydowanie najliczniej reprezentowane jest tu IT.

– Gdańsk to zagłębie engineeringu – uważa Wojciech Meler, dyrektor Departamentu

Data Management. – W moim obszarze pracujemy nad budową systemów, których wartość biznesowa opiera się na petabajtowych zbiorach danych. Dzięki nim automatyzujemy proces wydawania strony głównej Wirtualnej Polski, budujemy systemy rekomendacji treści oraz ofert e-commerce. Dostarczamy także wiarygodnych danych do podejmowania decyzji biznesowych.

Gdańsk to historyczna siedziba Wirtualnej Polski, jednak w tej chwili Grupa Kapitałowa WP jest rozproszona po całej Polsce. Ma biura w kilku województwach i zatrudnia w sumie blisko 2 tys. pracowników.

– Taka struktura wymaga narzędzi i systemów, które będą ją utrzymywać i wspierać w rozwoju. Departament Systemów Wewnętrznych grupy w większości mieści się w Alchemii i stąd zawiaduje systemami finansowo-księgowymi. Wspomaga sprzedaż, generując wielomilionowe przychody każdego miesiąca, intranet czy aplikacje potrzebne przy prowadzeniu projektów jak Jira czy

Confluence – opowiada Jędrzej Matla, dyrektor Departamentu Systemów Wewnętrznych.

– Posiadamy najnowocześniejszy stack adtechnologiczny, łączący ze sobą w czasie rzeczywistym wiele platform, skutecznie dostarczających kontent reklamowy dla naszych użytkowników – opisuje Paweł Karaszewski, dyrektor Departamentu Ad Technology. – Opiaramy się na najnowocześniejszych technologiach, dzięki którym efektywnie docieramy do najbardziej wysublimowanych grup odbiorców.

Wśród wielu projektów, którymi zajmuje się IT w Wirtualnej Polsce, są także działania związane ze wsparciem i rozwojem projektów redakcyjnych WP.

– Dewelopujemy tematy multimedialne (odtworzenie video, Player Video, serwis wp.tv) oraz WP SportoweFakty – opowiada Sławomir Kuncewicz, IT Manager.

– To właśnie u nas toczą się najbardziej zaawansowane przedsięwzięcia w dziedzinie nowych technologii. U nas też można dowiedzieć się, czym za chwilę będzie żył świat – podsumowuje Artur Miernik. – To wirtualny i jednocześnie konkretny bonus do pracy w jednej z największych firm internetowych w Polsce.

Tak oto prezentuje się Wirtualna Polska w pigułce. Około 250 osób pracujących na powierzchni blisko 2,4 tys. mkw. tworzy zgrany zespół złożony z osób o różnych talentach, upodobaniach i pasjach. Biorąc pod uwagę liczne ciekawe inicjatywy pracownicze oraz

OKOŁO 250 OSÓB PRACUJĄCYCH NA POWIERZCHNI BLISKO 2,4 TYS. MKW. TWORZY ZGRANY ZESPÓŁ ZŁOŻONY Z OSÓB O RÓŻNYCH TALENTACH, UPODOBANIACH I PASJACH. BIORĄC POD UWAGĘ LICZNE CIEKAWY INICJATYWY PRACOWNICZE ORAZ SZYBKOŚĆ, Z JAKĄ ZAŁOGA ZADOMOWIŁA SIĘ W NOWYM BIURZE, NALEŻY PRZYPUSZCZAĆ, ŻE WP BĘDZIE PRZEZ LATA WAŻNĄ I BARWNĄ CZĘŚCIĄ ALCHEMICZNEJ SPOŁECZNOŚCI. Z PEWNOŚCIĄ JESZCZE NIE RAZ O NICH USŁYSZYMY!



szybkość, z jaką załoga zadomowiła się w nowym biurze, należy przypuszczać, że WP będzie przez lata ważną i barwną częścią alchemicznej społeczności. Z pewnością jeszcze nie raz o nich usłyszymy! ▽

IN ENGLISH

#DZIEJESIEWPOLSCIE, WHAT'S UP IN WIRTUALNA POLSKA

You visit it every day to read news from Poland and the world. You check your email, shop online, make a doctor's appointment, listen to the radio (Open FM), watch Ucho Prezesa on WP Television and other TV channels in the WP Pilot app. It's Wirtualna Polska, which also has its nonvirtual offices. One of them is located in Gdańsk, on the 8th floor of the ARGON office building at Grunwaldzka Street 415.

Choosing the location of our new office in Gdańsk was very important. We wanted the place to be well-connected with other Tricity areas and to fully satisfy our expectations,' says Tomasz Zieliński, Administration Department Manager. 'We decided on ARGON because it boasts one of the highest standards in Tricity. Moreover, it's easily accessible by public transport, bike, or car.'

ENERGY AND ENGAGEMENT

'At the end of September, we invited all Gdańsk employees of WP to the new office,' says Ela Bujniewicz, WP Chief Financial Officer. 'It was after over a year of working in two offices (on Fiszera and Piastowska Street), so our HR Department had to begin the integration of the team.'

A dedicated FB group and an internal network #mojemiesce were set up to ensure that everybody keeps up to date with events and attractions taking place in Gdańsk office and its neighbourhood.

'Apart from hanging out after work, going to a match or to the cinema, we also encourage our employees to participate in sport activities,' says Artur Miernik, WP Chief Talent Officer. 'Runners in WP company T-shirts have participated in Gdańsk Biega runs on the beach in Brzeźno for several years. Energy and engagement are important values in our group.'

Many WP employees go to work by bike. Even in winter.

'There are several reasons for going to work by bike,' says Basia Żelazko, Deputy Editor-in-Chief of the Entertainment section in WP Publishing Division. 'Firstly, economy: my Honda consumes ridiculous amounts of fuel,

and I don't want to spend so much on that. Secondly, ecology: I'm an aware inhabitant of the metropolis and our planet and I know what causes pollution and that a change in the lifestyle of large cities inhabitants can make a huge difference. In the third place, time: being stuck in a traffic jam on Grunwaldzka Street is too frustrating. Gdańsk boasts developed cycling infrastructure, and I eagerly benefit from it. What's more, fitness. The distance between my home and work is less than 8 km, but such two rides a day provide regular physical activity, which allows me to keep fit. I also cycle when it's freezing. Like all coaches say, "there's no such thing as bad weather, only bad clothes." Finally, I simply enjoy cycling: it's a great chance to wind down, recover from stress, and listen to music outdoors. I recommend it to everyone!'

ON TUESDAYS, WE PLAY BOARD GAMES

On Tuesdays at 16:00, board games fans gather in one of twelve conference rooms and the game begins.

'Playing board games is a years-old tradition in WP,' says Krzysztof Politowski, Emergency Operation Team Leader. 'Days of the week, people and preferred games have changed. In Alchemia, we play in one of the



FOT.: SŁAWOMIR OSKAR KOWCZ



FOT.: SŁAWOMIR OSKAR KOWCZ

largest conference rooms – as board games may be “space-consuming”. Types of games change quite often because most players like to experiment.’

In the heart of WP Gdańsk office, there is a company library with many interesting professional publications and a wide selection of books for those interested in self-development. There are also books you can read at home entirely for pleasure. ‘I try to select books in a such a way that everyone may find something to their liking,’ explains Przemysław Zbróg, Sponsorship and Promotion Manager supporting HR in a variety of activities for employees, including, among other things, choosing books for the company library.

LET'S MEET IN THE KITCHEN

Every Thursday, fresh fruit is provided in the company kitchen. It's a standard. ‘But our offer of health-oriented products is non-standard,’ laughs Kasia Wielochowska from the HR Department. ‘In autumn and winter, in the kitchens in all our offices, you can find ginger, lemons and honey. We care about the health of our employees. We encourage them to get away from work for a little while and find time for tea with their colleagues in the company kitchen.’

The most popular spot in the kitchen (apart from the coffee machine) is a long table, where you can sit down and join an ongoing conversation.

‘The kitchen is located in the centre of the office. Creating a friendly and pleasant atmosphere there was really important to us,’ says Tomek Zieliński. ‘But as we can see, I'm sure we've succeeded.’

IT COMPETENCE CENTRE

Representatives of various WP divisions work on the 8th floor of the ARGON office building. The most numerous group is the IT division.

‘Gdańsk is the centre of engineering,’ remarks Wojciech Meler, Director of the Data Management Department. ‘Our field of work is developing systems, whose business value is based on petabyte data sets. They allow us to automate the process of publishing the Wirtualna Polska website as well as build content recommendation systems and e-commerce offers. We also provide reliable data for the purpose of making business decisions.’

Gdańsk is a historical seat of Wirtualna Polska, however, the WP Group is dispersed all across Poland at present. It has offices in a number of provinces and employs the total number of almost 2 thousand workers.

‘Such a structure requires tools and systems that will maintain it and support its development. The Internal Systems Department of the Group is set mostly in Alchemia and manages the finance and accounting systems from there. It supports sales generating multi-million revenues per month, intranet and other applications used in running projects like Jira or Confluence,’ says Jędrzej Matla, Director of the Internal Systems Department.

‘We have a cutting-edge ad technology stack, connecting many platforms in real time, providing add content to our users,’ describes Paweł Karaszewski, Director of the Ad Technology Department. ‘We use state-of-the-art technologies, which allow us to reach the most sophisticated groups of recipients.’

Among many IT projects run by Wirtualna Polska, there are also activities relating to the support and development of WP editorial projects.’

‘We develop multimedia topics (video playing, Player Video, wp.tv network) and WP SportoweFakty,’ says Sławomir Kunczewicz, IT Manager.

‘We're involved in the most advanced undertakings employing the latest technologies. We also know first what will be happening in the world in the nearest future,’ concludes Artur Miernik. ‘It's a virtual and strong incentive to work in one of the largest Internet companies in Poland.’

That's Wirtualna Polska in a nutshell. About 250 employees working on 2.4 thousand square metres make a great team composed of people with many talents, preferences and passions. Given the numerous exciting staff initiatives and the fact that the staff got settled in the new office really fast, we can assume that WP will be an important and lively part of Alchemia community. We'll surely hear about them many times in the future! ▼



PANI

GIREVOY



FOT. MARINA JAKUBCZYK

Czy pijąc dziś poranną kawę zdawaliście sobie sprawę, że wśród naszej alchemicznej społeczności jest sportsmenka z medalami mistrza świata w szufladzie? Mało tego – Agnieszka Korol z firmy Dynatrace cieszy się w swojej dyscyplinie, girevoy sport, mianem żywej legendy i jednej z ważniejszych postaci światowej federacji!

TEKST: Paweł Durkiewicz

Kettlebell lub giria to przedmiot, który powinni kojarzyć wszyscy, odwiedzający choć od czasu do czasu siłownię lub studio crossfit. Okrągły odważnik, przypominający kulę armatnią z rączką, umożliwia wszechstronny trening, rozwijający różne partie mięśni i koordynację ruchową. Girevoy to nic innego jak wykonywanie rozmaitych manewrów z owym odważnikiem w dłoni. Podczas zawodów sportowcy wychodzą po kolei na 10-minutowe występy, w czasie których należy wykonać jak największą liczbę powtórzeń zgodnie z przyjętą techniką, z uwzględnieniem tzw. fiksacji.

Uśmiechnięta pracowniczka alchemicznego biura Dynatrace przyznaje, że do aktywności fizycznej połączonej z rywalizacją ciągnęło ją zawsze. Jej pierwszą pasją jest wioślarstwo, które trenowała od 14. roku życia. Dzięki tej dyscyplinie poznała swojego męża Marka, brata mistrza olimpijskiego z Pekinu, Adama Korola. Występując w różnych osadach, Agnieszka wywiosłowała sporo sukcesów, łącznie aż 29 medali mistrzostw Polski i brąz akademickich mistrzostw świata. Spory pech przeszkodził jej w realizacji największego marzenia każdego sportowca, czyli startu na Igrzyskach olimpijskich. Wszystkiemu zawinił wypadek na wodzie w maju 2000 r., już w trakcie przygotowań do imprezy w Sydney.

- To było zderzenie. Płynęłam na jedyńce i wpłynęli w moją łódkę dwaj panowie w dwójce, płynący po złym szlaku – wspomina. - Wszystko wyglądałoby mniej groźnie, gdyby cała nasza trójka nie robiła akurat mocnych i szybkich odcinków. Można powiedzieć, że wyhamowałam obie łódzie swoimi plecami... Badania wykazały naderwanie mięśnia krzyżowego, co wykluczało mnie z dalszych przygotowań. Lekarze robili wszystko, by postawić mnie na nogi, ale nie udało się. Było to dla mnie

ukłucie w serce, tym bardziej, że sama zrobiłam wszystko, co mogłam, by polecieć z kadrą do Australii. Bardzo chciałam wystąpić na igrzyskach, a dopiero po nich zakończyć swoją karierę. Dbałam o formę, uważałam na siebie, nie wystawiałam się na kontuzje. Wszystko zepsuł ten nieszczęśliwy przypadek.

Po tym, jak kariera sportowa Agi została przerwana w przykrych okolicznościach, stało się jasne, że w jej życiu wkrótce rozpocznie się nowy rozdział.

- Kontuzja sprawiła, że zostałam przykuta do łóżka, co dla mnie, po tylu latach bycia aktywnym non stop, każdego dnia, było nie do zniesienia. Postanowiłam więc nie pograć się w złych myślach, tylko wykorzystać ten czas i napisać dobre CV.

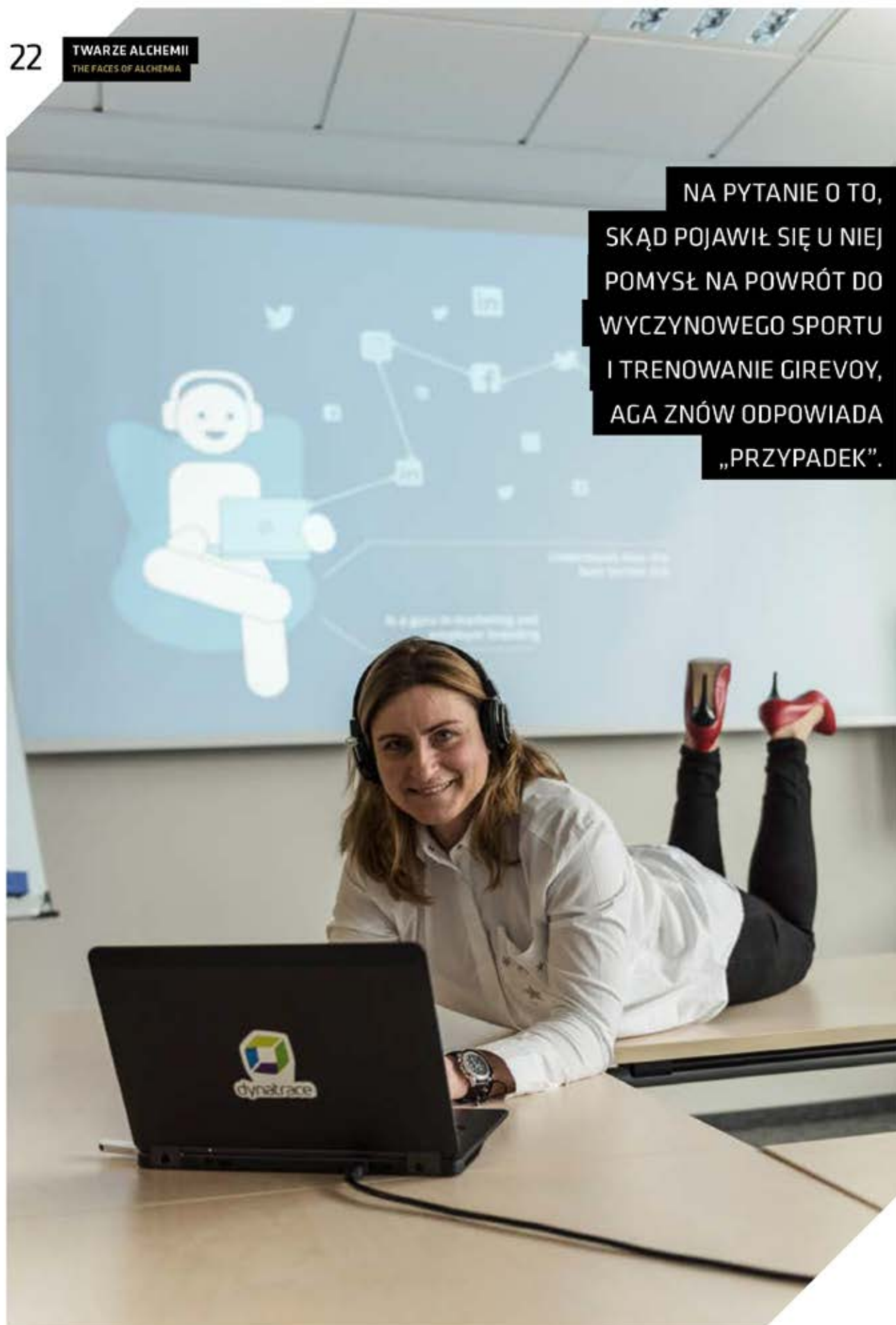
Po krótkim czasie Agnieszka zdecydowała się przyjąć ofertę pracy na pół etatu w niewielkiej, lecz stawiającej sobie ambitne cele firmie Adlex, zajmującej się tworzeniem zaawansowanego oprogramowania. Z czasem Adlex przekształcił się w Compuware, następnie w Dynatrace, a Aga miała swój udział w dynamicznym rozwoju gdańskiego Labu. Dziś pełni rolę Office Managera.

- Przychodziłam do Adleksu chyba jako 39. pracownik, dziś w naszym biurze pracuje ok. 190 osób. Trochę lat minęło...

Na pytanie o to, skąd pojawił się u niej pomysł na powrót do wyczynowego sportu i trenowanie girevoy, Aga znów odpowiada „przypadek”. Tym razem było to jednak szczęśliwe zrzędzenie losu. Nastąpiło w 2014 roku.

- Chodziłam na siłownię niedaleko domu, głównie na spinning, by trzymać formę – opowiada. - Tak się złożyło, że właścicielem tego klubu był Lech Leon Kledzik, prezes Polskiego Stowarzyszenia Kettlebell i Fitness. Kiedyś po zajęciach zauważyłam plakat informujący o letnim obozie sportowym na Kaszubach. Pomyślałam sobie, że fajnie byłoby pojechać do lasu i na chwilę przypomnieć sobie czasy zgrupowań, gdy dni składały się wyłącznie

NA PYTANIE O TO,
SKĄD POJAWIŁ SIĘ U NIEJ
POMYSŁ NA POWRÓT DO
WYCZYNOWEGO SPORTU
I TRENOWANIE GIREVOY,
AGA ZNÓW ODPOWIADA
„PRZYPADEK”.



z trenowania, jedzenia i spania. *(Śmiech)* Spodziewałam się tam głównie biegania, pływania kajakami po jeziorze, jogi, pilatesu i tym podobnych rzeczy. Na miejscu okazało się, że są też odważniki, z którymi wcześniej nie miałam za wiele do czynienia. Pamiętam, że jeszcze na siłowni wiosłarskiej była jedna giria, która ważyła około 30 kg, była zardzewiała i nazywaliśmy ją „babką” – wtedy nie wiedziałam nawet, co to jest. Gdy na obozie zaczęłam poznawać technikę i ćwiczenia, które można z nimi wykonywać, postanowiłam dać im szansę. Okazało się, że ciężary i koordynacja ruchowa nie sprawiają mi problemów, a treningi sprawiają mi wręcz frajdę.

Po intensywnym i udanym obozie Agnieszka stwierdziła, że nadszedł czas, by powrócić do poważniejszego uprawiania sportu.

– Byłam już praktycznie zdecydowana na triathlon, ale tu wkroczył prezes Kledzik, który zaproponował mi dołączenie do grupy girevoy sport, sposobiącej się „do zawodów”. Ja miałam wziąć udział w rwaniu. Dopiero po jakimś czasie dodał, że te zawody to mistrzostwa świata! Miałam 3,5 miesiąca na całe przygotowanie. Od razu zaznaczyłam, że OK, wchodzę w to, ale jak nie będzie mi szło, to nie mówcie okrągłymi zdaniami, tylko prosto z mostu, że nic z tego nie będzie.

Wszystko szło jednak zaskakująco dobrze, a po kilku miesiącach nadszedł czas próby. W Hamburgu stawiły się najlepsze zawodniczki globu i rywalizacja z nimi miała być dla Agnieszki raczej cennym doświadczeniem i nauką, niż grą o tron.

– Stałam na pomoście, zrobiłam co do mnie należało i... wygrałam mistrzostwo – relacjonuje zwięźle. Przyznaje też, że w rywalizacji pomogły dawne doświadczenia wiosłarskie i charakter. – Chwilę po zakończeniu zawodów słyszałam tylko krzyki z lewej i prawej strony, dopiero, gdy zeszałam z pomostu, zaczęli do mnie podbiegać ludzie, gratulując mi. Nie dowierzałam w to, co się stało. To były moje pierwsze w życiu zawody z odważnikami!

Po rwaniu przyszła kolej na inne konkurencje girevoy – długi cykl i maraton. I choć Agnieszce towarzyszyły pewne wątpliwości – zwłaszcza przed zabójczym maratonom, w którym występy trwają okrągłą godzinę – w obu przypadkach kończyła starty na najwyższym stopniu podium!

Po błyskawicznym zebraniu wszystkich najważniejszych laurów girevoy sport, Aga postanowiła obrać nową formę aktywności w ramach swojej dyscypliny. Dziś jest instruktorem, popularyzatorem, sędzią, a jednocześnie jedną

z kluczowych postaci międzynarodowej federacji (IUKL), zrzeszającej zawodników z całego świata. Jej cel jest jasny – włączenie girevoy do programu letnich igrzysk olimpijskich.

– Jesteśmy już na liście federacji Sport Accord, działającej pod Międzynarodowym Komitetem Olimpijskim. Dążymy do olimpiizmu,

choć przed nami jeszcze dużo pracy, by wykonać kolejny krok. Ja osobiście nie ukrywam, że igrzyska to dla mnie wciąż niedomknięty temat. Zrobię wszystko, by moja druga ukochana dyscyplina znalazła się w programie igrzysk, a wtedy z pewnością wrócę do jej czynnego uprawiania, by zrealizować swój cel.

Wypada więc i nam trzymać kciuki za dyplomatyczny, a następnie sportowy sukces Agnieszki. Co godnie podkreślenia, od samego początku swojej cudownej przygody z girevoy, sportsmenka może liczyć na doping i zaciśnięcie kciuki kolegów i koleżanek z Dynatrace.

– Mam w firmie grono wiernych kibiców, niektórzy z nich śledzili jeszcze moje starty wiosłarskie. Gdy grupa moich koleżanek przyjechała do Hamburga na te pamiętne mistrzostwa świata girevoy, uprzedzałam je, by za wiele po moim starcie sobie nie obiecywały. *(Śmiech)* A one i tak mnie

DZIŚ JEST INSTRUKTOREM,
POPULARYZATOREM, SĘDZIĄ,
A JEDNOCZEŚNIE JEDNĄ
Z KLUCZOWYCH POSTACI
MIĘDZYNARODOWEJ
FEDERACJI (IUKL),
ZRZESZAJĄCEJ ZAWODNIKÓW
Z CAŁEGO ŚWIATA. JEJ CEL
JEST JASNY – WŁĄCZENIE
GIREVOY DO PROGRAMU
LETNICH IGRZYSK
OLIMPIJSKICH.



PHOTO: MARIUSZ TRONOWSKI

przekonywały, że wygram. I wyszło na to, że miały rację... W biurze często rozmawiamy o sporcie i wszystkim, co jest z tym związane, także dlatego, że znam się na różnego rodzaju ćwiczeniach i zdrowym żywieniu, więc niektórzy przychodzą po radę, wiedząc, że mogą na mnie polegać.

Najbliższe igrzyska olimpijskie już za 2,5 roku w dalekim Tokio. Kolejne odbędą się w 2024 w Paryżu. Czy na którejś z tych imprez zobaczymy silną reprezentację Alchemii? ▽

IN ENGLISH

MS GIREVOY

When you were drinking your morning coffee today, did you know that in our Alchemia community, there is a sportswoman who has won world championships medals? And there's more – Agnieszka Korol from Dynatrace is considered to be a living legend and one of the most important persons in the global federation in her discipline, kettlebell lifting.

Those who go to the gym or the crossfit studio at least from time to time surely know what a kettlebell is. This round weight resembling a cannonball with a handle is used to do all types of exercises, build various parts of muscles and improve your general motor coordination. Kettlebell lifting (or girevoy sport) consists in performing manoeuvres with a weight in your hand. During the competition, sportspeople give 10-minute performances one by one, during which they have to perform as many repetitions as they can in accordance with the adopted technique, including the so-called fixations.

A smiling employee of a Dynatrace office in Alchemia admits that she's always been interested in competitive physical activity. Her first passion is rowing, which she has practised since she was 14. Thanks to this discipline, she met her husband Marek, a brother of a Beijing Olympic champion, Adam Korol. She has performed in many crews and won many awards, 29 medals in Polish championships and a bronze medal in the world university championship in total. Every sportsperson dreams of taking part in the Olympics, but she wasn't lucky enough to fulfil this dream.

In May 2000, she had an accident on water during preparations for the Sidney Olympic Games.

'It was a collision. I was rowing in a single scull and two men in a double boat rowing on a wrong route crashed into me,' she recalls. 'It wouldn't have been so serious if we hadn't been in the middle of strong and fast sections.

I can say that I stopped both boats with my back... A medical examination showed that my sacral muscle had been torn, which excluded me from further preparations. Doctors did their best to fix me up, but without success. I just died a little inside, the more so that I had done everything I could to go to Australia with the team. I really wanted to participate





FOT. MIT PRASOITE

in the Olympics and end my career afterwards. I kept in shape, I was careful, and I didn't risk any injuries. That unfortunate situation ruined the whole thing.'

When Aga's sporting career was cut short in those difficult circumstances, it was clear that she would soon turn over a new leaf.

'I was bedridden after the injury. I couldn't stand it after so many years of being active every second of every day. Still, I decided not to give up but use that time effectively and write a good CV.'

After a short time, Agnieszka accepted a part-time job offer in a small but ambitious company, Adlex, dealing with developing advance software. Over time, Adlex turned into Compuware, then into Dynatrace, and Aga contributed to the dynamic development of the Gdańsk Lab. Today, she works as a Lead Administrative Assistant.

'I joined Adlex as its 39th employee, and today there are about 190 people employed in our office. And it's been only a few years...'

When we ask her why she decided to come back to professional sport and practise kettlebell lifting, Aga says it was by accident again. But this time it was a happy accident. It was in 2014.

'I would go to the gym near my house, mostly to practise spinning to keep fit,' she says. 'It happened that the owner of this club was Lech Leon Kledzik, the president of the Polish Kettlebell and Fitness Association. Once, after classes, I noticed a poster with information about a summer sport camp in Kashubia. I thought that it would be nice to go to the woods for a while and recall the times of professional training, when days consisted of working out, eating and sleeping,

(Laughs.) I mostly expected jogging, kayaking on the lake, yoga, Pilates and so on. Then, it turned out that there were also weights, with which I hadn't much to do earlier. I remember that there was one kettlebell at the rowing gym; it weighed 30 kg, was rust-eaten and we called it 'a sand pie' - it didn't even know what it was then. When I learned lifting techniques and exercises you can do with kettlebells, I decided to give it a shot. It turned out that weights and motor coordination weren't difficult to me, and I really enjoyed workouts.'

After that intensive and memorable camp, Agnieszka decided that it was high time to come back to professional sport practice.

'I was bent on preparing for a triathlon, but president Kledzik stepped in and proposed me to join a kettlebell lifting group preparing for "a competition". I was to participate in the snatch category. After some time, he added that this competition was a world championship! I had about 3.5 months to get ready. At the very beginning, I said fine, I'm in, but if something goes wrong, don't pull the wool over my eyes and say straight to my face that it's not going to work.'

But everything went surprisingly well, and after a few months, the time of the trial came. The best world contestants arrived in Hamburg; competing with them was supposed to be a valuable experience and a lesson for Agnieszka, not the game of thrones.

'I went on the platform, did my job and... won the competition,' she describes concisely. She also admits that her previous experience in rowing and her character helped her, too. 'Shortly after the end of the competition, I could only hear cheering from the left and the

right, and when I left the platform, people approached me and congratulated me on my victory. I couldn't believe what had just happened. That was the first kettlebell lifting competition in my life!

After snatch, she took up other kettlebell lifting categories - a long cycle and a marathon. And even though Agnieszka had some doubts - especially before a deadly marathon where performances last an hour - she won both competitions!

After winning all most important kettlebell lifting awards in a short time, Aga decided to take up a new form of activity within her discipline. Today, she is an instructor, promoter, judge, and one of the key persons in the International Union of Kettlebell Lifting (the IUKL) for contestants from all over the world. Their goal is clear - they want kettlebell lifting to be recognised as a summer Olympic discipline.

'We're on a list of federations by Sport Accord headed by the International Olympic Committee. We want the sport to become an Olympic discipline even though there's still much to do before we take the next step in that direction. To me, the Olympic Games are still an open subject. I'd like my favourite discipline to be included in the program of the Olympics and I'll do everything I can to achieve it. Then, I'll surely take it up again to fulfil my goal.'

We'll keep our fingers crossed for Agnieszka's diplomatic and sporting success. What's important, from the very beginning of her wonderful adventure with kettlebell lifting, she could count on the support of her workmates from Dynatrace.

'I have a group of fans at work, some of them even followed my rowing career. When a group of my friends went to Hamburg to see my first kettlebell lifting world championship, I told them not to expect too much of me. (Laughs.) They convinced me that I'd win. And it turned out they were right. In the office, we often talk about sport and other related things, also because I know a lot about various exercises and healthy diets, so some people come and ask me for advice because they know they can rely on me.'

The next Olympic Games are in 2.5 years in Tokyo. And the next ones are held in 2024 in Paris. Will we see a strong team from Alchemia in any of these events? ▼



3

DNI

GŁODOMORA

W ARGONIE



Redagowanie magazynu Alchemist to najprzyjemniejsza praca na świecie! Stwierdziłem tk kilka razy w czasie przygotowywania niniejszego materiału. „Przybliż Alchemikom ofertę nowych lokali gastronomicznych w Argonie” – mówili. Zapisałem w notesie. I od razu zrobiłem 3-dniowy plan...

TEKST: Paweł Durkiewicz ZDJĘCIA: Hanna Jakióbczyk / materiały prasowe

**DZIEŃ PIERWSZY:
MAKE LIFE EASIER**

Środa to w tygodniowym cyklu życia człowieka dzień graniczny. Tak się często składa, że to właśnie na środę przypadają najbardziej wymagające zadania, najtrudniejsze spotkania, słowem – najcięższe punkty do odhaczenia. Gdy już wszystko rozegra się według planu, na osi czasu niepostrzeżenie znajdziemy się bliżej weekendu, a dalsza droga wiedzie już tak jakby z góry. Warto więc dziś dać z siebie 110 procent.

Aby mózg od samego rana funkcjonował prawidłowo, należy czymś zachęcić go do pracy, najlepiej zaś – pyszną kawą, która dla szarych komórek jest paliwem idealnym. Moje pierwsze kroki tego trudnego dnia kieruję więc do Starbucks. Marka z Seattle z syrenką w logo to globalna ikona i potężna sieć, której lokale – czy to w Gdańsku czy np. w Korei Płd., gdzie jest ich prawie tysiąc – serwują kawę w sposób niezawodny. Smakuje po prostu zawsze

i nawet osoby, które do kawoszy się nie zaliczają (w tym ja), piją duszkiem. Do tego spokojna atmosfera i unoszący się w powietrzu cudowny zapach czarnych ziaren. Ja stawiam jak zwykle na Caramel Macchiato. Do tego pyszny bajgiel i wiem już, że to będzie dobry dzień. Idę na pierwsze z serii trzech spotkań, jakie mam tego dnia w grafiku.

Nie będę ukrywał, że pod koniec trzeciej nawiadówki nie mogłem już się doczekać pożegnane uścisku dłoni. Czułem już bowiem pierwsze oznaki głodu, a na godzinę 14 umówiony był w miejscu, które od razu wzbudziło moją ciekawość i apetyt. Podobno mam się tu najeść do syta, a jednocześnie zjeść...

– ...zdrowo, szybko i smacznie – podkreśla Ewelina Sasin, założycielka Enjoy Food & Life, która opowiada mi o pomysły na lokal. Jej uśmiech i entuzjazm idealnie odzwierciedla nazwę bistra, w którym się znalazłem. To nastraja mnie optymistycznie przed degustacjami.

– Pomysł przyszedł sam. Wraz z mężem prowadzimy dużą agencję marketingową i wcieliśmy z autopsji, jak trudno ludziom aktywnym jest w tych czasach o wartościowy posiłek w szybkim tempie, gdy trzeba gonić za raportami, prezentacjami i innymi asapami.

O tym, że otrzymam tu zdrowy posiłek, wiem już na samym starcie. W menu każda propozycja jest rozłożona na czynniki pierwsze i w ten sposób wiemy, jak wartościowe składniki zawierają dania. Są oznaczenia dla wegetarian, wegan i osoby nietolerujące laktozy lub glutenu. Na Zachodzie standard, u nas – jeszcze nie zawsze. Brawo! Kolejny plus za ekologię – wszystko jest tu biodegradowalne, nawet „plastikowe” kubeczki na smoothie, które są z... mączki kukurydzianej, dzięki czemu rozkładają się szybciej niż papier.

Interesujących pozycji w spisie dań dostrzegam wiele, ale tzw. specjalność zakładu to tzw. michy. Po chwili rozmowy przy herbatce



MARKA Z SEATTLE Z SYRENKĄ W LOGO TO GLOBALNA IKONA I POTĘŻNA SIĘĆ, KTÓREJ LOKALE - CZY TO W GDAŃSKU CZY NP. W KOREI PŁD., GDZIE JEST ICH PRAWIE TYSIĄC - SERWUJĄ KAWĘ W SPOSÓB NIEZAWODNY. SMAKUJE PO PROSTU ZAWSZE I NAWET OSOBY, KTÓRE DO KAWOSZY SIĘ NIE ZALICZAJĄ (W TYM JA), PIJĄ DUSZKIEM.

(Zimowa Euforia - polecam, uspokaja i relaksuje, trochę wbrew nazwie) na stół wędruje właśnie jedna z nich. Jako fanatyk smaków Indii nie mogłem nie wybrać Curry Bowl, mimo że to danie bezmięsne. W środku widzę quinoę, jarmuż i algi, co z jednej strony wzbudza ciekawość, a z drugiej nieufność typowego mięsożercy. Ja się tym zdołam najeść?

Zdołałem, i to jak! Pyszna kompozycja posypana orzechami sprawia, że już po chwili jestem w pełni nasycony i nie mogę wyjść z podziwu. Zawsze pokutowało we mnie przekonanie, że jedzeniowe kategorie „Fit” i „Smaczne” to dwa zbiory rozdzielne, a tu proszę... Co mocno mnie cieszy, Enjoy F&L oferuje szybką dostawę jedzenia do biura. Wystarczy sms. Pewnie nie raz z tego skorzystam, choć wizyta na miejscu to większa przyjemność.

DZIEŃ DRUGI: MAKE LIFE HAPPIER

Pech. O 10 mieliśmy zacząć pracę od burzy mózgów całego zespołu, ale ja musiałem spóźnić się prawie 20 minut i choć nikt nie robił mi z tego tytułu uwag, czułem, że nie zostało to dobrze odczytane, a - co gorsza - zdaje się, że zbiłem wszystkich z umyślowego pantałyku. Poczucie wstydu towarzyszyło mi aż do przerwy lunchowej.

Gdy nadchodzi w końcu stosowny moment, uciekam do Subwaya. To od kilku lat mój ulubiony fast food, bo sprawdza się w każdej sytuacji. Sandwich w wersji 15-centymetrowej to idealna porcja na lunch lub późne śniadanie, a gdy nadchodzi mnie większy głód, bez wahania sięgam po „trzydziestkę”. Uwielbiam to, że kanapkę mogę ułożyć wedle swoich upodobań, oraz to, że proponowane składniki zawsze są świeżutkie. Obiło mi się kiedyś o uszy, że możliwych kombinacji sandwichy jest ponad miliard, ale mi wystarczy ledwie kilka. A gdybym miał wybrać jedną? Italian B.M.T. na ciemnym

pieczywie z miodową posypką, sałata, pomidor, oliwki, do tego sos chipotle i oregano. Geniusz tkwi w prostocie. Mogłbym to jeść codziennie!

Po powrocie do biura muszę wykonać serię ważnych telefonów. Kiedyś na pewnym szkoleniu uczono nas, że w czasie rozmowy telefonicznej sukces zależy przede wszystkim od sposobu, w jaki mówimy - bardziej nawet niż od tego, co mamy do zaoferowania lub przedstawienia. Ja już wcześniej zadbałem o dobry nastrój w moim głosie - punktualnie o 14.30 idę na pączki!

ALEEE pączki na 1001 sposobów to świeżo otwarte miejsce, które już z samej nazwy wydaje się być rajem dla łasuchów. Ale to tylko część prawdy, bo lokal jest podzielony na dwie części. W części kwiartianej ALEEE breakfast, lunch, dinner - jak zapewnia mnie Aleksandra Radwaniecka, manager lokalu - coś dla siebie znają również amatorzy fit-diet, wegetarianie, a nawet bezglutenowcy. W ofercie są m.in.

PYSZNA KOMPOZYCJA POSYPANA ORZECHAMI SPRAWIA, ŻE JUŻ PO CHWILI JESTEM W PEŁNI NASYCONY I NIE MOGĘ WYJŚĆ Z PODZIWIU. ZAWSZE POKUTOWAŁO WE MNIE PRZEKONANIE, ŻE JEDZENIOWE KATEGORIE „FIT” I „SMACZNE” TO DWA ZBIORY ROZDZIELNE, A TU PROSZĘ...





FOT. NAT PRASOWIE

ALEEE PĄCZKI NA 1001 SPOSOBÓW TO ŚWIEŻO OTWARTE MIEJSCE, KTÓRE JUŻ Z SAMEJ NAZWY WYDAJE SIĘ BYĆ RAJEM DLA ŁASUCHÓW. ALE TO TYLKO CZĘŚĆ PRAWDY, BO LOKAL JEST PODZIELONY NA DWIE CZĘŚCI.

bagle, zupy, ciasta i świeżo wyciskane soki. - A jeśli ktoś ma specjalne życzenie, będzie mógł wpisać je na specjalnej tablicy, a my w miarę możliwości postaramy się je spełnić! - dodaje. Gratką dla prawdziwych mięsożerców może być pączdog, czyli pączek z pyszną kiełbaską. Wow! Brzmi jak wyzwanie. Na razie zamawiam smakowitą kawę z pianką i biorę pączkę świeżych i gorących pączków z różnorodnymi nadzieniami, na wynos. Po pracy wezmę je do domu i poczęstuję żonę. Mam nadzieję, że zdążą przetrwać do tego momentu...

DZIEŃ TRZECI: MAKE FRIDAY FABULOUS!

Nie lubię wstawać, ale gdy dzień wcześniej zapewnię sobie odpowiednią motywację, nie muszę wciskać „drzemki” na telefonie. Na dziś zaplanowałem sobie śniadanie w nowej piekarni-kawiarni Gorąco polecam Nowakowski, co wystarczyło, by rozpocząć piątek z energią i entuzjazmem. Słyszałem już o tej sieci - mają bogatą, prawie 100-letnią tradycję i grono lojalnych klientów. Po wejściu długo nie mogę się zdecydować, co powinno towarzyszyć zamówionej już kawie. Wszystkie rodzaje pieczywa - ciabatty, bagietki, croissanty - robią przepyszne wrażenie. Decyduję się w końcu na kanapkę z jajkiem i szczyplorkiem, do tego jogurt naturalny z ostropestem i mussem owocowym. Bułka jest idealna - delikatnie chrupka od zewnątrz i mięciutka w środku. Przede mną jeszcze cały dzień, a ja już o tej porze tak się rozpleszczam?

W biurze dziś Casual Friday, a noszone przez nas swetry i sweterki stwarzają nieco luźniejszą niż zwykle atmosferę. Wszyscy noszą na twarzy płatkowe uśmiechy i choć praca idzie nieco opornie (połowa telefonów kończy się stwierdzeniem „omówimy to po weekendzie”), biorytm jest ze wszech miar korzystny. Taki stan z pewnością nie zmieni się, gdy

odwiedzę ostatnie już punkty na moim gastrografiku, czyli Sugoi Sushi i Alchemię Wina. Zakładam, że zrobię to za jednym zamachem, bowiem obie restauracje są ze sobą połączone, tworząc niebanalny japońsko-włoski mariaż.

Skąd pomysł na taką fuzję? - Wzięło się to z obserwacji i doświadczenia zdobytego przy zakładaniu moich poprzednich restauracji japońskich - odpowiada mi Tomasz Rytlewski, założyciel obu lokali. - Gdy przychodzi do nas cała rodzina, bywa, że część gości, często dzieci, od sushi i dań azjatyckich wolą po prostu coś innego. Na przykład pizzę, lasagne, czy makaron. U nas można dobierać dania z obu menu.

No właśnie - Alchemia Wina to nie tylko, jak mogłoby się wydawać, doskonały wybór trunków (ponad 400 pozycji w karcie!), lecz również bogate menu pełne typowo włoskich przysmaków.

Oferujemy kuchnię śródziemnomorską, ze szczególnym akcentem na Italię - mówi Łukasz Lewandowski, szef kuchni Alchemii Wina - Wynika to z sympatii, jaką właściciele i ja ze współpracownikami darzymy Włochy i tamtejsze smaki. Wszystkie produkty, których używamy do naszych dań, a więc makarony, oliwy, oliwki, pomidory, mąki, sery, wędliny i szynki, są z bezpośredniego importu od



NO WŁAŚNIE - ALCHEMIA WINA TO NIE TYLKO, JAK MOGŁOBY SIĘ WYDAWAĆ, DOSKONAŁY WYBÓR TRUNKÓW (PONAD 400 POZYCJI W KARCIE!), LECZ RÓWNIEŻ BOGATE MENU PEŁNE TYPOWO WŁOSKICH PRZYSMAKÓW.

„SUGOI” TO Z JAPOŃSKIEGO
„WSPANIAŁY, GODNY
NAJWYŻSZEGO
SZACUNKU”, CIEKAW
WIĘC JESTEM, CO KRYJE
SIĘ ZA TYM SZYLDEM.



sprawdzonych włoskich producentów. Poza tym nie bez znaczenia jest fakt, że to kuchnia włoska najlepiej komponuje się z winem, i to każdego rodzaju. Dlatego też już niebawem w Alchemii Wina ruszymy z cyklem kolacji komentowanych, do których dobrać będziemy różne gatunki wina z określonych winnic i odpowiednią selekcję dań. Wszystko po to, by popularyzować kulturę kulinarną – głównie Włoch, choć również innych regionów świata.

Postanowione – jeszcze dziś wrócę tu na wieczorną kolację w stylu włoskim. Ale już nie sam! Najpierw jednak dowiedzieć się jeszcze nieco o kulinarnych klimatach Dalekiego Wschodu tu, w Alchemii. „Sugoi” to z japońskiego „wspaniały, godny najwyższego szacunku”, ciekaw więc jestem, co kryje się za tym szyldem.

– Nasze japońskie menu nie ogranicza się tylko do sushi – od razu zastrzega Paweł Szczeszka, szef kuchni Sugoi Sushi. – Jest też spory wybór ciepłej kuchni japońskiej charakteryzującej się m.in. fermentacją, duszeniem i wędzeniem. Doznania smakowe są bogate i różnorodne, a to ze względu na rozmaite składniki, tworzące ciekawe mieszanki. Na pewno wokół kuchni z tych stron światła rozciąga się pewna aura egzotyki i inności, ale klienci są coraz bardziej otwarci na nowe smaki. Ważne jest też to, że mówimy o jedzeniu bardzo zdrowym, lekkim i opartym na świeżych składnikach.

Ja na szczęście już dawno przekonałem się, że kuchnia z Kraju Kwitnącej Wiśni to balsam dla ciała i duszy, a także główny powód słynnej długowieczności Japończyków. Sięgam pałeczkami po pierwsze maki-zushi i odpływam, ciesząc się delikatnym smakiem Orientu.

Wychodzi na to, że także tu jeszcze nie raz wrócę... ▽

IN ENGLISH

3 FOODIE DAYS IN ARGON

Editing the Alchemist magazine is the best job in the world! I thought so many times while preparing this material. 'Describe in detail a few new food spots in Argon,' they said. I jotted that down in a notebook. And I made a three-day plan...

DAY ONE: MAKE LIFE EASIER!

Wednesday is a border day in the week. It often happens that on Wednesday, we get the most demanding tasks and have the most difficult appointments – the hardest points on the checklist. When everything goes according to plan, we'll move closer to the weekend and the road ahead will be all downhill from here. So it's a good idea to give 100 percent today.

To function well from the beginning of the day, our brain needs some encouragement; the best one is excellent coffee, which is perfect fuel for the grey cells. The first spot that I'm visiting on this difficult day is Starbucks. The brand from Seattle with a mermaid in its logo is a global icon and a large coffeehouse chain – operating in Gdańsk or e.g. South Korea, where there are almost thousand cafés – serving top-quality coffee. It's always delicious and even those who don't normally drink much coffee (including me), drink it all up. On top of that, you can enjoy a relaxed atmosphere and the smell of coffee beans wafting in the air. As always, I get Caramel Macchiato with a delicious bagel and I already know it's going to be a good day. I go to the first of three appointments scheduled for today.

I won't deny that at the end of the third meeting, I couldn't wait for it to end. I felt the first signs of hunger and at 14, I had an appointment at a place which aroused my curiosity and appetite from the very beginning. I was to eat my fill and eat...

'... healthy, fast and tasty food,' highlights Ewelina Sasin, the founder of Enjoy Food & Life, when describing the idea for the food spot. Her smile and enthusiasm perfectly reflect the name of the bistro. This creates a positive impression before food tasting. 'It was a spontaneous idea. My husband and I run a large marketing agency and we knew from experience how difficult it is for active people to have a square meal fast, when they work to tight deadlines for reports, presentations and other ASAPs.'

From the outset, I know that I'll get a healthy meal here. The composition of every item on the menu is described in detail, and thus we know what healthy ingredients the dishes contain. There are special markings for vegetarian, vegan, lactose-free or gluten-free dishes. It's standard in the West, but in Poland – not yet. Good work! Another point for sustainability – everything here is biodegradable, even 'plastic' smoothie cups are made of... cornflour, which decomposes faster than paper.

There are many interesting items on the menu, but the speciality of the place is the so-called bowls. After we talk over a cup of tea for a while (Winter Euphoria – I highly recommend it, it's calming and relaxing, contrary to what its name suggests), one of them is served. As I'm absolutely crazy about Indian cuisine, I had to pick Curry Bowl even though it's a vegetarian dish. It contained quinoa, kale and algae, which aroused curiosity and mistrust of a typical meat-eater like me. Would it be enough?



Oh, it definitely was! A delicious composition sprinkled with nuts made me feel satiated. I was lost in admiration. I always thought that a dish couldn't be 'Fit' and 'Tasty' at the same time, but it seems I was wrong... Enjoy F&L also offers fast delivery to your office, which is a nice option. You only need to send a text message. I suppose I'll use it in the future many times. Still, eating out here is a greater pleasure.

DAY TWO: MAKE LIFE HAPPIER!

Bad luck. We planned to begin with team brainstorming at 10 o'clock, but I was almost 20 minutes late and although nobody reproved me for it, I felt that it was frowned upon and – what's worse – it seemed that I threw the team off their intellectual balance. I felt embarrassed until the lunch break.

When the time comes, I leave the office and go to Subway. It's been my favourite fast food restaurant for several years because it's perfect for every occasion. A 15-centimetre sandwich is a great lunch or late breakfast, and when I'm super hungry, I get a 30 cm one. It's awesome that you can pick the ingredients as you like and that they're always fresh. Once, I heard that there are over billion possible combinations of sandwiches, but I'm satisfied with a few. And if I were to choose one? An Italian B.M.T. with 9-grain honey oat, lettuce, tomato, olives, Chipotle sauce and oregano. Simplicity is the key to success. I could eat it every day.

When I'm back in the office, I have to make several important phone calls. Once, during a training session, I learned that the success of a phone call depends on the way we speak – it's even more important than what we offer or present. I already took care of my mood – I'm going for doughnuts at 14:30.

ALEEE pączki na 1001 sposobów is a newly-opened spot, whose name immediately suggests that it's a paradise for foodies. But that's not all – the spot is divided into two parts. The café ALEEE breakfast, lunch, dinner, as asserts Aleksandra Radwaniecka, the manager, offers dishes for those who are after fit diets, as well as for vegetarians and coeliacs. The offer includes, for example, bagels, soups, cakes and fresh squeezed juices. 'And if someone has a special wish, they can write it on a special board, and we'll do our best to satisfy it!' she adds. Meat-eaters will be delighted to find pączdog (dough-dog) here, that is a doughnut with a delicious sausage. Wow! Sounds like a challenge. For now, I order excellent coffee with foam and get a take-away packet of hot and fresh doughnuts with various fillings. I'll take them home after work for my wife. I hope I'll still have some to take.

DAY THREE: MAKE FRIDAY FABULOUS!

I hate getting up early, but when I have proper motivation, I don't need to press the snooze button. My plans for today include a breakfast in a new bakery and café Gorąco polecam Nowakowski, which is enough to start Friday with a lot of energy and enthusiasm. I've already heard of that chain – it has a rich, almost 100 years old tradition and a group of regular customers. When I enter, I can't decide what I should order apart from coffee. All types of bread – ciabatta, baguettes, croissants – make a mouth-watering impression. Finally, I opt for a sandwich with an egg and chive, and a natural yoghurt with chia seeds and fruit mousse. The bread is perfect – a bit crusty on the outside and soft inside. I have a whole day ahead of me and I'm indulging myself so early.

We have a Casual Friday in the office today, and our sweaters create a bit more relaxed atmosphere than usually. Everyone is wearing their Friday smiles and even though we're making slow progress with work (a half of phone calls end with words 'we'll discuss it after the weekend'), the biorhythm is absolutely positive. This state won't change when I visit the last spots on my culinary map, that it Sugoi Sushi and Alchemia Wina. I suppose I'll do it at one go because the restaurants are joined, creating an original Japanese and Italian marriage.

How did you come up with the idea? 'It's a result of the experience I gained when I was running my previous Japanese restaurants,'

says Tomasz Rytlewski, the founder of both spots. 'When a family visits us, it happens that some guests, mostly children, prefer something else to sushi and Asian dishes. For example, a pizza, lasagne, or pasta. Our guests can order dishes from both menus.'

That's right – Alchemia Wina offers not only a wide selection of alcoholic drinks (over 400 items on the menu), but also plenty of delicious Italian dishes.

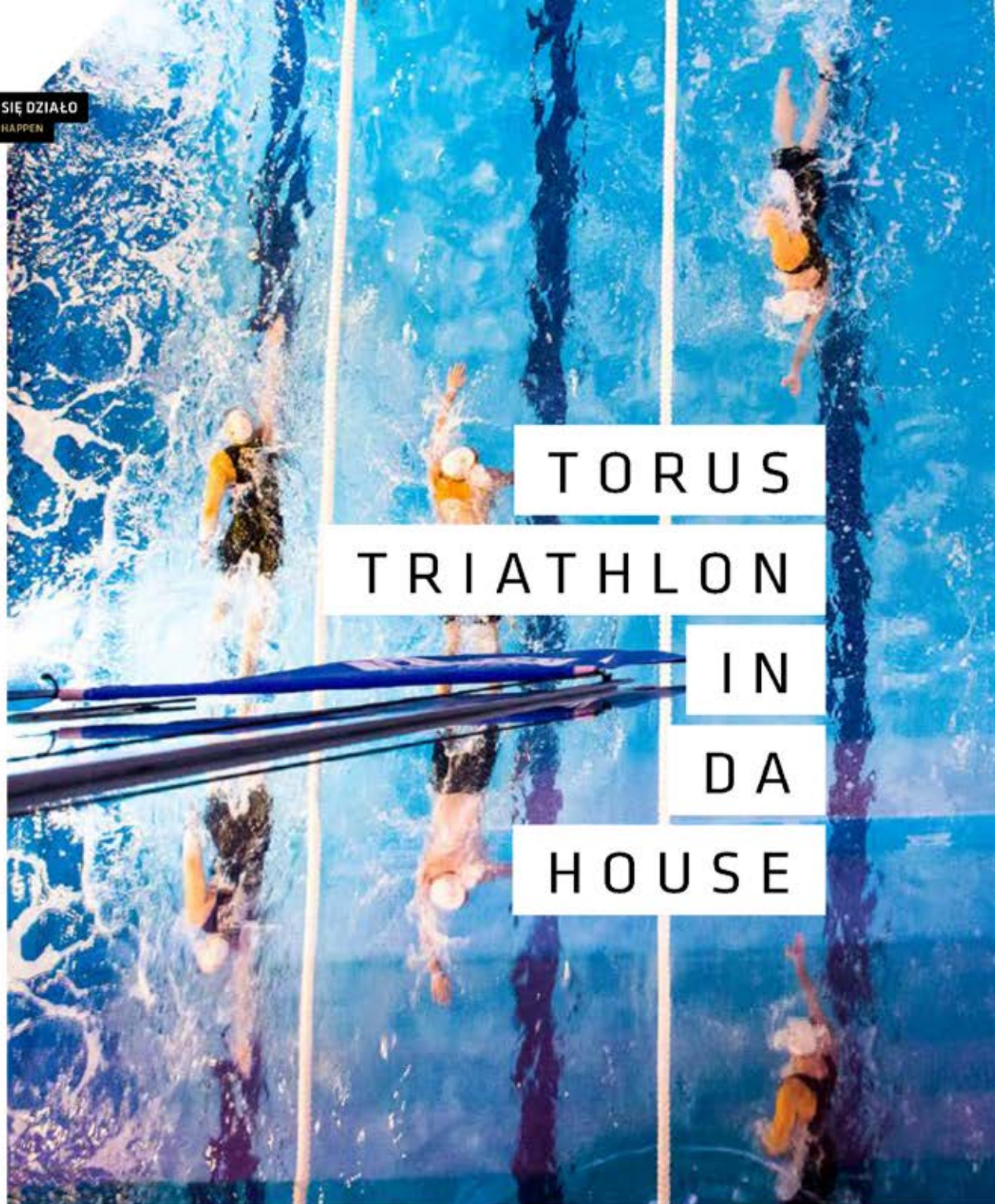
'We offer Mediterranean cuisine with particular emphasis on Italy,' says Tomasz Rytlewski. 'Me and my wife as well as our employees are very fond of Italy. As wine importers, we often visit Italian vineyards and restaurants, and Italian cuisine is definitely our favourite. All ingredients used in our restaurant, that is pasta, olive oil, olives, pulps, capers, artichokes, cheeses and even fish are directly imported from our regular Italian suppliers. What's more, it's also important that Italian cuisine goes best with wine of any type. That's why in the nearest future, Alchemia Wina is holding a series of commented dinners, where we'll be matching various types of wine from specific vineyards with selected dishes. Our aim is to promote culinary culture of Italy as well as other regions of the world.'

It's decided then – I'll come back here for an Italian dinner even today. But not alone this time! But before that, I need to learn more about the culinary culture of the Far East here, in Alchemia. 'Sugoi' is a Japanese word for 'amazing, respectable', and I'd like to know what it means here.

'Our Japanese food isn't limited to sushi,' asserts Paweł Szczeszka, the chef and sushi master. 'There's also a wide selection of warm Japanese dishes characterised by, among others, fermentation, stewing and smoking. The experience is rich and diversified thanks to interesting compositions made of a variety of ingredients. The cuisine of this part of the world has an aura of exoticism and originality, but customers are more and more open to new flavours. It's also important that the food is healthy, light and made using fresh ingredients.'

Luckily, I've already discovered that the cuisine of the Country of Cherry Blossoms is a balm on body and mind and the main reason for the longevity of the Japanese. I take my sticks, start eating the first maki-zushi and delight in the mild flavour of the Orient.

I'm sure that I'll come back here many times in the future. ▼



Już 1 marca w części sportowej Alchemii odbędzie się IV edycja TORUS TRIATHLON IN DA HOUSE, jedynych tego typu w Polsce zawodów triathlonowych odbywających się zimą, w całości pod dachem.

TEKST: Marcin Usiok ZDJĘCIA: Mat. prasowe Torus

Tegoroczna impreza, realizowana w formule FOR BUSINESS - w całości dedykowana będzie środowisku biznesowemu, a do rywalizacji przystąpi kilkadziesiąt firmowych sztafet.

Zapisy już ruszyły, więc nie ma na co czekać - zbierać ekipę, zgłaszać się, trenować! Zawody rozgrywane będą na dystansie sprinterskim: 750 m PŁYWANIE (w basenie), 20 km ROWER (wpięty w trenażer), 5 km BIEG (na bieżni elektrycznej). W sztafecie rejestrowanych jest od 3 do 5 osób:



CO
NOWEGO
W
TYM
ROKU?

- Pływak, który szybko i zdecydowanie podejmuje wyzwanie i narzuca tempo. Pływak rozpoczyna sztafetę pokonując 750 metrów – 30 basenów.
- Kolarz, który na okrągło wykręca dla swojego teamu 100%, 110%, a nawet więcej! Przez 20 km rower będzie przymocowany do ziemi, ale głośny doping setki współzawodników i kibiców doda skrzydeł!
- Biegacz, który ma nie tylko dobre nogi, ale i głowę. Podczas 5 km biegu, kończącego sztafetę, emocje i sportowa rywalizacja

sięgają zenitu. Biegacz nie odpuści, a jeśli się potknie – zaciśnie zęby i ciśnie dalej – do końca, do mety sztafety!

Uwaga: Wśród zawodników startujących w ramach sztafety (pływak, kolarz i biegacz) musi wystąpić minimum jedna kobieta. W skład sztafety mogą wchodzić dodatkowo i opcjonalnie: trener oraz motywator:

- Trener, który wyciągnie odpowiednie wnioski, poprawi, ustali strategię przygotowa-

nia do zawodów i zrealizuje ją od A do Z. Trener śledzi start z wypiekami na twarzy i komentuje na bieżąco – szybciej, dalej, mocniej! Może pojawić się na zawodach, ale nie musi. Możemy zobaczyć się z nim dopiero na afterparty! ;)

- Motywator – ceni, rozumie, wierzy. Podaje ulubiony izotonik. Będzie czekał w strefie zmian z ręcznikiem. Od startu do mety krzyczy najgłośniej. To właśnie zadanie dla Motywatora. Niełatwe i nieobowiązkowe, ale arcyważne! Szkoda, gdyby go zabrakło.



ZAPISY JUŻ RUSZYŁY, WIĘC NIE MA NA CO CZekać –
ZBIERAĆ EKIPĘ, ZGŁASZAĆ SIĘ, TRENOWAĆ! ZAWODY
ROZGRYWANE BĘDĄ NA DYSTANSIE SPRIINTERSKIM:
750 M PŁYWANIE (W BASENIE), 20 KM ROWER (WPIĘTY
W TRENAŻER), 5 KM BIEG (NA BIEŻNI ELEKTRYCZNEJ).

Wszystkich zainteresowanych uzyskaniem dodatkowych informacji dot. zawodów prosimy o kontakt: nmanuszewska@torus.pl.

CEL CHARYTATYWNY

W tym roku postanowiliśmy zrealizować cel charytatywny wspólnie z naszym partnerem – Fundacją Jeppesena. Kwota wpisowego wynosi 1600 złotych i w całości zostanie przekazana na rzecz Fundacji Hospicjum Pomorze Dzieciom, której podopieczni dotknięci są nieuleczalnymi chorobami prowadzącymi do przedwczesnej śmierci. Do hospicjum trafiają dzieci, dla których współczesna medycyna nie zna ratunku. Sztab lekarzy, pielęgniarek, fizjoterapeutów i psychologów czuwa całą dobę, aby mali Bohaterowie ostatni etap

swojego życia mogli spędzić bez bólu, w ciepłym rodzinnym domu. Podopieczni Hospicjum uczą nas pełni życia każdego dnia, by nie szukać szczęścia, ale odnaleźć je w każdej chwili. Tegoroczne zawody są dedykowane właśnie małym Wojownikom, tak by każdy mógł wpisać się w niezwykłą hospicyjną misję: „skoro nie możemy dołożyć dni do życia naszych dzieci, dołożymy życia do ich dni”.

SPORTOWA RYWALIZACJA
NA WYSOKIM POZIOMIE,
NIESAMOWITE EMOCJE,
INTEGRACJA ŚRODOWISKA
BIZNESOWEGO

Po startach sztafet biznesowych, zaplanowaliśmy finałowy start indywidualny zawod-

ników uprawiających triathlon profesjonalnie, wśród których na pewno wystąpią tacy zawodnicy jak Bartosz Banach czy Paweł Mizlański, którzy zajmują czołowe miejsca w ogólnopolskich i światowych zawodach triathlonowych. Zwieńczeniem zawodów będzie AFTER PARTY IN DA HOUSE wraz z ceremonią wręczenia nagród, w którym będą mogli wziąć udział wszyscy zawodnicy.

Tegoroczna edycja TTIDH ma na celu m.in. integrację środowiska biznesowego i wzmocnienie ducha pracy zespołowej. Wśród startujących zespołów nie zabraknie z pewnością reprezentantów najemców Alchemii i szerzej – środowiska trójmiejskich firm. Zapisy w pierwszej fazie dokonywane są na podstawie zaproszeń, w kolejnej przyjmują otwartą formułę. ▽



IN ENGLISH

TORUS TRIATHLON IN DA HOUSE WHAT'S NEW THIS YEAR?

On 1 March, the Alchemia sports centre hosts the 4th edition of **TORUS TRIATHLON IN DA HOUSE**, the only winter indoor triathlon in Poland.

This year, the event's format is **FOR BUSINESS** – the competition is entirely dedicated to the business community, and dozens of company teams will participate in the relay race.

You can already sign up for the event, so there's no time to lose – get a team together, sign up and work out! The race will be short distance and will comprise: 750 m **SWIMMING** (in a pool), 20 km **CYCLING** (on a bike trainer), 5 km **RUNNING** (on a treadmill). Each team must consist of 3-5 members:

- A Swimmer, who takes fast and decisive action and sets the pace. The Swimmer begins the race and covers 750 metres – 30 lengths.
- A Cyclist spinning 100%, 110% and more for his team! The bike will be fastened to the ground for 20 km, but loud cheering of a hundred competitors and supporters will lend you wings!
- A Runner with strong legs and head. During the 5 km run at the end of the race, competition and emotions are running high. The Runner won't give up and if he trips, he'll grin and bear it and keep on running – till the end, the finish line!

Attention: Among the members of the team (Swimmer, Cyclist or Runner), there must be at least one woman. Each team can also have two extra, optional members: a Coach and a Motivator.

- The Coach, who will draw valid conclusions, correct, devise a strategy to prepare the team for the competition and successfully implement it. The Coach follows the action, flushing and cheering – harder, better, faster! He can appear at the competition, but it's not a must. He can come only to the after party! ;)
- The Motivator – appreciates, understand, believes. Hands you your favourite sports drink. Waits for you in the change zone. Cheers loudest from start to finish. That's the mission of the Motivator. Not easy and not obligatory, but extra-important! It would be a pity if you haven't got one in your team.

If you have any further questions about the competition, feel free to contact nmanuszewska@torus.pl

CHARITABLE FUNDRAISING

This year, we're raising funds together with our partner – the Jeppensen Foundation. The registration fee is PLN 1600; it will be donated in full to the Pomorze Dzieciom Hospice Foundation supporting children suffering from incurable diseases that lead to premature death. The hospice supports children with diseases for which the modern medicine has

no cure. Excellent doctors, nurses, physical therapists and psychologists take care of the little Heroes 24 hours a day and ensure that they spend the last stage of their life without pain, in a homely atmosphere. The Hospice patients teach us how to live the life to the fullest, not to seek happiness, but be able to find it in every moment. This year's competition is dedicated to these little Warriors, so that everyone could join the amazing hospice mission: 'If we can't give our children more days in their life, let's give them more life in their days.'

**SPORTS COMPETITION
AT THE HIGHEST LEVEL,
EXTREME EMOTIONS,
AND INTEGRATION
OF THE BUSINESS COMMUNITY**

After the business relay triathlon, a final race of individual professional triathletes, including such participants as Bartosz Banach and Paweł Mizlarski, who win top prizes in national and world triathlon competitions, will be held. **AFTER PARTY IN DA HOUSE** and an award ceremony for all contestants will be the culmination of the competition.

This year's edition of the TTIDH aims to, among other things, integrate the business community and strengthen the team spirit. The participating teams will surely include representatives of Alchemia lessees and other Tricity companies. The first stage of the registration for the event is with invitations only, while in the next stage, the registration is open. ▼



AKTYWNI Z LUFTHANSA SYSTEMS POLAND

ZDJĘCIA: Mat prasowe

W nowym „alchemicznym” biurze Lufthansa Systems Poland odnajdziemy osoby o różnych profilach zawodowych i powierzonych zadaniach – specjalistów od oprogramowania, testowania, administratorów, księgowych, kartografów, ekspertów aeronautycznych czy menedżerów. Oprócz wspólnej pracy dla jednej z największych linii lotniczych świata, gdańską załogę LSP łączy wspólna pasja do aktywnego spędzania wolnego czasu. Założona w 2014 r. grupa LSYP Active! została stworzona właśnie po to, by wychodzić naprzeciw sportowym aspiracjom pracowników i integrować ich podczas wspólnych zajęć. Dzięki tej inicjatywie przedstawiciele firmy regularnie biorą udział w imprezach sportowych, przywdzierając gustowne granatowo-żółte stroje z logiem grupy. Do wspólnych aktywności zaproszony jest każdy – zarówno pasjonaci sportu prezentujący poziom bliski zawodowcom, jak i ci, którzy pragną tylko zadbać o swoją formę, zdrowie i dobre samopoczucie.

W ramach grupy LSYP Active! działają obecnie cztery sekcje. Biegacze (sekcja Runners) mogą pochwalić się licznymi suk-

cesami podczas imprez w kraju i za granicą (Berlin, Rzym, Paryż, Frankfurt), zarówno na krótkich, jak i długich dystansach, w tym maratonach. Firmowa drużyna piłkarska (Football) szczyty się już 8-letnią historią, która czyni ją najstarszym zespołem sportowym Lufthansa Systems Poland. Rowerzyści (Cycling) spotykają się regularnie na wspólnych rajdach, chętnie biorą też udział w lokalnych i ogólnokrajowych zawodach w kolarstwie szosowym i górskim. W gdańskim, a więc nadbałtyckim biurze nie mogło zabraknąć także żeglarzy (Sailing), którzy rozwijają swoją pasję wypływając na Zatokę Gdańską i nie tylko.

LSYP Active! organizuje również swoje własne rywalizacje i imprezy sportowe, takie jak doroczny Football Cup czy rowerowy AlleyCat. Co istotne, sportowcy w ramach różnych sekcji wymieniają się doświadczeniami i występują wspólnie, np. w ramach imprez Triathlon In Da House w Alchemii, gdzie reprezentacje Lufthansa Systems Poland co roku walczą o najwyższe laury. ▽

IN ENGLISH

BE ACTIVE WITH LUFTHANSA SYSTEMS POLAND

The new 'alchemist' office of Lufthansa Systems Poland is full of people with various job profiles and duties – software and testing experts, administrators, accountants, cartographers, aeronautic experts and managers. Apart from working for one of the largest world airlines, the staff of the LSP Gdańsk

office share a passion for active leisure time. The LSYP Active! group set up in 2014 aims at meeting sporting aspirations of the employees and integrating them during activities they can enjoy together. Within this initiative, the representatives of the company regularly participate in sporting events, wearing stylish navy blue and yellow outfits with the company logo. Everyone is invited to join in – both sport enthusiasts who are at an almost professional level and those who only want to keep fit, healthy and in a good mood.

At present, the LSYP Active! group comprises four sections. The first one is Runners, who have achieved a lot of success at sporting events in Poland and abroad (Berlin, Rome, Paris, Frankfurt), in both short and long-distance runs, including marathons. The company football team (the Football section) has 8 year history, which makes it the oldest sport team in Lufthansa Systems Poland. Cyclists (the Cycling section) meet regularly during cycling events; they also participate in local and national competitions in road bicycle racing and mountain biking. In the Gdańsk office, which is located on the Baltic coast, a Sailing section is a must. Here, the sailors develop their passion by sailing on the Gdańsk Bay and further.

LSYP Active! also holds its own competitions and sporting events, such as the annual Football Cup or the AlleyCat for cyclists. What's important, sportspeople from the four sections exchange their experiences and perform together, e.g. the Lufthansa Systems Poland team participates in Triathlon In Da House events in Alchemia every year and competes for top places in the contest. ▽

ALCHEMICZNY YOUTUBER Z MANGO MEDIA



ZDJĘCIA: YOUTUBE

Każdy człowiek ma jakieś zainteresowania, które go definiują. Nieważne w jakim jest wieku, na jakim stanowisku i od jak dawna pracuje – wystarczy uśmiech, kilka ciepłych słów, umiejętność dobrego słuchania... i tak już mało znany kolega czy koleżanka z pracy staje się arcyciekawą postacią. W Mango Media taką postacią jest Tomek Trymbulak. Na co dzień zajmuje się montażem materiałów związanych z telezakupami, po godzinach oddaje się nieco innym zainteresowaniom: gotowaniu i... plastelinie!

Tomek montuje filmiki na kanale YouTube Atelier Smaku, poświęconemu kuchni wegańskiej i bezglutenowej. Kanał ten prowadzony jest przez Jolę Słomę i Mirka Trymbulaka, autorów książek kucharskich oraz pierwszego wegetariańskiego programu kulinarnego w Polsce, emitowanego na antenie Kuchnia+. Wśród najczęściej oglądanych filmików znajdziemy tu m. in. przepisy na wegańską „kaczkę” z jabłkami, bezglutenowe pączki czy pizzę z topinamburem! Szkoda, że na YouTube nie da się powąchać i posmakować tych pyszności! Choć kuszące zdjęcia i wprawa prezentów robią swoje, bez sprawnego montażu Tomka filmiki na pewno nie cieszyłyby się aż taką oglądalnością! Sprawdzić można to na www.AtelierSmaku.tv.

Drugim projektem Tomka jest Tik Animation Studio, kanał, na którym tworzy filmiki wykorzystując technikę poklatkowej animacji, znany widzom choćby z „Misia Uszatka” czy „Wściekłych Gaci”. Tutaj Tomek wykorzystuje głównie plastelinę. Znajdziemy tu zarówno apetyczne video-przystawki związane z Atellerem Smaku, jak i... niecodzienne wideoklipy do kilku niecodziennych utworów muzycznych. Zobaczcie sami na YouTube! ▼

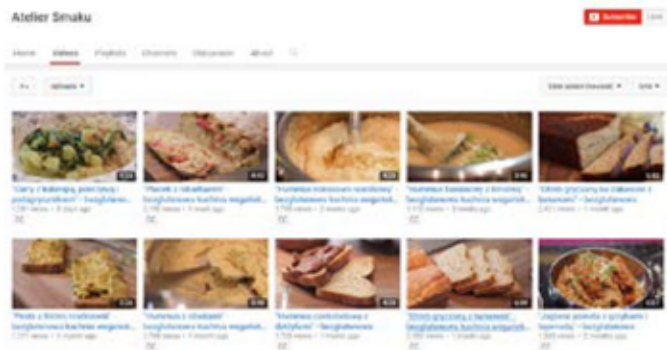
IN ENGLISH

AN ALCHEMIC YOUTUBER FROM MANGO MEDIA

Everyone has some interests that define them. Regardless of their age, position and work experience – when you smile, say a few nice words and are able to listen carefully... in a short time, you'll see how an ordinary workmate becomes a fascinating person. Tomek Trymbulak is someone like that in Mango Media. On a daily basis, he deals with editing materials relating to teleshopping, but after work, he devotes himself to quite different passions: cooking and... modelling clay.

Tomek edits videos for the YouTube channel Atelier Smaku dedicated to vegan and gluten-free dishes. The channel is run by Jola Słoma and Mirek Trymbulak, the authors of cookbooks and the first culinary show in Poland broadcast on Kuchnia+. The most popular videos include, among others, recipes for a vegan 'duck' with apples, gluten-free doughnuts or a pizza with sunroot. It's a pity that you can't smell and taste these delicious dishes on YouTube. Although mouth-watering pictures and the experience of the hosts do their bit, the videos wouldn't be so popular but for Tomek's skilful editing. To know more, visit www.AtelierSmaku.tv.

Another project that Tomek is involved in is Tik Animation Studio, a channel sharing videos made using a stop-motion animation technique, known from e.g. 'Miś Uszatek' or 'Wściekłe Gacie'. Here, Tomek mostly uses modelling clay. The channel contains mouth-watering appetizer-videos relating to Atelier Smaku and... some original videos for some extraordinary music pieces. Check it out for yourself at YouTube! ▼





ALCHEMIK

W PRZESTWORZACH

ZDJĘCIA: Mat prasowe

Wojciech Pomierski pracuje w firmie National Oilwell Varco Poland na stanowisku kierownika działu projektantów układów hydraulicznych oraz jako starszy doradca techniczny, odpowiedzialny za symulacje wielodyscyplinowe w NOV. O lataniu marzył od urodzenia, ale paralotniarstwem swoją przygodę rozpoczął dopiero w 2002 roku. Ze swojej pasji czerpie satysfakcję w rzeczywistym, swobodnym szybowaniu, podobnym do lotu ptaków. Występując wcześniej jako zawodnik, przedkładał wspaniały lot w ciekawym rejonie ponad zajęte miejsce. Zdarzało się więc, że wybierał dłuższe lotanie kosztem pozycji. Najlepszy wynik to 2. miejsce na międzynarodowych zawodach XC Open w Portugalii w 2011 roku. Obecnie lata rekreacyjnie, wylatując w sumie ok. 70 godz. rocznie.

- Uprawianie paralotniarstwa jest zależne od warunków pogodowych - mówi Wojciech. --Dodatkowo termiczne latanie w naszym kraju może się odbywać tylko od wczesnej wiosny do wczesnej jesieni. Podczas urlopu trzeba wybrać takie miejsce, które pozwala na częste latanie. Mogą to być Alpy, Pireneje lub inne ciekawe zakątki. Latanie tzw. żaglowe można u nas wykonywać na klifach nadmorskich lub wiślanych, w zależności od kierunku i siły wiatru.

Zimą, aby nie stracić kontaktu ze skrzydłem, Wojciech lata właśnie na klifach lub z napędem spalinowym - tylko wtedy, jeśli są odpowiednie warunki. - Istnieje także możliwość wyboru południowej półkuli - dodaje. - Popularne miejsca na zimowy czas to Kenia, Brazylia, Australia a nawet Indie. Reasumując, ta dyscyplina sportu uczy cierpliwości. Rekompensatą za czas oczekiwania jest niesamowita przyjemność swobodnego latania.

Nie dziwi fakt, że w swojej firmie Wojciech Pomierski często odpowiada na pytania kolegów i koleżanek z pracy o paralotniarstwo. Tak spektakularny pomysł na spędzenie wolnego czasu budzi zainteresowanie, ale i podziw. ▼

IN ENGLISH

ALCHEMIST
IN THE SKIES

Wojciech Pomierski works in National Oilwell Varco Poland as the Hydraulic Design Group Leader and a Senior Tech Advisor responsible for multi-discipline simulations in NOV. He has been dreaming of

flying ever since he was born, but he took up paragliding only in 2002. His passion gives him a feeling of satisfaction derived from real free soaring similar to a bird flight. In paragliding competitions, he often valued a wonderful flight in a picturesque region more than his final place. Therefore, it happened that he made a longer flight at the expense of his result. His best result is the 2nd place in an international competition XC Open in Portugal in 2011. At present, he practises paragliding for pleasure and flies about 70 hours a year.

'Paragliding heavily depends on weather conditions,' Wojciech says. 'What's more, thermal flying in Poland is allowed only from early spring to early summer. When planning your holiday, you have to pick a spot which has conditions for flying. It can be the Alps, the Pyrenees or another interesting place. Ridge soaring can be performed in Poland on coastal or Vistula cliffs, depending on the wind direction and its force.'

In winter, not to lose touch with the wing, Wojciech flies on cliffs or uses a paramotor - provided that weather conditions are good. 'One can also opt for the southern hemisphere,' he adds. 'Popular destinations in winter include Kenya, Brasil, Australia and also India. To sum up, this sport discipline teaches you patience. An incredible thrill of free flying makes up for the waiting time.'

So it's no surprise that Wojciech Pomierski is often asked about paragliding by his workmates. Such a spectacular leisure activity is a subject of interest and admiration. ▼



POMORZANIN

TRENUJE

W SPORTSTACJI!



ZDJĘCIA: Mat. prasowe

Od 2014 roku w Trójmieście działa Akademia Piłkarska „Pomorzanin”, która obecnie posiada trzynaście grup treningowych w Gdyni i Gdańsku. Celem klubu jest profesjonalne szkolenie piłkarskie dzieci i młodzieży w wieku 3-12 lat. Młodzi futboliści uczęszczający do Pomorzanina mają możliwość trenowania na nowoczesnych obiektach sportowych. W Gdańsku zawodnicy korzystają m.in. z sali sportowej SportStacja w budynku Alchemii.

Szkółka, w której trenuje 150 dzieci w zeszłym roku uruchomiła m.in. „Przedszkole Pomorzanina”, czyli zajęcia popołudniowe skierowane do najmłodszych mieszkańców Trójmiasta w wieku 3-6 lat. Inicjatywa ta cieszy się dużym powodzeniem, ponieważ dzieci poprzez gry i zabawy nie tylko poprawiają swoją ogólną sprawność, ale także uczą się zasad gry, szacunku oraz zasad „fair play”. Opiekę nad piłkarzami sprawują doświadczeni trenerzy z licencjami UEFA.

Od zeszłego roku Pomorzanin ma także swoją drużynę seniorską, która w sezonie 2017/18 debiutuje w rozgrywkach. W zespole występuje kilkunastu zawodników z ciekawą piłkarską przeszłością na poziomie II, III i IV lig, ale także lig zagranicznych. Celem zespołu będzie jak najszybszy awans do wyższych klas rozgrywkowych.

Nabór do wszystkich zespołów Pomorzanina trwa cały rok! ▼

IN ENGLISH

POMORZANIN TRAINS IN SPORTSTACJA!

The Football Academy 'Pomorzanin' has been operating in Tricity since 2014 and it already has thirteen training groups in Gdynia and Gdańsk. The club aims at giving football training to children at the age of 3-12. Young footballers from Pomorzanin have an opportunity to train in modern sports facilities. In Gdańsk, they hold training sessions in, among others, the sports hall SportStacja in Alchemia.

The football club is attended by 150 children and it starts other initiatives as well, including 'Pomorzanin Kindergarten' set up last

year, which offers afternoon classes for the youngest inhabitants of Tricity aged 3-6. The initiative is very popular as it allows children to improve their general fitness through play and fun, as well as learn the rules of the game, respect and 'fair play' rules. Young footballers are taught by experienced coaches holding UEFA licences.

Last year, Pomorzanin also set up a senior team, which is making its debut in the 2017/2018 season. In the team, there are several players with interesting football experience gained in 2nd, 3rd and 4th leagues as well as in foreign leagues. The team aims at advancing to upper competition classes.

Recruitment to all Pomorzanin teams is ongoing throughout the year! ▼



TORUS
TRIATHLON

IN DA HOUSE
FOR BUSINESS

CEO jako **PŁYWAK?**

Leasing Manager jako **KOLARZ?**

Software Developer jako **BIEGACZ?**

PR Specialist jako **TRENER?**

HR Specialist jako **MOTYWATOR?**

**BĄDŹ Z NAMI W ALCHEMII
1 MARCA 2018!**

**ZAPISZ SZTAFETĘ BIZNESOWĄ!
STARTUJ! KIBICUJ!**

www.torus.pl/ttidh

