

prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI

Jaka matka,
taka córka

„Grosik”
odlicza dni
do Euro

Kayah

„Zawsze czułam, że Szczecin mnie lubi”



Klasa E 220 d – zużycie paliwa (średnio) – 4,1 l/100 km, emisja CO₂ (średnio) – 107 g/km.

Nowa Klasa E. Arcydzieło inteligencji.

Sprawdź innowacje Klasy E: www.mercedes-benz.pl/nowa-klasa-e

od 2099 PLN*

*Rata miesięczna netto dla Klasy E 220 d w programie finansowania Lease&Drive Basic dla przedsiębiorców (wpłata wstępna: 10% ceny pojazdu, okres umowy: 48 miesięcy, przebieg całkowity: 80 000 km).
Oferta Mercedes-Benz Leasing Polska Sp. z o.o.

Mercedes-Benz
The best or nothing.





KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

15 lat doświadczeń w medycynie estetycznej i kosmetologii



posiadamy 2 letnie doświadczenie
w przeprowadzaniu
transplantacji włosów technologią
S.A.F.E.R.

innowacyjna metoda
S.A.F.E.R.

trwałe rezultaty
mała inwazyjność
brak blizn pozabiegowych
krótki okres rekonwalescencji

www.estetic.pl

Klinika Zawodny Estetic, ul. Ku Słońcu 58, 70-241 Szczecin, tel. 504 948 315, 508 719 262, 508 752 460

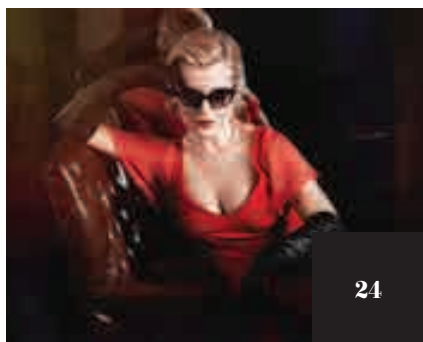


Na okładce: Kayah
Foto: Piotr Porębski
materiały www.kayah.pl

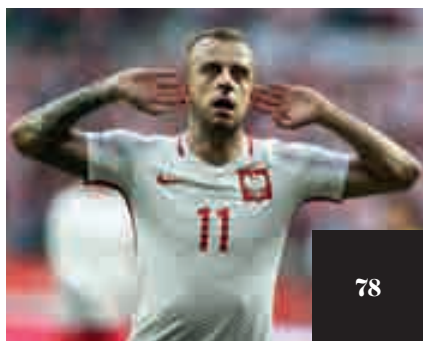
Spis treści



18



24



78

4 Słowo od naczelnej

FELIETON

- 8 Sport zmienny jest
- pisze Krzysztof Bobala
9 Nowe miejsca

FELIETON

- 10 Krzywym Okiem
- pisze Michał Stankiewicz
- pisze Dariusz Staniewski

WYDARZENIA

- 12 Bardzo osobista koszulka
Swoboda oversize
15 Super kwartet
Agnieszka powalczy o olimpijski medal
16 Marczewski dla Amber Suite
Piękne i utalentowane
17 Dekadencki dekadentyzm
Zły Pawicki

TEMAT Z OKŁADKI

- 18 Kayah. Supermenka

LUZIE

- 24 Zawód kobieta
28 Jaka matka taka córka

MOTORYZACJA

- 32 Renault na bogato
34 Klasa E pełna nowości
38 Dwie super hybrydy

MODA

- 42 Łowcy stylu

STYL ŻYCIA

- 45 Brzmienie ciała

FELIETON

- 46 Majowy grill narodowy,
czyli polityka od kuchni

KULINARIA

- 48 Piknik mniej zwyczajny

ZDROWIE I URODA

- 50 Niechciane plamy
51 Podaruj мамie uśmiech
52 Siłownia na świeżym powietrzu
54 Elik sir młodości
56 Bakterie na zdrowie
57 Badanie USG
58 Rodzić bezpiecznie
60 Kiedy boli brzuszec
61 Słodka noc poślubna
62 Ekspert radzi

BIZNES

- 65 Mistrz sprzedaży w Szczecinie
66 Co wie o Tobie Internet?
67 Władca języków

KULTURA

- 69 Podróż po dźwiękach
70 Recenzje teatralne
71 Prestiżowe książki
73 Charytatywnie dla dzieci
Kubrick muzycznie
Polowanie na Karola
74 Festiwal zmysłów
Wiktoriańskie zło
Muzyka wśród drzew
75 Sztuka w blasku księżycy
Piąta pora roku
Namalowane miasto

SPORT

- 76 Powalcz o mistrzostwo Szczecina
77 Marzenia mistrza świata
78 Grosicki odlicza czas do Euro
80 Golfowa oaza w Binowie
82 Pół roku golfa
83 Widowisko przy stole

85 KRONIKI

DODATEK EXTRA

- 91 Mistrz klimatu
92 Męskie zarcie
93 Grey Club & Restaurant powiew luksusu
94 Lawendowo na Bławatkowej



gk
GALERIA
KASKADA

Lato uwodzi kolorami

Pozwól sobie na modowe szaleństwo.
Łącz style i dobieraj wyjątkowe akcesoria.

- światowe trendy
- najnowsze kolekcje
- oryginalne stylizacje

Czas na barwny flirt z modą!

Godziny otwarcia:

od poniedziałku do soboty: 9:00–21:00

w niedzielę: 10:00–20:00

Galeria Kaskada, al. Niepodległości 36, 70-404 Szczecin

Bądź na bieżąco





Rok 1988,

festiwal w Sopocie. Nikomu nieznana, tak chuda, że prawie spada jej sukienka z grzywą czarnych włosów, wyśpiewuje do mikrofonu mocnym czterooktawowym głosem: „Córeczko wołałabym, żebyś była chłopcem.” I wygrywa Bursztynowego Słowika. Po czym znika na parę dobrych lat. Czasem pojawia się tu i ówdzie w chórkach Atrakcyjnego Kazimierza czy grupy De Mono. Jej mocny głos i osobowość są zauważalne nawet tam. Wtedy nie wiedziałam jeszcze, że tak naprawdę nazywa się Katarzyna Szczot, a pierwsza płyta, wyprodukowana przez Johna Portera, na długie lata wpędzi ją w gigantyczne kłopoty – prawne i artystyczne.

Po pięciu latach ta mistrzyni drugiego planu mocno zaskakuje wszystkich, wydając swoją autorską płytę „Kamień”, która jest przełomowym momentem w jej karierze. Bardzo osobista, różnorodna płyta cieszy się ogromną popularnością, a to dopiero początek wędrówki na muzyczny Olimp. – Do jej nagrania bardzo namawiali mnie Grzesiek Ciechowski i Małgosia Potocka – wspomina Kayah. – Kiedyś usiadłam przy nich w studiu do fortepianu i zagrałam swój utwór „Jak liść”. „Czas na pierwszą linię frontu Kaśka” – powiedział Grzegorz Ciechowski.

Później poszła jak burza. Kolejna płyta „Zebra” to ogromny komercyjny sukces. Następny projekt z Goranem Bregovicem wywindował ją na szczyt. Płyta sprzedała się w przeszło 700-tysięcznym nakładzie! W 2001 roku Kayah razem ze swoim przyjacielem Tomikiem Grewińskim zakłada wytwórnię płytową Kayax, w której gromadzi „creme de la creme” muzycznej sceny. Wspólnie odkrywają też wiele młodych talentów i promują ich.

Kayah wymyka się wszelkim definicjom nie dając się zasufladkować w żadnym gatunku muzycznym, ciągle eksperymentuje. Muzykę uprawia na własnych zasadach. Jest perfekcjonistką. Jednocześnie pomaga innym. Koncertów, na których wystąpiła charytatywnie, nikt nie zliczy. Artystka odwiedziła Szczecin w ramach dwudziestolecia swojej pierwszej płyty. Publiczność zgotowała jej owacje na stojąco. Na scenie była jak dynamit, a jednocześnie nieśmiała i niepewna siebie. Jakby czasem nie dowierzała, że jest wystarczająco dobra, wystarczająco atrakcyjna, wystarczająco szczupła. Kayah to kobieta instytucja, kobieta zjawisko. Wielki talent.

Kayah! Dziękuję za to, że jesteś. To zaszczyt gościć Cię na naszej okładce.

Miłej Lektury!
Izabela Magiera

prestiz
MAGAZYN SZCZECIŃSKI

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY | Wydawnictwo Prestiż | e-mail: redakcja@eprestiz.pl | www.prestizszczecin.pl

Redaktor naczelna:

Izabela Magiera

Redakcja: Aneta Dolega, tel.: 91 434 27 55

Andrzej Kus, Daniel Źródlewski, Jerzy Chwałek,

Skład gazety: Maciej Jurkiewicz

www.produktart.com.pl

Dział foto: Adam Fedorowicz, Miguel Gaudencio

Jarosław Gaszyński, Dagna Drązkowska,

Włodzimierz Piątek

Felietoniści: Krzysztof Bobala,

Szymon Kaczmarek, Dariusz Staniewski,

Michał Stankiewicz

Współpraca: Daria Prochenka,

Eintopf, Grzegorz Dolniak, Panna LU,

Rafał Podraza,

Wydawca: Wydawnictwo Prestiż,

ul. Starzyńskiego 3-4, 70-506 Szczecin

Reklama i Marketing:

Konrad Kupis, tel.: 733 790 590, 537 790 590

Karina Tessar, tel. 537 490 970

Marcin Jarczyński, tel. 666 182 287

Redakcja nie odpowiada za treść reklam.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania treści redakcyjnych.

Drukarnia: ZAPOL Sp.j.



EXOTIC RESTAURANTS
• SZCZECIN •

20.05, 21.05, 22.05.2016

2

URODZINY



TOKYO
SUSHI & GRILL

JAPŃSKI WEEKEND Z LEXUS SZCZECIN, SPECJALNE ZESTAWY URODZINOWE,
POKAZY JAPŃSKIEGO TAI CHI, NAUKA ROBIENIA SUSHI DLA DZIECI

DLA KAŻDEGO Z GOŚCI JAPŃSKI UPOMINEK

UL. RYNEK SIENNY 3, SZCZECIN, TEL: +48 91 4 33 71 40



WWW.EXOTICRESTAURANTS.PL



Współwłaściciel agencji reklamowej „BONO” i „Bene Sport Centrum”, koordynator organizacji 15. Mistrzostw Europy w Pływaniu oraz turnieju Pekao Szczecin Open, wielki miłośnik tenisa i innych sportów rakietowych.

Sport zmienny jest

Sport zmienny jest. Powoli zatracają się wartości, które przyświecały twórcom nowożytnego ruchu olimpijskiego. Pierre de Coubertin chciał przez sport nie tylko wzmacniać tężyznę fizyczną, ale przede wszystkim wychowywać w duchu pokoju. Dzisiaj wygląda to już tylko na mrzonki francuskiego pedagoga. Nie tylko ruch olimpijski, ale prawie cały sportowy świat patrzy w przyszłość mocno komercyjnie. Głównie przez pryzmat portfela. Ogromne widowiska, spektakularne rozgrywki czy mistrzostwa, zdominowały przekaz telewizyjny i medialny. Czekamy na igrzyska olimpijskie, kolejne finały piłkarskiego Euro czy Ligi Mistrzów. To nie tylko globalne wydarzenia, to wielkie pieniądze, sponsorzy i co za tym idzie możliwość ogromnych zarobków. Bo sport to już nie tylko amatorskie bieganie czy uganianie się za różnego rodzaju piłkami. To przede wszystkim biznes. Z całą jego bezwzględnością i zachodzącymi w ekonomii procesami. Z prawem popytu i podaży na czele. Dlatego sport także musi reagować na potrzeby rynku. Na modę, trendy i popularność. Najlepiej widać to przy kolejnych kongresach olimpijskiej rodziny. Działacze z całego świata z jednej strony wybierają kolejnego gospodarza igrzysk, z drugiej decydują w jakich dyscyplinach sportowcy będą zdobywać medale, ku chwale krajów, które reprezentują. I nagle jesteśmy bombardowani przez media, że oto na kolejnej olimpiadzie, będziemy być może przygryzać paznokcie z emocji, obserwując jak to w finale największej sportowej imprezy świata, Biało-Czerwoni przeciągają linę

z drużyną z Francji. Tak, tak, przeciąganie liny, znane u nas do tej pory z festynów czy imprez firmowych, aspiruje do miana sportu olimpijskiego. Podobnie jak wspinaczka sportowa, rolki czy jazda na deskorolce. I żeby była jasność – absolutnie nie neguję starań zwolenników tych aktywności. Przecież sygnałem, że dany rodzaj aktywności fizycznej stał się liczący jest właśnie uznanie go za dyscyplinę olimpijską. Walka o włączenie do tej rodziny jest bardzo zacięta. To wyścig nie tylko o prestiż, ale także o pieniądze i reklamę. Włączenie w grono sportów olimpijskich może stać się nie tylko nagrodą, ale również „trampoliną” dla rozwoju mniej popularnych aktywności sportowych. Tak stało się przed laty z triathlonem, kolarstwem górskim czy siatkówką plażową, bez których dzisiaj trudno sobie wyobrazić zmagania olimpijskie. Nurtuje mnie jednak pytanie – które dyscypliny na tej zmianie stracą? Czy przewidywać należy, że na kolejnych igrzyskach zabraknie łucznictwa, zapasów czy boksu? Dzisiaj to bardzo prawdopodobne. Ale szczerze mówiąc wolę stracić jedną aktywność na rzecz innej (nawet takiej, która nie za bardzo mnie interesuje) niż obserwować zmagania w e-sporcie, który rozwija się w zastraszającym tempie. To dzisiaj realne zagrożenie dla prawdziwego sportu. Takiego, który wymaga ruchu, sprawności i wylania wiader potu. Zwolennicy gier komputerowych, mimo, że zdobywają coraz większą popularność, niech organizują swoje zawody, ale olimpiadę zostawią nam. Prawdziwym kibicom. Rio już niebawem. I na szczęście na razie jeszcze bez e-sportu.

**From
Nord**

**FROM
.NORD**

Firma, z powodzeniem funkcjonująca do tej pory jako sklep internetowy www.fromnord.pl, otworzyła swój sklep stacjonarny. Piękne przedmioty i dekoracje do urządzania wnętrz w stylu skandynawskim są obecnie dostępne na miejscu, w Szczecinie. Znajdziemy tu m.in. naczynia, dodatki do kuchni, lampy, postery, kosze, tekstylia, meble, cotton ball lights, herbaty. From Nord oferuje wyjątkowe produkty znanych marek, np. Ib Laursen, Green Gate, House Doctor, Bloomingville, Nordal czy Nicolas Vahe.
Szczecin, ul. Mickiewicza 36a

**Storrady Park
Offices**



Kompleks trzech budynków o charakterze biurowym i handlowo-usługowym, położony u podnóża Wałów Chrobrego i Parku Żeromskiego, czeka na najemców. Połączenie nowoczesnej i zabytkowej architektury z pięknym widokiem na Odrę czynią z inwestycji wyjątkowe miejsce do pracy. Wokół kompleksu – wzdłuż dróg dojazdowych – znajdują się miejsca parkingowe nieobjęte strefą płatnego parkowania, co stanowi ułatwienie zarówno dla najemców, jak i ich kontrahentów.
Szczecin,
ul. Storrady Świętoślavy 1

**Grupa
Gezet**

Grupa Gezet

Grupa Gezet jest największym autoryzowanym dealerem samochodów w województwie lubuskim i jedną z największych grup dealerskich w Polsce. Obecnie rozpoczęła ekspansję na nasze województwo, przejmując salony trzech marek na terenie Szczecina: Honda, Fiat i Alfa Romeo. W ramach tej działalności poza sprzedażą nowych i używanych samochodów i motocykli zapewnia obsługę w serwisach ASO oraz w centrum likwidacji szkód, gwarantując najwyższą jakość usług.
Szczecin, ul. Białowieska 2

**Minus
200 cafe**



Nowa kawiarnia na Bulwarze Chrobrego zachęca czymś, czego jeszcze w naszym mieście nie było. Oferuje rzemieślnicze lody, mrożone na oczach klientów ciekłym azotem o temperaturze zbliżonej do -200°C. Proces wygląda bardzo spektakularnie, bo po wyjęciu ze specjalnego pojemnika, lody mocno parują. Specjalnością lokalu są też dymiące naleśniki. Kawiarnia zaprasza m.in. rodziny z dziećmi, dla których nitro lody są wielką atrakcją i na które na miejscu czeka specjalny kącik zabaw.
Szczecin, ul. Jana z Kolna 7,
Bulwar Chrobrego

reklama



dr. gajda

**PIERWSZA PRYWATNA
KLINIKA STOMATOLOGICZNA**

od 1983 roku

**o stomatologii
wiemy wszystko**

ul Narutowicza 16a, 70-240 Szczecin, tel. 91 433 07 76, klinika@dr-gajda.pl, www.dr-gajda.pl



Od 1999 r. związany z Rzeczpospolitą. Pracował także w *Gazecie Wyborczej*, *TVP*, *TVN* i *Prestiżu*. Laureat nagrody „Watergate” Zarządu Głównego Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich oraz Fundacji Batorego. Dwukrotnie – w 2004 (jako Rz) i 2012 (jako TVN) nominowany do *Grand Press*. Pasjonat tenisa, dobrej muzyki oraz psów rasy bokser.

Krzywym

Stoczniowcy zlikwidowanej Stoczni Szczecińskiej i Stoczni Gdańskiej, a także stoczni w Gdyni zrzucają się na tzw. barbórki, deputaty węglowe i inne przywileje dla górników. Zbytne uproszczenie? Może, ale po kolei. Rząd stworzył właśnie Polską Grupę Górniczą, złożoną z 11 kopalń i 4 zakładów. Wg zawartego porozumienia – wierzyciele kopalń zamieniają ich długi na udziały w nowej grupie, a zastrzyk świeżej gotówki zapewnią nowi inwestorzy. Najgorzej ma Trójmiasto, bo działająca tam Energa, dystrybutor energii elektrycznej ma przekazać górnikom 500 mln zł. Działająca w Szczecinie Enea nie została „szczęśliwym” inwestorem, ale za to są nimi Polskie Górnictwo Naftowe i Gazownictwo (ma dać 500 mln zł), a także Polska Grupa Energetyczna (kolejne pół miliarda). Z usług PGNiG korzystają konsumenci gazu w całej Polsce (także w Szczecinie), a z PGE pośrednio odbiorcy energii elektrycznej. PGE ma też Elektrownię Dolna Odra. Wyjęte z tych firm kilka miliardów złotych musi być uzupełnione. Jak? To oczywiste. W naszych rachunkach.

To nie koniec dobrych wiadomości. Wg analiz „Rzeczpospolitej” ceny prądu dla przedsiębiorstw mogą wzrosnąć aż o 11 %, a dla gospodarstw domowych o 3%. Dzisiaj ceny węgla są poniżej kosztów ich wydobycia, stąd kopalnie nieustannie generują długi. Biznesplan PGG zakłada zmianę trendu. Koszt całkowitego wydobycia tony węgla ma spaść do poziomu 235 zł, a cena za tonę ma wzrosnąć do 235 zł (ostatnio sektor energetyczny płacił 200 zł za tonę). Udziałowcy PGG będą zainteresowani uzyskaniem jej rentowności – zarówno z powodów ekonomicznych, jak i politycznych. Rzecz w tym, że oni sami będą klientami PGG. Mogą zgodzić się jednak kupować węgiel po wyższej cenie, bo PGG stanie się być może wtedy rentowne, a wszystkie koszty przerzucią na swoich klientów. Właśnie wspomnianymi podwyżkami. Choć wspomniana Enea nie bierze dzisiaj udziału w „akcji PGG” to pozorny spokój może szybko się zmienić. Ma już kopalnię Bogdankę, a Minister Energii Krzysztof Tchórzewski wymienił Eneę w gronie tych, którzy mają podzielić się kasą z Katowickim Holdingiem Węglowym.

Wracając do stoczniowców. Państwowe molochy upadły. Pracę straciło kilkadziesiąt tysięcy osób. Szczecin do dzisiaj nie może się podnieść.

Większość w tym winy państwa, choć trzeba też przyznać, że dzisiaj tak wielkie stocznie nie mają racji bytu. I rzecz nie w tym, że dopuszczono do upadku sektora w tej postaci, bo jak widać w ostatnich latach – odrodził się, ale, że z górnictwem robi się dokładnie odwrotnie, obciążając kosztami wszystkich. W tym także Szczecin i Trójmiasto. Trudno nie porównać tych zmian do gospodarki planowej z okresu Edwarda Gierka. Tutaj zabierzemy, tutaj dołożymy, tutaj nałożymy regulacje. Oczywiście z korzyścią tylko górników. Na koniec dobra wiadomość: górnicy zgodzili się nie brać czternastej pensji przez 2 lata, chyba, że wyniki się poprawią. Czemu nie miałyby? Jak podniosą ceny węgla, a nam rachunki to i „czternastka” jednak nie znajdzie. I wczasy w Bułgarii.



Rysunki: Grzegorz Dolniak

Nadinspektor Wojciech Olbryś, do niedawna zastępca szefa Komendy Głównej Policji, a wcześniej komendant wojewódzkiej policji w Szczecinie został szefem Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji i Rehabilitacji. Nowy szef będzie nadzorować miejskie obiekty sportowe, m.in. Floating Arena, stadion lekkoatletyczny, a także budowę nowego stadionu. U niektórych nominacja wywołała zdziwienie, choć wbrew pozorom nadinspektor Olbryś jak każdy policjant ze stadionami miał sporo do czynienia. I bynajmniej nie jako kibic.

Póki co trwa budowa hali tenisowej na kortach przy al. Wojska Polskiego (w MOSRiR-e określanych nie jako korty, ale jako „obiekt sportowy”). Budowa, która miała zakończyć się w lipcu tego roku, tradycyjnie się opóźnia, a szanse, by wyrobić się na wrześniowy Pekao Szczecin Open są małe. Na szczęście organizator turnieju ma plan awaryjny. Nie mamy wątpliwości co do turniejowego profesjonalizmu, po prostu szkoda. Tradycyjnie.

30 kwietnia ruszył za to inny z obiektów sportowych – North East Marina, położona na wprost Wałów Chrobrego. Nie podlega MOSRiR-owi, ale Żegludze Szczecińskiej. Do dyspozycji właścicieli jachtów jest 49 miejsc dla tzw. rezydentów i 25 dla turystów. Jak twierdzi kierownik mariny Krzysztof Łobodzić, zwany w środowisku żeglarskim „Kokosem” (ma brodę), zainteresowanie miejscami dla rezydentów jest spore, a ma być jeszcze większe.

Dziennikarz z ponad 20-letnim stażem i podobno niezłym dorobkiem. Aktualnie dziennikarz Kuriera Szczecińskiego. Od kilku lat dźwiga, choć nie sam, lubianą przez wielu i znienawidzoną przez niektórych specjalną kolumnę w magazynie „Kuriera” pod nazwą „Kurier Towarzyski” próbując satyrycznie przedstawić m.in. świat lokalnej polityki. Namiętny wielbiciel kobiet, hucznych imprez towarzyskich, dobrej kuchni oraz polskiej kinematografii.



Dariusz Staniewski

okiem

W Szczecinie odbyły się Dni Skandynawskie. To chyba raczej nic dziwnego, bo niedaleko przecież mamy i do Danii, i do Szwecji, i Norwegii. No może Finlandia nam trochę uciekła. Nasze związki ze Skandynawią powinny więc być oczywiste i nie budzić żadnego zdumienia. Zresztą wskazuje na to chociażby historia. Szczecin i Pomorze Zachodnie gościł nie raz, i nie dwa, mniej lub bardziej liczne, delegacje ze Skandynawii m.in. Wikingów, Duńczyków i Szwedów. Również w czasach PRL miasto, a raczej jego nocne atrakcje, cieszyło się sporym wzięciem u Ludzi Północy. A i teraz ich nie brakuje. Skandynawów oczywiście. Bo z nocnymi atrakcjami coraz gorzej. A przecież jeszcze nie tak dawno w rankingu jednego z najbardziej obrazoburczych tygodników w Polsce szczecińskie agencje towarzyskie plasowały się na pierwszej pozycji! I komu to przeszkadzało? Ale wiadomo, są określone siły (ot, choćby w Warszawie i Trójmieście, tak, tak, nie bójmy się tego powiedzieć), które skutecznie, od wielu lat, robią wszystko, aby osłabić Szczecin. Zabrano nam centralę pewnego banku, potem wykończono kilka ważnych zakładów pracy m.in. stocznię, ba, nawet doszło do tego, że ograniczono połączenia kolejowe ze stolicą kraju! No to co się dziwić, że i agencje poupadały? Może więc takie cenne inicjatywy jak Dni Skandynawskie spowodują, że czeka nas powtórka „potopu”. Ale tym razem północnych inwestycji i kapitału. I do nas, do Szczecina, gdzie się dla Zachodu Polska zaczyna!

Szczecińscy urzędnicy postanowili rozpocząć wojnę z dewastującymi wiaty autobusowe i tramwajowe. W 300 miejscach mają przykleić nalepki informujące o wysokich kosztach napraw rozbitych szyb czy połamanych ławek np. „czy wiesz, że w ciągu dwóch lat na naprawę wiat wydaliśmy równowartość zakupu stu nowych?”. Według nieoficjalnych informacji jeżeli ten kulturalny tekst na nalepkach nie pomoże, to pojawią się nowe treści. Nieco zmodyfikowane, dostosowane do pojemności mózgu oraz umiejętności czytania i rozumienia przeczytanego tekstu przez dewastujących wiaty debili. Pojawiają się słowa dla nich zrozumiałe, akceptowalne, którymi posługują się codziennie a raczej, które wydobywają ze swych jam chłono-trawiących,

czyli „na k, na p, na ch” - pojedynczo oraz w całych zdaniach. Nad tymi tekstami pracują wybitni specjaliści w tym fachu np. kibole, którzy przeszli przemianę duchową, nawróceni stali klienci zakładów karnych oraz kilka gwiazd lokalnego menelstwa.

Ale walka o wiaty, to nie jedyna wojenka podjęta przez szczeciński magistrat. Kolejny cel, to Barszcz Sosnowskiego. Magistrat wynajął specjalną firmę do zwalczania tej toksycznej rośliny. Chwast rośnie w kilkunastu miejscach w Szczecinie i zajmuje ponad 3 ha. Najwięcej w Podjuchach. Barszcz Sosnowskiego przypomina przerośnięty koper. Może mieć nawet cztery metry wysokości. Jest również nazywany „zemstą Stalina”,

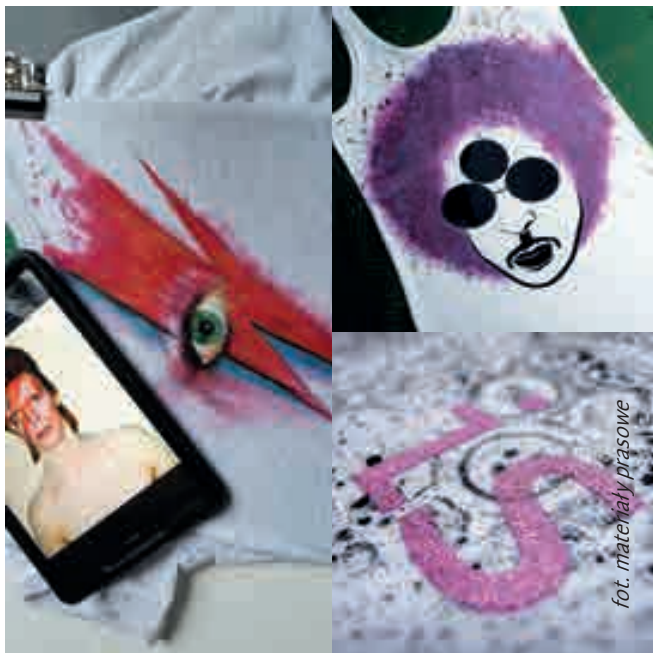
bo pochodzi z ZSRR. Miał to być tani składnik paszy, ale wymknął się spod kontroli i rozsiał się po polach i łąkach. W upalne dni wydzielą toksyny, niebezpieczne dla ludzi i zwierząt. Podobno jeżeli firma nie da rady, to samorząd zwróci się do ochotników, którzy podjęliby walkę ze złośliwą rośliną. W ramach usuwania pamiątek po Związku Sowieckim. Ale są i tacy, którym chwast nie przeszkadza. Wręcz wychwalają go pod niebiosa. To kobiety, które nie lubią swoich teściowych i chętnie smarują chwastem papier toaletowy tuż przed przjazdem „mamusi”. Skuteczność gwarantowana. Ostatecznie ZSRR

upadł, a barszcz ma się bardzo dobrze.

W Kołobrzegu, tuż przed rozpoczęciem regularnych kursów do Krakowa, pojawił się pociąg Pendolino. Przyjechał tylko po to, żeby się zaprezentować w całej okazałości. Mieszkańcy miasta tłumnie go powitali. Jak relacjonowała jedna z lokalnych gazet „do zwiedzania, a zwłaszcza do rozmowy z maszynistami, ustawiała się długa kolejka, od kilkulatek, po sędziwych kołobrzezan”. Zabrakło tylko orkiestry strażackiej, małej „krakowianki” z chlebem i solą, przedstawicieli władz miasta z płomiennym przemówieniem i księdza, który by owo cudo poświęcił. Wszyscy w zachwycie robili sobie selfie na peronie, w wagonach, czy też toaletach. W Szczecinie za to mówi się, że „prędzej szczury w mieście wyginą niż do nas dojedzie Pendolino” lub „choć na imprezkę fajna dziewczyno, pokażę Ci nieźle Pendolino”...



Rysunki: Grzegorz Dolniak



Bardzo osobista koszulka

Hand Painted Club to londyńska marka o której już pisaliśmy kilkakrotnie. Wojtek Grabałowski, pochodzący ze Szczecina grafik i projektant chętnie też tworzy ubrania na zamówienie spełniając marzenia swoich klientów i przyjaciół.

Przygotowuje kolejny projekt dla Sylwii Majdan. Po pierwszym „hello-weenowym” t-shircie, którego symbolem była czaszka, kolejna rzecz dla szczecińskiego Atelier będzie związana z religią. W tzw. międzyczasie stworzył koszulki będące hołdem dla niedawno zmarłych wielkich artystów. Po śmierci Davida Bowie powstał t-shirt nawiązujący do czasów, gdy brytyjski wokalista i kompozytor był Ziggy Stardustem. Drugi projekt został zrobiony na specjalne zamówienie. Koszulka z wizerunkiem Prince’a trafiła w ręce Nik West. Amerykańska gitarzystka basowa współpracowała z przedwcześnie zmarłym artystą, a także prywatnie się z nim przyjaźniła.

– Lubię projektować na zamówienie. Wiem, że w ten sposób spełniam czyjeś marzenia i fantazje. Takie osobiste rzeczy mają też i dla mnie ogromną wartość, bo pozwalają się twórczo wyżyć. Podkreślają także charakter osoby, która je będzie nosiła – mówi Wojtek.

ad



Swoboda oversize

Nowa droga w stylu czyli ubierasz się jak chcesz i niczym się nie przejmiesz. Młoda szczecińska marka 87th swoje ubrania kieruje przede wszystkim do aktywnych osób, które cenią sobie wygodę, proste wzory i dobre materiały.

87th (eighty-seven.pl) zadebiutowali podczas Fashion Expo kolekcją inspirowaną Szczecinem. – To była pierwsza myśl jaka przyszła nam do głowy, miasto z którego pochodzimy, w którym żyjemy i pracujemy – tłumaczy ekipa 87th.

Dźwigozaur, gryf czy hasła zaczerpnięte z popkultury tylko z miejscowym elementem – „lokalność” robi się modna, identyfikowanie się z miejscem zamieszkania staje się dominującym trendem. – W każdym mieście są takie elementy, które można wykorzystać w designie. Być może to początek większej kolekcji, nie chcemy na razie za dużo zdradzać – mówią właściciele marki. – Autorzy marki stawiają nie tylko na jakość swoich produktów, ale także na obsługę klienta. Przeróbki, czy projektowanie na zamówienie to także ich znak rozpoznawczy. – Chodzi o to, żeby każdy czuł się dobrze w tym co ma na sobie. Na tym najbardziej nam zależy.

ad

reklama

estedent

stomatologia estetyczna *Iwona Pawlak*

Zrealizuj swoje marzenia o pięknym uśmiechu

ul. Mickiewicza 49a, 70-385 Szczecin, tel. 666 732 666, 666 525 222, e-mail: estedent.eu@gmail.com, www.estedent.eu
Kostrzyn nad Odrą, ul. Jagiellońska 2/2, tel. 796 555 222, 957 819 973

Restauracja
SAKE

Więcej niż Sushi



Szczecin, al. Piastów 1, tel. 91 484 36 18, www.sake.szczecin.pl, www.facebook.com/RestauracjaSake

Szczecin, al. Jana Pawła II 17, tel. 91 489 34 68, www.jindu.pl, www.facebook.com/restauracjaJindu

Oryginał jest tylko jeden!



MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 



APARTAMENTY **WARSZEWO**

Już w sprzedaży!

- 185 komfortowych i słonecznych mieszkań od 30 do 120 m²
- zaciszna okolica miasta, obok lasu - ul. Maciejkowa - 15 minut do centrum
- podwyższony standard, garaż podziemny, winda, monitoring

Sprawdź naszą ofertę na www.marina-developer.pl

 Marina Club Szczecin



fot. materiały prasowe

Super kwartet

Kolejne spotkanie w Filharmonii w ramach cyklu Soundlab będzie miało znakomitą obsadę. Na scenie spotka się czworo wyjątkowych artystów: Tomasz Makowiecki, Daniel Bloom, Józef Skrzek i Władysław Komenda. Panowie połączą siły i zaprezentują materiał z ostatniej płyty Makowieckiego „Moizm”.

Wielogodzinne jam session w domu na Kaszubach, a później w domowym studio oraz trzy lata obrabiania dźwięków, które wtedy powstały. Wydany trzy lata temu album to według słów Makowieckiego „Najbardziej bezkompromisowa i osobista rzecz, jaką do tej pory zrobiłem”. Materiał na niej zawarty jest daleki od tego co wokalista i kompozytor robił w czasach gdy był finalistą programu „Idol”. Syntezator Roland Juno 60 skierował go w rejony eksperymentów z elektroniką i przetwarzaniem dźwięku. Zauroczenie jego brzmieniem nasunęło Makowieckiemu myśl o stworzeniu kolekcji starych syntezatorów: ich brzmienie z pewnością wpłynęło na zawartość i klimat płyty. Do pracy nad albumem artysta zaprosił dwie legendy polskiej elektroniki – Józefa Skrzeka i Władysława Komendę. Koncert odbędzie się 12 maja o godz. 19.

ad



fot. Paweł Smoliński

Agnieszka powalczy o olimpijski medal

Jest jedną z największych naszych nadziei na zdobycie złota podczas tegorocznych Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro. Szczecińska żeglarka Agnieszka Skrzypulec osiąga coraz lepsze wyniki i przekonuje, że wciąż nie powiedziała ostatniego słowa.

Wszystko kręci się teraz wokół przygotowań do najważniejszej imprezy w sezonie – Letnich Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro. Patrząc na formę 27-letniej Agnieszki Skrzypulec, która w klasie 470 startuje z Irminą Mrózek-Gliszczyńską z Chojnic, mamy prawo być pełni nadziei. W lutym dziewczyny wzięły udział w Mistrzostwach Świata klasy 470 w Argentynie. Pływając równo osiągnęły życiowy wynik plasując się na bardzo wysokim 5 miejscu w klasyfikacji generalnej. Następnie w kwietniu przyciły ten wyczyn i wygrały regaty o Puchar Księżniczki Zofii na Majorce. Kilka dni później, podczas mistrzostw Europy w Palma de Mallorca, znalazły się tuż za podium, na czwartym miejscu. Agnieszka przyznaje, że wraz z partnerką są lepiej przygotowane do Igrzysk niż przed czterema laty w Londynie. – Dla nas wtedy ogromnym sukcesem było samo zakwalifikowanie się do Igrzysk Olimpijskich w Londynie. Żadnej żeńskiej załódze nie udało się to wcześniej – wspomina. – Liczymy na pewno na pierwszą piątkę, ale mamy również szansę na medal. Jest 6 drużyn, które powalczą o podium, w tym my. Nie będzie łatwo, ale jesteśmy w stanie tego dokonać. Do tego trzeba jeszcze dużo pracy i cierpliwości.

kus

reklama

KOLMED.COM
dr n. med. Piotr Kolczewski

GINEKOLOGIA OPERACYJNA

- uroginekologia
- laparoscopia

EstheGyn

GINEKOLOGIA ESTETYCZNA

- operacje plastyczne i rekonstrukcyjne
- laser frakcyjny CO₂

WIOSENNA PROMOCJA - ZNIŻKA NA ZABIEGI LASEROWE





fot. Filip Kacalski

Marczewski dla Amber Suite

Hotel Amber Suite w Międzywodziu, prowadzony przez architekta wnętrz, Monikę Tomczak, wypożyczył całą kolekcję „Virgo” Atelier Marczewski, w celu stworzenia nowej kampanii wizerunkowej.

Monika Tomczak zaprosiła do współpracy szczecińskiego projektanta mody, Michała Marczewskiego, by specjalnie na nadchodzący sezon letni i jesień 2016 wyprodukować szereg kampanii dla hotelu. – Zgodnie ze stanem faktycznym budujemy wizerunek miejsca, które odwiedzają osoby lubiące dobrą kuchnię, atrakcyjny wystrój i piękne ubrania. Tworzymy silną markę lokalną, hotel Amber Suite to dosłownie enklawa wyciszenia w centrum Międzywodziu i takie też powinny być kampanie reklamowe hotelu – niestandardowe – tłumaczy Monika Tomczak. Tak jak można poprosić projektanta o suknię na dowolną okazję, tak hotel Amber Suite spełnia życzenia gości, by każdy czuł się wyjątkowo.

Sesję zrealizowała stylistka Magda Lena Pietraszko, mająca na koncie stylizacje takich gwiazd, jak Katarzyna Cichopek, Joanna Brodzik czy Aleksandra Nieśpielak. Autorem zdjęć jest Filip Kacalski, którego zdjęcia doceniane są ostatnio przez duńskie marki meblowe, naszą rodzimą telewizję Domo czy projektantów mody i hotele. Michał Marczewski brał udział m.in. w Polskim Tygodniu Mody oraz Berlin Fashion Week.

kt



fot. Dagna Dąbkowska

Piękne i utalentowane

Mają talent, urodę i wdzięk. Cheerleaderki Wilków Morskich w konkursie zorganizowanym przez markę Festina zostały najlepszym zespołem w Polsce.

Na konkurs wysłały film przedstawiający ich przygotowania i występy podczas meczów. Okazało się, że ich prezentacja była najlepsza. Nic dziwnego, bowiem poza urodą szczecinianki są dobrze przygotowane tanecznie.

Dziewczyny w ciągu meczu występują kilka razy. W każdym występie prezentują inną choreografię, zmieniają stroje i wykorzystują krzesła, pompony i wstążki. Ich wysiłek został doceniony, a dodatkową nagrodą były zegarki Festina Boyfriend.

Cheerleading w Polsce nie jest zbyt popularny. Za to bardzo popularne są zespoły taneczne, które w swoich choreografiach zawierają wiele akrobatycznych figur zaczerpniętych z gimnastyki sportowej. Właśnie na takich połączeniach dziewczyny bazują podczas swoich występów.

im

reklama



LULU
ON TOP

TRUST YOUR INSTINCTS

ZAREZERWUJ ŁOŻE LUB STOLIK:
rezerwacja@luluclub.pl +48 533 500 109
www.luluclub.pl ul. Partyzantów 2





Dekadencki dekadentyzm

Cherry Daiquiri, jeden z najoryginalniejszych szczecińskich zespołów, wreszcie wydaje płytę. Artyści zapowiadają krążek, który przeniesie słuchaczy w inną rzeczywistość, gdzie „niebo jest słuszne w każdym kierunku”.

Cherry Daiquiri grają muzykę inspirowaną francuskim kabaretem z początków XX wieku, sami określają to „synkrytyzmem muzyki burleskowej, kabaretowej i jazzu zatopionych w nieco anachronicznym rock'owym miąższu”. Zaskakujące jest instrumentarium zespołu – od gitary, perkusji przez saksofony po skrzypce. Atutem formacji jest nietuzinkowy wokół Dianę Domagałę – piekielnie zdolnej studentki szczecińskiej Akademii Sztuki. Ich poetyka jednak znacznie wykracza po za unikatową muzykę i konieczność użycia wielu cudzoziemców w niniejszym tekście. Muzycy zespołu także „wyglądają” zgodnie z tym co grają: świetne stylizacje, oryginalne stroje, adekwatny makijaż. Próbuja przekraczać także sceniczne formy, budując rodzaj fabularyzowanych koncertów. Ich oryginalność została doceniona przez Miasto Szczecin, które finansuje wydanie płyty i zaprosiło artystów do projektu „Szczecin z całego serca polecam. Ambasador”. Premiera wydawnictwa planowana jest na czerwiec.

nath



Zły Pawicki

Kultowa wytwórnia Jimmy Jazz Records, znana z promowania głównie punk rocka wydała album Konrada Pawickiego, znakomitego aktora teatralnego, zatytułowany „Zły 2 czyli Noc w Muzeum”.

Gęsty od dymu klimat będący mieszanką swingu, jazzu i piosenki literackiej mógłby posłużyć za ścieżkę dźwiękową do filmu z gatunku „noir”, zresztą promujący płytę teledysk z utworem „Zły” został utrzymany w klimacie komiksowego „Sin City”. – Ktoś, kto sięgnie po tę płytę, będzie miał do czynienia z czymś wyjątkowym – zapewnia Pawicki. – Zarejestrowany na niej koncert zagrałiśmy w ramach obchodów 250-lecia teatru publicznego w Polsce.

Repertuar albumu to autorskie teksty aktora, poety i prezentera radiowego Konrada Pawickiego. Za muzykę odpowiedzialni są współpracujący z nim szczecińscy muzycy Jacek Wierchowski, Piotr Klimek oraz Wiktor Szostak. Album miał wyjątkową premierę, bo zadebiutował podczas tegorocznego Record Store Day, czyli międzynarodowego święta niezależnych wytwórni płytowych, miłośników winyli i dobrych brzmień.

ad

reklama



LAB DENTIST

PRACOWNIA PROTETYCZNA

Zadbaj o zdrowy, piękny, czarujący uśmiech

EKSPRESOWA NAPRAWA PROTEZ - 24 h na dobę

Anna Cywińska tel. 730 578 820



Kayah Super- men- ka

Śpiewała, że jest kamieniem i skałą. Choć zwykła o siebie mówić „Żółw jest taki twardy, bo jest taki miękki” jest uosobieniem siły – siły: serca, pasji, muzyki i temperamentu. Swoją pierwszą płytą „Kamień” zdobyła serca fanów na długo, bardzo długo, aby nie powiedzieć „na stałe”. Dziś „Kamień” ma 20 lat a Kayah na swoim koncie wiele innych płyt, którymi zaglądała w wiele zakamarków muzycznych. Jako jedną z niewielu postaci na rodzimej scenie muzycznej, której udało się nie tylko odnieść sukces artystyczny i komercyjny, ale również pomóc wielu młodym wykonawcom.



Rozmawiała: Monika Petryczko
foto: Piotr Porębski
materiały www.kayah.pl





W Szczecinie

pojawiła się w ramach trasy „20 lat Kamienia”. Jak przyznała w czasie koncertu szczególnie zależało jej, aby dać z siebie wszystko właśnie tutaj, gdzie miejsca na koncert wyprzedziały się już w listopadzie a więc na kilka miesięcy przed wydarzeniem. To nie był zwykły koncert. Sentymentalna przejażdżka, jaką zafundowała Kayah przyjęła formę wspaniałej rozmowy prowadzonej na muzykę i słowa. Razem z Kayah publiczność śmiała się i płakała, a w powietrzu unosiła się atmosfera przyjaźni i otwartości. Nie obyło się bez dwukrotnej owacji na stojąco i oczywiście wyczekanych bisów, w czasie, których Kayah „namawiała” do tego, aby być blisko – co przyjęło formę kolektywnego przytulania się z osobami z pierwszych rzędów. To, co jednak ujęło publiczność i chyba samą Kayah to ogromna dawka szczerości jaką sobie wszyscy w tym dniu wzajemnie zafundowali, Kayah ze sceny, publiczność z widowni. O tym wszystkim opowiedziała nam „na gorąco” tuż po koncercie.

Szczecińska publiczność podbita. Jak podobało się Tobie?

Było cudownie. Zawsze czułam, że Szczecin mnie lubi. Nie mogło to wszystko potoczyć się inaczej, skoro pierwszy koncert „kamieniowy” odbył się właśnie w waszym mieście.

Pamiętasz to miejsce?

To była jakaś undergroundowa przestrzeń z typu tych „niedociągniętych”, ale nie wolno zapominać, że 20 lat temu to było modne po prostu. Im było brudniej i brzydziej, tym fajniej. Ja też chciałam należeć do tego świata grunge’owego, chociaż grunge’u nie grałam i w ogóle wydawało mi się, że tam nie pasuję.

Ale w glanach chodziłaś. Widać to nawet w klipie do „Nawet deszcz”.

Tak, miałam glany, w tamtych czasach po prostu musiałam je mieć. Nawet w Opolu śpiewając „Ja chcę Ciebie” wyszłam w glanach, byłam wtedy tak chuda, że mogłam sobie na to pozwolić. Natomiast rzeczywiście nie pasowałam trochę do tamtych grunge’owych czasów i mimo że starałam się dopasować okazało się z czasem, że ta moja odmiennność była największą siłą. Dzisiaj moją siłą prawdopodobnie jest szczerość, wierność i wiarygodność – to także powód, dla którego miałam tak wspaniały koncert w Szczecinie, dlaczego bilety zostały wyprzedane już w listopadzie – to był największy szok dla mnie podczas tej trasy. Nigdzie nie miałam takiego odzewu, jak tutaj. Naprawdę w całej Polsce nie dostałam takiego kredytu zaufania jak w Szczecinie.

Dawno też nie było Cię w Szczecinie...

Dawno tak, no i przede wszystkim dawno nie byłam z czymś tak emocjonalnym, osobistym jak „Kamień”. A widać ludzie tego potrzebują. Ludzie potrzebują wentyla i ujścia dla własnych emocji. Czasami prowokują ich do tego piosenki pewnych artystów, czasami są to słowa albo nawet żarty innych ludzi. Mam nadzieję, że się w tej ich rzeczywistości odnajduję, bo w tym, co robię się oczywiście odnajduję, po prostu kocham wychodzić na scenę wiedząc, że ktoś na mnie czeka.

Pomimo nerwów, traumy samolotowej, pomimo traumy wokalne, bo brało mnie jakiegoś przeziębienie, mam nadzieję, że nikogo nie zawiodłam.

Gdy tak się patrzy na Ciebie z boku od tych 20-lat to widać jak, nawet na poziomie anturazu, wiele się zmieniało. Niegdyś koszulki moro, później cygańskość, teraz też jeszcze inna jakość. Prowokuje Cię ta trasa do patrzenia na siebie z boku?

Moim zdaniem to wszystko to była „cygańskość”. Jakoś wolę nie patrzeć na siebie z boku (śmiech). To jest tak, jak powiedziałam na początku koncertu: im jestem starsza, tym gorzej widzę, a im gorzej widzę, tym bardziej się sobie podobam (śmiech).

Ale fajnie dzisiaj było prawda? Pytanie sugerujące odpowiedź (śmiech)

Fajnie było, tak. Przede wszystkim tuż po przyjeździe do Szczecina, stojąc pod samą Filharmonią kopara mi opadła. Słyszałam tylko o tym miejscu nie widząc go, a tymczasem to jest naprawdę światowa sytuacja. Na pierwszy rzut oka zimne, ale z jakim ciepłem w środku. Taki „Mad Max” powiedziałabym na skróty, ale ile kultury i człowieczeństwa w środku.

A czujesz, że to nasze miasto to jest okno na Zachód, okno na Świat? Bo my chcielibyśmy tak o sobie myśleć.

To zawsze było fajne miasto, ale Szczecin oddalony od centrum był rzadziej odwiedzany. Ponieważ mam przyjaciółkę ze Szczecina, poznałam ten Szczecin także z takiej rodzinnej strony. Mogłam uczestniczyć w życiu codziennym. Szczecin kocham za te wasze ronda gwieździste, za moją przyjaciółkę Magdę, za żurawie, gdy się przejeżdża przez most...

I wtedy też pachnie czekoladą!

Tak? O to muszę następnym razem uchylić okienko (śmiech)

Wracając tymczasem do trasy "20 lat Kamienia" Trochę trudno mi uwierzyć w to, że „Kamień” ma 20 lat.

Ja raczej lat nie liczę, ale doświadczenia. A tego jest trochę. Dzięki nim Kamień brzmi dzisiaj bardziej świadomie i dojrzalej.

Z drugiej strony, czas jako miara daje niekompletny obraz, sugeruje więcej lub mniej. A tymczasem może miarą powinna być ilość różnych emocji, spotkań, wrażeń, ludzi, energii. Z tej perspektywy patrząc mam wrażenie, że to kilka wcieleń – żyć Twoich było a nie tylko 20 lat. Jak to odczuwasz?

Najbardziej zaskoczyło mnie, że treści są wciąż aktualne, albo na tyle uniwersalne, że wciąż pozwalają i mnie i innym się z nimi utożsamiać. Wszyscy przeżywaliśmy podobne radości i podobne straty. To, że ktoś obcy umie nasze emocje ubrać we właściwe słowa jest niesamowite, że dzięki nim możemy zagłębić się w siebie i nasze wspomnienia. To sprawia, że wszyscy na sali czujemy się połączeni niewidzialną nicią, a jednocześnie bardzo intymnie osobni.

Kamień” to Twoja płyta „najpierwsza”, nie licząc innych historii muzycznych, w których uczestniczyłaś, intensywnie. Czy to też płyta, do której Twoi fani wracają najczęściej? Pamiętam, gdy pojawiła się „JakaJaKayah” jednym z najczęściej powtarzanych komentarzy było rzeczone podobieństwo do „Kamienia” – to chyba nie bez znaczenia.

Część moich fanów, dla których stałam się obecna dzięki Bregovicowi nawet nie zna Kamienia. Całe szczęście, że mam tych wiernych, którzy podążają ze mną od samego początku. W moim artystycznym życiu eksperymentuję, ale wspólnym mianownikiem jest zawsze moja wrażliwość i pewien sposób ekspresji. To sprawia, że mimo różnorodności moich muzycznych podróży wciąż kroczymy razem. I tak już 20 lat.

Patrząc na Ciebie dziś – trochę jak na to drzewo z jednej z piosenek, które niepostrzeżenie wzrosło za oknem – jesteś artystką, która muzycznie spełniła się na wielu polach.

Jeśli miałabym oceniać siebie jaką artystkę, powiedziałabym, że jestem

wiarygodna. Wierna sobie. A prawda w sztuce autorskiej jest bardzo ważna. Nigdy nikogo nie udawałam, a już na pewno nie po to, by się komukolwiek przypodobać. Być może to właśnie przekonuje innych do mnie. Nie wiem. Lubię ludzi, może też to czują... jestem artystką rzetelną, ale i sympatyczną (śmiech)

Jesteś pełną pasji osobą, którą porywają trendy, brzmienia i energie z różnych stron świata. W czasach „Kamienia” mówiłaś o fascynacjach brzmieniem gitar Carlosa Santany, które słysząc było jeszcze długo w Twoich kompozycjach zarówno na „Kamieniu” jak i „Zebrze”. Wtedy Santana, dziś natomiast nieco inne szerokości geograficzne, inne wpływy, inne energie. Jakże?

Otwarta jestem na wszystko i wciąż poszukuję nowych form ekspresji. Inspirują mnie filmy, obrazy, muzyka całego świata, ale chyba najbardziej podróżę. To one zawsze dostarczają mi zastrzyku energii i pomysłów na nowe kolory. Ostatnio wydałam płytę z pieśniami żydowskimi z całego świata w wielu językach z przestrzeni wieków, by pokazać różnorodność tej kultury w zależności od regionu skąd pochodzili ci nomadowie. Tak powstała płyta Transoriental Orchestra, z którą teraz koncertujemy na całym świecie. Ostatnio znów uległam rytmom brazylijskim. Być może będzie to miało swój dalszy ciąg. Dzięki temu ludziom, których nie stać na podróż w realu mogę zafundować podróż uchem po mapie.

W jednym z wywiadów powiedziałaś, że ta trasa to chęć spotkania się z fanami, którzy „z Tobą zaczynali” podróż w muzykę a czy przy okazji nie jest tak, że ten powrót z „Kamieniem” przynosi nowe relacje z nowymi wielbicielami?

Owszem, na widowni są też ludzie, którzy nie mogli mnie znać 20 lat temu, bo prawdopodobnie dopiero się rodzi. Ale właśnie taka jest rola muzyki, łączy, także pokolenia.

„Kamień” zatacza koło, aby mógł wydarzyć się nowy rozdział. Czy ta „pętka” oprócz niebываłej wartości sentymentalnej niesie ze sobą jeszcze jakąś inną moc, wstęp do „nowego”?

Nowe czeka na nas na każdym rogu, to od nas zależy czy je zauważymy, czy przejdziemy obok, czy podejmijemy trud, czy zostaniemy w sferze komfortu. Nie zawsze się chce, to rozumiem. Dla mnie to na pewno wspaniała przygoda z wrażliwą, choć dawną własną nutą, ale i pięknymi salami w całej Polsce wypełnionymi super fajną publiką, no i okazja do wspólnego grania i przeżyć ze wspaniałymi muzykami, z jakimi mam zaszczyt grać na scenie.

Dziękuję za rozmowę.

Kayah, czyli Katarzyna Szczot jest nie tylko znakomitą wokalistką, autorką tekstów i kompozytorką, ale również właścicielką jednej z najmocniejszych aktualnie wytwórni płytowych w Polsce. Dla Kayaxu nagrywa Katarzyna Nosowska, Artur Rojek, Urszula Dudziak, Smolik, Maria Peszek czy Skubas. Kayah ma „ucho” do rzeczy, które będąc jednocześnie popularne nie są zwyczajną popową papką. „Cenię sobie artystów odważnych, idących pod prąd, służę więc im swoim wieloletnim doświadczeniem i wspieram na rynku. A oni w zamian uczą mnie tej swojej odwagi, bezkompromisowości... To silne osobowości. Jestem dumna, gdy osiągną sukcesy” – powiedziała w jednym z wywiadów. Sama zresztą do takich postaci się zalicza i od 20 lat jest konsekwentna: „Nie lubię określenia gwiazda. Jest ono równie puste jak celebryta. Ja jestem artystką, wokalistką, kompozytorką, autorką tekstów, producentką, aranżerką i wydawcą. Daleko odeszłam od łatwego i lekkiego splendoru. Interesuje mnie przede wszystkim sztuka a nie popularność” – powtarza. Kayah, z urodzenia warszawianka, karierę muzyczną rozpoczęła w 1984 roku od współpracy z Kostkiem Joriadisem, rok później uzyskała dyplom w klasie fortepianu. W 1986 roku nagrała razem z zespołem Tilt utwór „Mówię ci, że...” który zdobył ogromną popularność i stał się swego rodzaju manifestem, w trudnych dla Polski czasach, zresztą jego tekst jest nadal bardzo aktualny. Już wtedy Kayah dała się poznać jako niepokorna, ale niezwykle inteligentna artystka. Ze swoim materiałem zadebiutowała na festiwalu w Opolu w 1988 roku. Jej buntownicza „Córeczka” była zapowiedzią debiutanckiego albumu, po jego wydaniu artystka zniknęła... wyjechała do Wiednia, gdzie pracowała przez jakiś czas jako modelka. Po powrocie nagrała dwie, klasyczne już płyty: jazzowy „Kamień” ze świetnymi „Flecikami” i będącą komercyjnym sukcesem „Zebrę”, na której znalazły się takie przeboje jak „Supermenka” i „Na językach”. A żeby jeszcze bardziej umocnić swoją pozycję Kayah weszła we współpracę z bałkańskim kompozytorem i muzykiem Goranem Bregovicem. Ich wspólne dzieło stało się ogromnym przebojem. O swoim życiu prywatnym niewiele mówi i chroni je. Związana była z Holendrem Rinke Rooyensem, producentem telewizyjnym. Rozwiedli się, gdy ich syn Roch miał cztery lata. Artystka twierdzi jednak, że nadal są przyjaciółmi. „Nie rozumiem celowości ani nie znajduję usprawiedliwienia dla publicznego analizowania czyjegoś życia. Sprawy intymne przestają być takimi, jeśli zaczniemy się nimi dzielić na forum. Każdy ma prawo do intymności. Jestem artystką i powinienam być oceniana i komentowana według moich artystycznych osiągnięć.” – zamyka temat.



A high-angle photograph of three women lying on a bed with white linens. The woman on the left wears a black sequined dress and black gloves. The woman in the middle wears a black dress with a white lace collar and black gloves. The woman on the right wears a red dress. They are all looking towards the camera. The background shows a patterned rug and a dark wall.

Zawód kobieta

Trzy aktorki, trzy kobiety, a każda inna. Zimna blondynka, energiczna brunetka i zmysłowy rudzielec. Na co dzień możemy je podziwiać na teatralnej scenie, nierzadko w bardzo trudnym repertuarze. Dla Prestiżu wcieliły się ikony kina. W eleganckich wnętrzach Hotelu Dana odbyła się sesja inspirowana Grace Kelly, Elizabeth Taylor i Ritą Hayworth. Efekt jest zaskakujący, a w hotelowych wnętrzach zapanowały lata 40. i 50.

Paulina Lenart, Teatr Lalek Pleciuga – Elizabeth Taylor

To fantastyczne uczucie wcielić się w taką postać. Uwielbiam tę epokę, kobiety były piękne, seksowne, zjawiskowe, a jednocześnie bardzo pewnie swoich atutów i urody. Pierwszy raz wzięłam udział w takiej sesji, w końcu ktoś potraktował mnie poważnie (śmiech). Na co dzień w teatrze gram głównie w spektaklach dla bardzo młodego widza, czy to kiedy animuje lalki, czy kiedy występuję na scenie jako ja. Bardzo lubię swoją pracę, ale po cichutku marzy mi się „dorosła” rola. Mam raczej „trudną” figurę i mam problem z kupowaniem ubrań, szczególnie spodni. Albo zawsze coś jest z krótkie albo za długie albo za wąskie albo za luźne. Z tego wszystkiego wkładam dresowe spodnie i się nie przejmuję (śmiech). Natomiast te wszystkie spódnice, bluzki i sukienki, które nosiły kobiety w tamtych czasach są stworzone do takich kobiet jak ja. Kiedy założyłam na siebie te wszystkie rzeczy, zostałam uczesana i pomalowana poczułam się bardzo atrakcyjnie.





Magdalena Wrani-Stachowska, Teatr Współczesny – Rita Hayworth

Nie mam zbyt wielu okazji wyglądać tak na teatralnej scenie. Gram głównie we współczesnym repertuarze, często wyglądam „brzydko”. Dlatego kiedy usłyszałam o sesji długo się nie zastanawiałam. W szkole teatralnej jedna z wykładowczyń nazywała mnie Ritą ze względu na kolor moich włosów. Kiedy dowiedziałam się, że moją inspiracją do zdjęć będzie Rita Hayworth bardzo się ucieszyłam. Lubię ją, była piękna kobietą, prawdziwą femme fatale. Ten okres w kinie jest bardzo wdzięczny, bardzo elegancki, aktorki elektryzujące. Brakuje mi tego czasem. Sama na co dzień preferuje wygodę. Dżinsy, trampki, bluza albo t-shirt, naturalny makijaż albo w ogóle. Każda okazja do założenia sukienki, obcasów i wykonania pełnego makijażu jest świętem a jeszcze kiedy ktoś ciebie maluje, czesze i ubiera to jest to podwójna przyjemność. To moje pierwsza rola modelki, nie ukrywam, że dała mi dużo satysfakcji. Spojrzałam w lustro i bardzo się sobie podobam (śmiech).

**Adrianna Górska,
Teatr Polski – Grace Kelly**

Te lata były bardzo kobiece. Aktorki były mocno wystylizowane, bardzo powściągliwe, zimne. Pierwszy raz jestem w takiej stylizacji, ale zawsze bardzo chciałam wejść w taką postać. Kiedy pracuję nad rolą patrzę przede wszystkim przez pryzmat własnej osoby, nie inspiruję się innymi aktorkami. Bazuję na własnych emocjach i doświadczeniach. Oczywiście są aktorki doskonałe jak Meryl Streep, którą uwielbiam, ale opieram się wyłącznie na sobie. Kostium, makijaż i wszystko to co się dzieje wokół nas w trakcie przygotowań do spektaklu składa się na budowanie roli. Wystarczy, że założysz szpilki i już inaczej się poruszasz. Na co dzień nie noszę na sobie charakterystyki, ubieram się też inaczej. Czasem na tym tle dochodzi do zabawnych sytuacji. Kiedy na premierze po zejściu ze sceny udaję się na bankiet, już przebrana, odświeżona, to ludzie mnie nie poznają. Przyznaję, że to całkiem wygodna sytuacja.



Autor: Aneta Dolega

Foto: Dagna Drązkowska / Barwy Bieli

włosy i makijaż: Agnieszka Ogrodniczak / Imago

Stylizacja: Katarzyna Hubińska / Atelier Mody

Specjalne podziękowania dla Hotelu Dana
za pomoc przy realizacji sesji.



WIĘCEJ W E-WYDANIU NA
ISSUU.COM/prestizszczecinski



Natalia i Marta
Łukaszewskie

Jaka matka, taka córka

Za co kochamy nasze mamy? W skrócie można powiedzieć: za to, że są z nami na dobre i złe. Matkę i córkę łączy szczególna więź. – To nasze największe przyjaciółki – zgodnie przyznają dziewczyny, które zaprosiliśmy do rozmowy.



Malwina, Ewa i Julia
Bieganowskie



Grażyna i Angelika
Ogryzek

Natalia, Karolina i najmłodsza, pięcioletnia Basia. Oto dorobek życia Marty Łukaszewskiej. Mama przyznaje, że córki są najlepszym prezentem, jaki mogła sobie wymarzyć. Dziewczyny odwziewają się tym samym – nie wyobrażają sobie bez niej życia.

– Zawsze możemy na nią liczyć, co by się nie działo – przyznaje reprezentująca córki Natalia, III wicemiss Polski z 2014 roku. – Staram się, by miała oparcie również we mnie. Pomagam, jak tylko mogę. Kocham moją mamę za to, że jest ze mną w najważniejszych momentach mojego życia: od szkoły podstawowej aż do teraz. Chodziła ze mną na lekcje skrzypiec, wspierała mnie w nauce. Każdy mój koncert nasłuchiwała w pierwszym rzędzie i zawsze na jej twarzy widziałam uśmiech i wielką dumę. Mamy wspólną pasję – jazdę na nartach. Każdego roku całą rodziną jeździmy w góry poszaleć na stokach. Decydującym momentem w moim życiu była obrona dyplomu z altówki, zdanie matury i coś co mogę nazwać ogromnym sukcesem – wyjazd do Krynicy Zdrój na finał Miss Polski 2014 roku, tam spędziłam wspaniały tydzień.

– I dla mnie było to ogromne przeżycie – przyznaje mama. – Patrzyłam na córkę, gdy zostawała jedną z najpiękniejszych kobiet w Polsce. Jestem dumna z każdej z moich pociech. Są moim największym osiągnięciem i największą radością.

Wspólną pasję mają także dwie kolejne piękne panie – Angelika i Grażyna Ogryzek. Tą pasją jest prawo.

– Jeszcze jak byłam w podstawówce mama robiła studia prawnicze, kończyła, gdy byłam w gimnazjum – wspomina Miss Polski z 2011 roku. – Nie przerażało mnie to, że trzeba tak dużo się uczyć. Jestem mamie wdzięczna za to, że teraz robię aplikację i pomogła mi osiągnąć to, co osiągnęłam. Gdyby nie rodzice nigdy bym nie wystartowała w konkursie miss. Jestem i zawsze byłam wstydliwą osobą. To oni, bym nabrała pewności siebie, namówili mnie, bym wystartowała w Miss Pomorza Zachodniego. Sama w życiu bym się na to nie zdecydowała. Moja mama jest niesamowita. Potrafmy pójść razem na potańcówki, na imprezy do moich znajomych, gdzie oni traktują ją jako moją siostrę. Często zresztą myślą, że nią jest.

– Angelika ma 11 lat młodszego brata. Sebastian mocno kibicuje we wszystkim, co robi ukochana siostra – dopowiada mama Grażyna. – Cieszę się niesamowicie, że po osiągnięciu sukcesu w konkursie miss Angelika nie zmieniła swoich założeń i wybrała naukę. Teraz robi aplikację, czasami bierze udział w jakichś kampaniach reklamowych czy pokazach. Nie zmieniły jej się jednak priorytety i to jest dla mnie najważniejsze.

Julia i Malwina Bieganowskie, te siostry skoczyłyby za sobą w ogień. Mają różne pasje, jednak są zgodne co do jednego, mają najwspanialszą mamę na świecie. Pani Ewa przyznaje, że córki nigdy nie sprawiały jej żadnych problemów. Zawsze dostarczały samych pozytywnych wrażeń i emocji.

– Marzę, by tak było już zawsze. By Julia i Malwina kontynuowały swoje pasje, a te dawały im nie tylko satysfakcję, ale również pozwoliły na to, by mogły się z nich utrzymać – opowiada mama, która znajduje czas nie tylko dla swoich córek, ale również na prowadzenie własnego sklepu oraz na to, by udzielać się charytatywnie w Rotary Club Szczecin.

A za co dziewczyny uwielbiają swoją mamę? – Za wspólne wyjazdy na konkursy wokalne. Mama zawsze mi kibicowała – mówi Malwina Bieganowska, która studiuje aktualnie jazz na Akademii Sztuki. – Oczywiście czasami się kłócimy. Nasze milczenie trwa później maksymalnie dwie godziny, po tym jest już wszystko ok.

– Dzięki mamie mogę rozwijać swoją pasję, pracować w miejscu, które kocham – dopowiada Julia, pasjonatka jazdy konnej, startująca profesjonalnie w zawodach, prowadząca jednocześnie swój ośrodek jeździecki Kościuszki Team pod Nowogardem. – Dodatkowo bardzo mnie w tym wspiera: przyjeżdża na zawody. Nawet, gdy idzie coś nie tak podbudo- wuje mnie i nie pozwala się dołować. Bardzo ją kocham.

Autor: Andrzej Kus
Foto: Miguel Gaudencio

”

Julia i Malwina Bieganowskie, te siostry skoczyłyby za sobą w ogień. Mają różne pasje, jednak są zgodne co do jednego, mają najwspanialszą mamę na świecie.

Malwina, Ewa i Julia
Bieganowskie



Specjalne podziękowania dla Restauracji Stara Rzeźnia
za pomoc przy realizacji sesji.





RENAULT
Passion for life

Renault TALISMAN

Przejmij kontrolę



Już od
888 zł/mies.
w Renault Business Plan*

* Przykładowa cena netto dla Renault TALISMAN Life Energy iED 110 w ofercie Renault Business Plan dla przedsiębiorców na 36 miesięcy z całkowitym przebiegiem przewidywanym 90 tys. km i ceną zakupu 20%. Szczegółowe warunki Renault Business Plan określonego przez RCI Leasing Polska Sp. z o.o. dostępne u Autoryzowanych Partnerów Renault. Zużycie paliwa w cyklu mieszanym w zależności od wersji silnikowej wynosi dla Renault TALISMAN od 5,7 do 5,8 l/100 km, a emisja CO₂ od 94 do 110 g/km. Dane są określone zgodnie z obowiązującymi wytycznymi. Zużycie paliwa jest uzależnione od umiejętności zachowania kierowcy, warunków atmosferycznych i innych okoliczności na drodze. Koncern Renault dba o środowisko, a samochody naszej marki składają się z części nadających się do odzysku i recyklingu. Szczegółowe informacje dotyczące spalania, emisji CO₂ i innych danych znajdują się na stronie renault.pl.

Renault elf

renault.pl

Renault Szczecin,
ul. Struga 71
Tel. 91-466-87-00

GRUPA POLMOTOR™
www.renault.polmotor.pl

Renault na bogato



Talizman kojarzy się z magią. Jego cudowną właściwością jest to, że swojemu posiadaczowi dostarcza wielu chwil radości. Takich samych fantastycznych chwil zamierza dostarczyć nam Renault, które na rynek wypuściło swój najnowszy model. Talisman, bo taka jego nazwa, jest następcą Laguny. Nic więc dziwnego, że nie można oderwać od niego wzroku.

Czego, oprócz komfortu, wymagamy od limuzyny? Przyciągającego wzrok wyglądu, gwarancji bezpieczeństwa, niebagatelnego wyposażenia czy przestrzeni, która jest tak potrzebna podczas dalekich podróży. Wszystko to możemy znaleźć w nowym Talismanie, który pod względem przestronności wnętrza i objętości schowków, plasuje się w ścisłej czołówce aut klasy D. Łączna pojemność schowków wynosi aż 25 litrów. Pojemność bagażnika to 608 litrów.

Renault Talisman oferuje nam szeroką gamę silników do wyboru. Mamy dwa silniki benzynowe - Silniki Energy TCe150 oraz Energy TCe 200 oraz trzy silniki wysokoprężne: Energy: dCi110, dCi130 (ten silnik także w połączeniu z dwusprzęgłową automatyczną skrzynią biegów EDC) oraz dCi160 EDC. Wszystkie mają znak „Energy”, ponieważ zbudowane są według koncepcji downsizingu i są wyposażone w jedną lub dwie turbosprężarki, system Stop & Start oraz układ odzyskiwania energii przy hamowaniu.

Z zewnątrz Talismanowi nie można niczego zarzucić. Wydłużona maska nadaje sylwetce auta dynamiczny wygląd. Podkreślają go duże, nawet 19 calowe felgi. Przód auta jest zgodny z nową stylistyką Renault z pionowo ustawionym logo, mocno wyeksponowanym na tle chromowanego, wyrazistego grilla. Charakterystycznym elementem są światła do jazdy dziennej LED w kształcie litery „C”, obniżające się aż do zderzaka. W zależności od wersji, Talisman może być wyposażony w światła full LED „Pure Vision”.

Przenieśmy się teraz do wnętrza samochodu. Następca Laguny naszpi-kowany jest mnóstwem ciekawych, ale jednocześnie użytecznych rozwiązań technologicznych. Niezwykle wygodnym gadżetem jest karta Hands Free. W momencie, gdy zbliżymy się do samochodu zapalają się światła do jazdy dziennej i światła tylne oraz lampka sufitowa. Rozkładają się lusterka boczne, włącza się oświetlenie strefy progów drzwi i oświetlenie ambientowe wnętrza, a kierunkowskazy sygnalizują zwolnienie blokady drzwi. Z chwilą otwarcia drzwi ekran cyfrowy wita kierowcę wizualną i dźwiękową animacją. Fotel kierowcy automatycznie cofa się o 50 mm aby ułatwić kierowcy wsiadanie. Po zajęciu miejsca przez kierowcę, fotel wraca do pierwotnego położenia.

Powagi Talismanowi dodają jego przednie siedzenia zaprojektowane jako fotele klasy biznes. Dzięki nim nie straszna będzie jazda podczas upałów, ponieważ posiadają m.in. wbudowaną funkcję wentylacji.

Multimedia na pokładzie samochodu. To kochają chyba wszyscy kierowcy. Z pewnością zakochają się również posiadacze nowego Renault, który oferuje multimedialny tablet R-Link 2 z poziomo ustawionym nawet 8,7-calowym ekranem oraz funkcją dostępu do usług online. Pozwala on również zarządzać systemami wspomagającymi prowadzenie oraz zapewniającymi intensywnie doznania z jazdy jak np. Multi-Sense.

Talisman, dzięki systemowi nagłośnienia Bose, jest doskonałym rozwiązaniem dla miłośników dobrego brzmienia. Surround sprawia wrażenie pełnego zanurzenia w dźwięku. Auto wyposażone jest w 13 wysokiej klasy głośników, w tym dwa subwoofery. Dzięki temu wewnątrz kabiny roznosi się fantastyczny, trójwymiarowy dźwięk porównywalny z koncertem na żywo.

Do dyspozycji, jak na wysokiej klasy auto przystało, mamy pełną gamę systemów wspomagających prowadzenie i bezpieczeństwo. Znajdziemy aktywny regulator prędkości, system wspomagania nagłego hamowania, system kontroli pasa ruchu, kontroli bezpiecznej odległości, system ostrzegania o nadmiernej prędkości z funkcją rozpoznawania znaków drogowych czy system monitorowania martwego pola.

Nowy Renault Talisman naprawdę robi gigantyczne wrażenie. Przekonać się o tym może każdy. Wystarczy udać się do salonu Polmotor przy ulicy Struga 71, gdzie przepiękna limuzyna zaprezentuje się w pełnej okazałości.

Autor: Andrzej Kus / Foto: Miguel Gaudencio

WIĘCEJ W E-WYDANIU NA
ISSUU.COM/prestizszczecinski

Renault Talisman
Model Energy dCi 110
Pojemność 1461 cm sześciennych
Prędkość maksymalna 190 km/h
Średnie zużycie 3,7 litra
Cena od 92,900 zł



Klasa E pełna nowości

Najnowszy Mercedes E klasa bez wątpienia może kandydować do miana najinteligentniejszego samochodu naszych czasów. Dowód? Bez udziału kierowcy potrafi na przykład samodzielnie zmienić pas ruchu, uwzględniając oczywiście zasady bezpieczeństwa. To prawdziwym przełom w motoryzacji.



Mercedes-Benz PKW Typ E 220 d
Pojemność 1950 cm
Moc 194 KM
Prędkość maksymalna 240 km/h
Przyspieszenie 0-100 km.h 7,3 s
Średnie spalanie 4,3 l
Cena od 190 tysięcy złotych

Mercedes trzyma wysoki poziom od początku istnienia firmy. Każdy kolejny model wychodzący z niemieckiej taśmy produkcyjnej robi wrażenie i sprawia, że serce kierowcy bije w zawrotnym tempie. Przyglądając się nowej E klasie – nie ma najmniejszych wątpliwości, że i tym razem jest tak samo. Pod maską samochodu Mercedes-Benz Typ E 220d znajdujemy dwulitrowy silnik o mocy 194 KM. Do wyboru są jednak wersje: o pojemności 1,9 l i mocy 184 KM oraz wersja 350d V6 o mocy 258 KM. Auto prezentuje się doskonale pod każdym względem: bezpieczeństwa, funkcjonalności oraz zastosowanej technologii.

Doskonałym tego dowodem jest Drive Pilot. Co kryje się pod tą nazwą? XXI wiek w pełnej okazałości. Jest to system, który zbliża nas w kierunku automatycznej jazdy. Dzięki zastosowanej funkcji, samochód sam, bez udziału kierowcy, potrafi utrzymać odpowiedni dystans od poprzedzającego pojazdu na autostradach i drogach pozamiejskich. Co ciekawe – może również za nim podążać do prędkości 210 km/h. Kierowca nie musi używać ani pedału gazu, ani hamulca. Z funkcji Steering Pilot może nawet korzystać na łagodnych zakrętach.

Drugą unikalną funkcją jest to, że do prędkości 130 km/h układ Steering Pilot aktywnie interweniuje w prowadzenie auta z uwzględnieniem natężenia ruchu – otaczających pojazdów i obiektów równoległych, nawet jeśli poziome oznaczenia drogi są niewyraźne lub ich nie ma, np. z powodu robót drogowych. W ten sposób odciąża kierowcę, zwłaszcza w gęstym ruchu ulicznym lub w korkach. Podobną rolę odgrywa rozszerzona funkcja start/stop, która automatycznie uruchamia silnik w ciągu 30 s od zatrzymania zainicjowanego przez Distance Pilot DISTRONIC na autostradach lub drogach o podobnej kategorii.

Kolejną funkcją jest Speed Limit Pilot. Pozwala regulować prędkość auta zgodnie z ograniczeniami prędkości rejestrowanymi przez kamerę lub zachowanymi w pamięci nawigacji.

Dodatkową innowacją Drive Pilot jest system aktywnej zmiany pasa ruchu. W oparciu o dane z radarów i kamery wspomaga kierowcę podczas zmiany pasa ruchu na drogach wielopasmowych – może samodzielnie przeprowadzić manewr wjechania na wybrany przez kierowcę pas, np. podczas wyprzedzania. Jeśli kierowca włączy kierunkowskaz na co najmniej 2 sekundy, Active Lane-change Assistant – dzięki ingerencji w działanie układu kierowniczego – doprowadzi do zajęcia sąsiedniego pasa ruchu, o ile czujniki systemu nie wykryją na nim żadnego obiektu.

Pilot zdalnego parkowania za pomocą smartphona – jest to kolejne, fenomenalne rozwiązanie. Koniec ze stresem, wielokrotnymi próbami i zastanawianiem się czy auto się zmieści czy też nie. Teraz, po wyjściu z kabiny, samochód sam wjedzie w wyznaczone miejsce. Mamy problem z wyjechaniem? Również to robi. Wystarczy na swoim smartphonie wyposażonym w system operacyjny iOS mieć zainstalowaną odpowiednią aplikację, którą bezpłatnie pobierzemy w sklepie AppStore. Następnie pilota trzeba aktywować na portalu Mercedes me i już można cieszyć się z jego korzystania.

Jeśli wymienione opcje nie przekonują o niepowtarzalności nowej E klasy - dodajmy do dowodów pakiet Multibeam Led. Reflektory wyposażone są w 84 osobno sterowane diody LED, które automatycznie, bez oślepiania innych użytkowników, oświetlają nam drogę. Po raz pierwszy nie są sterowane za pomocą siłowników - a cyfrowo, co gwarantuje jeszcze większą precyzję. Informacje potrzebne do sterowania nimi dostarczane są przez umieszczoną na przedniej szybie kamerę, wykorzystywaną także przez inne funkcje wspomagające jazdę.

Przyjrzyjmy się teraz wyposażeniu. Na pokładzie znajdujemy skumulowane wszystkie opcje występujące w autach co najmniej tej klasy. Internetowy system multimedialny Audio 20 USB łączy w sobie rozrywkę, informacje oraz komunikację. Ma wbudowany podwójny tuner oraz łączy się z urządzeniami przenośnymi. Wskazania są w wysokiej rozdzielczości wyświetlane na dużym, ponad 21-centymetrowym wyświetlaczu. Wyświetlacz Head-up natomiast pokazuje kierowcy wszystkie istotne informacje, nie wymagając od niego odwracania wzroku od drogi.







W polu widzenia kierowcy wyświetla wirtualny ekran o wielkości około 21 x 7 centymetrów, postrzegany przez niego jako unoszący się blisko dwa metry z przodu, nad maską silnika.

Opcjonalnie możemy zażyczyć sobie system nagłaśniający złożony z 23 specjalnie skonstruowanych głośników czy 25-kanalowego wzmacniacza. Oprócz walorów brzmieniowych ten system nagłaśniający wyróżnia się także efektami wizualnymi: dwa głośniki wysokotonowe zintegrowane w drzwiach przednich po włączeniu systemu ustawiają się w optymalnej pozycji, a po włączeniu nastrojowego oświetlenia wnętrza Ambiente rozświetlają jedną z siedmiu dowolnie wybranych barw.

Do dyspozycji jest tuner telewizyjny, który odbiera cyfrowe sygnały i daje nawet dostęp do informacji dodatkowych, na przykład elektronicznych czasopism telewizyjnych czy wideotekstu.

W dobie smartphonów ciężko się bez nich obejść, nawet podczas jazdy samochodem. Doskonale zdają sobie z tego sprawę inżynierowie pracujący przy wyposażaniu Mercedesa. Dlatego też dali możliwość integracji telefonu z E klasą. Polega to na tym, że telefon można obsługiwać głosowo – bez konieczności odwracania uwagi od tego, co dzieje się na drodze. Za pomocą głosu sterowane są bowiem wszystkie najważniejsze funkcje i wybrane aplikacje, łącznie z nawigacją.

Teraz wróćmy jeszcze do rozwiązań, które zwiększą bezpieczeństwo jazdy. Kilkanaście poduszek powietrznych nie jest już oczywiście niczym nadzwyczajnym. W wyposażeniu znajdujemy jednak mnóstwo innych przydatnych udogodnień. Jest asystent martwego punktu chroniący przed kolizjami bocznymi, rozpoznawanie znaków drogowych, który informuje sygnałami dźwiękowymi i wizualnymi o nieprawidłowej jeździe, attentionassist rozpoznający oznaki zmęczenia i ostrzegającym przed niebezpieczeństwem zaśnięcia. Są również systemy: kontroli ciśnienia w oponach, zapobiegający poślizgowi kół napędowych czy wreszcie ochrony pieszych z aktywną maską silnika. Ostatni polega na tym, że w przypadku zderzenia czołowego z udziałem pieszego, w określonych sytuacjach tylna część maski silnika unosi się powodując mniejsze obrażenia. W każdej chwili możemy skorzystać również z kamery 360 stopni będącej elementem pakietu parkowania.

Autor: Andrzej Kus / Foto: Miguel Gaudencio

Podziękowania za pomoc przy realizacji sesji dla 

WIĘCEJ W E-WYDANIU NA
ISSUU.COM/prestiszszczecinski



Dwie super hybrydy

W przyszłym roku minie 20 lat od rozpoczęcia sprzedaży pierwszego seryjnie produkowanego samochodu hybrydowego – Toyoty Prius. Japoński koncern postawił na tę technologię, zanim świadomość ekologiczna zaczęła kształtować trendy w motoryzacji. Okazało się to strzałem w dziesiątkę. Po drogach całego świata jeździ obecnie ponad 8 milionów aut hybrydowych.



	RAV 4 Hybrid	Prius IV Hybrid
Max. prędkość	180 km/h	180 km/h
Zużycie paliwa	5,1-5,2 l/100 km	3,3- 3,6 l/100 km
Max. moc silnika elektr.	143 KM	72 KM
Pojemność bagażnika	502 l	1633 l

	RAV 4 Hybrid	Prius IV Hybrid
Max. prędkość	180 km/h	180 km/h
Zużycie paliwa	5,1-5,2 l/100 km	3,3- 3,6 l/100 km
Max. moc silnika elektr.	143 KM	72 KM
Pojemność bagażnika	502 l	1633 l



W Prestiżu prezentujemy dwa flagowe modele hybrydowe Toyoty – RAV 4 oraz Prius IV generacji.

Tańsze w użytkowaniu

Mit, że auta hybrydowe są bardziej awaryjne od tych z silnikami spalinowymi i dieslami obalono już dawno, więc nie wracamy do tego, tylko krótko przypominamy. W technologii Toyoty połączono długowieczny silnik benzynowy o niewysilonej mocy, z mocnym i bezobsługowym silnikiem elektrycznym. Budowa takiego układu nie wymaga stosowania wielu awaryjnych komponentów, takich jak rozrusznik, sprzęgło, alternator czy pasek klinowy. To powoduje oszczędność w użytkowaniu hybrydy, bo wiadomo, że w samochodzie spalinowym czy dieslu po pewnym czasie trzeba wymienić choćby sprzęgło. Wbrew temu co sądzi

większość użytkowników dróg, ale nie do końca zorientowanych, nie trzeba dodatkowo ładować akumulatorów w hybrydach, bo następuje to automatycznie dzięki odzyskiwaniu energii podczas hamowania oraz optymalnemu wykorzystaniu mocy silnika benzynowego. W samochodzie konwencjonalnym ta energia jest marnowana, w hybrydzie mamy ją za darmo.

Baterie na lata

Innym mitem powtarzanym przez wielu jest to, że baterie hybryd są nietrwałe i drogie w naprawie. Producent daje gwarancję na baterie na okres od 8 do 10 lat, ale można gwarancję przedłużyć na kolejne lata. Po 18 latach użytkowania pierwszych Priusów okazało się, że baterie zachowują 90% sprawności fabrycznej, dzięki niezawodnej

konstrukcji oraz precyzyjnemu chłodzeniu i systemowi eksploatacji. Istotnym aspektem użytkowania aut hybrydowych w Szczecinie jest możliwość parkowania prawie za darmo, bo roczny abonament wynosi zaledwie... 10 złotych. Jest to przywilej dla aut hybrydowych, które wydzielają minimalną ilość spalin. Do tej pory tylko kilka miast w Polsce zdecydowało się na tak tani abonament, umożliwiający parkowanie we wszystkich strefach.

Pierwszy SUV Toyoty

RAV4 to pierwszy SUV oferowany przez Toyotę z napędem hybrydowym. Jego zalety to dynamiczna stylistyka, przestronność, najwyższa jakość wnętrza, niezrównana wszechstronność oraz ogromna radość z jazdy za sprawą układu hybrydowego.

RAV4 zyskał także lepsze wyciszenie kabiny, oraz nowoczesne rozwiązania w dziedzinie bezpieczeństwa czynnego Toyota Safety Sense.

Kamera panoramiczna 360 stopni (Panoramic View Monitor) zapewnia podgląd obrazu otoczenia samochodu z każdej strony, by ułatwić parkowanie i manewry przy niewielkiej prędkości. Nowy RAV4 rozwija maksymalną moc 197 KM (145 kW). Podwójny napęd pozwala płynnie przyspieszyć od 0 do 100 km/godz. w 8, 3 s. Emisja CO₂ wynosi jedynie 115 g/k i spełnia najnowszą normę Euro 6.

Nowy SUV RAV4 w wersji hybrydowej zadebiutował w polskich salonach w kwietniu tego roku. W wersji wyposażenia Active jest dostępny już od 108 800 złotych.

Prius był pierwszym modelem hybrydy wypuszczonym przez japoński koncern na rynek (1997), a model IV generacji ustanawia nowe standardy pod względem zużycia paliwa, emisji spalin i wydajności. Udoskonalony napęd hybrydowy korzysta z najnowszych osiągnięć technicznych, jednocześnie czerpiąc z dorobku poprzednich generacji.

Nowy Prius wyróżnia się mniejszym o 18% zużyciem, co oznacza analogiczne zmniejszenie emisji CO₂. Ma także lepsze osiągi i daje większą radość z jazdy. Przyspiesza bardziej płynnie, a przy tym jest cichszy, zwłaszcza przy większych prędkościach. Cisza we wnętrzu zawsze wyróżniała samochody hybrydowe Toyoty. Nowy Prius godnie kontynuuje tę tradycję, zapewniając pasażerom znakomity komfort podróży przy wyjątkowo niskim poziomie hałasu, wibracji i wstrząsów. Oprócz zalet układu jezdnego sprzyja temu nowa konstrukcja foteli, bardziej komfortowych i lepiej utrzymujących ciało kierowcy i pasażera.

Cena Priusa w wersji wyposażenia Active wynosi 109 900 złotych. Można go – podobnie jak RAV4 – przyjrzyjmy się pewnym detalom dwóch nowych modeli hybrydowych Toyoty – SUV RAV 4 oraz Prius IV generacji. Nabywać w ofercie Smart Plan, a dla firmy w leasingu Smart Plan.

Przez 19 lat Prius zmienił oblicze motoryzacji. Dziś ekonomiczność samochodu i jego wpływ na środowisko są jednymi z głównych zagadnień świata motoryzacji, ważnych zarówno dla producentów, jak i klientów. Nie byłoby to możliwe bez odwagi i dalekowzroczności Toyoty.

Autor: Jerzy Chwałek / Foto: Miguel Gaudencio

*WIĘCEJ W E-WYDANIU NA
ISSUU.COM/prestizszczecinski*





**SPRAWDŹ WYJĄTKOWĄ OFERTE
NA 35-LECIE TOYOTA KOZŁOWSKI**

WIOSNA W SERWISIE TOYOTY



- **NAPRAWY BLACHARSKO-LAKIERNICZE
WSZYSTKICH MAREK**
- **FORMALNOŚCI ZWIĄZANE Z LIKWIDACJĄ
SZKODY OGRANICZAMY DO MINIMUM**
- **MONTAŻ INSTALACJI LPG**



Łowcy stylu

W tym cyklu szczecińska projektantka Kasia Hubińska i fotografka Dagna Drązkowska poszukują ciekawych i niebanalnie ubranych szczecinian. Bądźcie czujni, gdyż kiedyś do udziału w sesji mogą zaprosić także i Was.



Sebastian Wątroba, aktor, konferansjer, policjant, ambasador Małopolskiego Hospicjum dla Dzieci, oraz Stowarzyszenia „Dać Szansę”, członek klubu motocyklowego Knight Riders Łódź. Jest fanem piłki nożnej i ręcznej, nie tylko jako kibic, ale także sportowiec. W temacie mody lubi nosić to co jest wygodne najczęściej jeansy, bluzy, koszule, ale jak jest tylko okazja chętnie wskoczy w garnitur lub smoking. Przywiązuje wagę do materiałów, z których uszyte są ubrania, lubi len, bawełnę i skórę. Nie śledzi mody na bieżąco, ale często ją podpatruje i od czasu do czasu kupi coś co jest akurat na czasie.

Kasia Hubińska, projektantka mody damskiej. Pan Sebastian jest człowiekiem o swobodnym sposobie bycia i ciepłym usposobieniu i taki jest również jego styl. Gustuje w rzeczach naturalnych: bawełnach i wełnach, nawet jego zegarek wykonany jest z... drewna. Jest zwolennikiem dodatków, szczególnie biżuterii. Koralliki i rzemyki dodają mu młodzieńczego wyglądu. Rewelacja!



Foto: Dagna Drązkowska

Specjalne podziękowania dla Lulu Club za pomoc przy realizacji sesji.



Kamaliya to pochodząca z Ukrainy gwiazda muzyki pop. Wykształcenie ma klasyczne, śpiew operowy często wykorzystuje w swojej rozrywkowej twórczości. Poza śpiewem chętnie pojawia się w filmie, ma nawet na koncie epizod u boku Sharon Stone w produkcji „What about love”. Kilak lat temu zdobyła tytuł Mrs World, czyli żonatej miss świata. Jak każda gwiazda nosi ubrania od największych projektantów, oddzielając swój sceniczny od codziennego.

Kasia Hubińska, projektantka mody damskiej.

Kamaliya to prawdziwa gwiazda, w życiu i na scenie. Zawsze zadbana, i elegancka, zawsze piękna. Słynie z ogromnej garderoby. Świetnie dobrane dodatki: buty, torebki i biżuteria. Jerseyową sukienkę zestawia z zamszowymi kozakami i torbą z długimi frędzlami. Do wieczorowej sukienki dobrała wiśniowe lakierowane buty i kopertówkę. Natomiast do eleganckiej garsonki cieliste szpilki i prostą torebkę. Perfekcyjnie!



GRUPA ASTRA SZKOŁA TAŃCA
zaprasza na XVI EDYCJĘ

18-19 czerwca 2016

ul. Świętoborzyków 40, Hala Sportowa SP 35

GAŁA WIECZOROWA 18.06.2016
godz. 19:00

**euro
dance
festival**
SZCZECIN 2016

POKAZY MISTRZÓW ŚWIATA

PATRONAT HONOROWY



PATRONAT HONOROWY
MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA
ZACHODNIOPOMORSKIEGO
OLGIERDA GEBEWCZA



Mecenas Miasta
Szczecin

ORGANIZATOR



Polskie
Towarzystwo
Tanieczne

Astra

Stowarzyszenie i Szkoła Tańca



astra.szczecin.pl
edfastraszczecin.pl



PARTNER GŁÓWNY

**VAST
BOUW**



Polska



PARTNER WSPIERAJĄCY



Grupa Doradca KDR
www.kdr.pl



GRODA



RTV EURO AGD



DERKON

MPC

PATRON MEDALNY

**TVP 3
SZCZECIN**

prestiz

**Kurier
SZCZECIŃSKI**





Prezentacja

for. archiwum

Augustin Egurola



Michał Malitowski



Hose Torres

Brzmienie ciała

„O tańcu nie da się pisać (...) taniec trzeba tańczyć.” Słowa Paulo Coelho są jak najbardziej prawdziwe, bo jak najprościej wyrazić taniec – jak nie poprzez wprawienie ciała w ruch.

To co widzą oczy, kiedy oglądają choreografię i to co czuje ciało, kiedy porusza się w rytm muzyki.

Roztańczone początki

Aby poczuć magię tańca trzeba wziąć udział w widowisku tanecznym, czyli kolejnej już XVI edycji Euro Dance Festival Astra Szczecin 2016 organizowanej przez prestiżową Szkołę Tańca Astra. Euro Dance Festival jest sztandarową imprezą Grupy Astra, organizowaną od szesnastu lat, będącą konsekwencją rozwoju imprez tanecznych wysokiej rangi: Międzynarodowego Finału Grand Prix Polski oraz Mistrzostw Polski Zawodowców w Tańcu Sportowym.

W kolejnych edycjach festiwalu wzięło udział kilkanaście tysięcy par tanecznych m.in. z Włoch, Anglii, Kanady, Niemiec, Danii, Szwecji, Holandii, Belgii, Luksemburga, Czech, Słowacji, Rosji, Litwy, Białorusi i Ukrainy. Astra współpracowała z TVP2, TVP Szczecin, RMF FM, PSR, Radiem Szczecin, Gazetą Wyborczą, Kurierem i Głosem Szczecińskim. TVP2 przekazało 40 min. relacji z festiwalu. Migawki pokazał Teleexpress, Panorama i telewizja regionalne – TVP3.

Patronat nad imprezą obejmowali m.in. Pani Prezydentowa Jolanta Kwaśniewska, Dyrektor Sportowy International Dance Sport Federation Mr Heinz Spaeker, Prezydent Miasta Szczecina Edmund Runowicz, Marian Jurczyk, Anna Nowak i Wicemarszałek woj. Zachodniopomorskiego Ryszard Tomczyk, Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego Zygmunt Meyer, Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego Norbert

Obrycki, Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego Władysław Husejko, Prezydenta Miasta Szczecin Piotr Krzystek, Marszałek Województwa Olgierd Geblewicz.

Festiwal gościł wielokrotnych Mistrzów Świata Michała Malitowskiego i Joannę Leunis, Mistrzów Świata Allana Tornsberga i Serenę Danę z Włoch, dziewięciokrotnych Mistrzów Świata Professional Bryana Watsona i Carmen Vincelj, Mistrzów Polski Par Zawodowych Augustina Egurolę i Joannę Szokałską, Agnieszkę Melnicką i Sergeya Surkova – Mistrzowie Świata Profesjonalistów.

Wśród gości finału byli przedstawiciele Polskiego Komitetu Olimpijskiego, władz Miasta Szczecina i Województwa Zachodniopomorskiego, Eurokorpusu NATO, Ministerstwa Kultury i Sztuki, Fundacji Polsko-Niemieckiej oraz Euroregionu Pomerania.

Festiwalowe „dziś”

W ramach trzydniowej imprezy oprócz XVI edycji EDF odbędą się Mistrzostwa Województwa w tańcu nowoczesnym pod patronatem międzynarodowej federacji WADF. W sobotę za to niespodzianka, pokaz aktualnych Mistrzów Świata w tańcach standardowych oraz pokaz Mistrzów Świata w rock'n' rollu akrobatycznym.

Szczegóły na stronach www.edfastraszczecin.pl oraz www.astra.szczecin.pl. Tańcząc tworzymy coś osobliwego, niespotykanego oraz nieprzeciętnego.



Majowy grill narodowy, czyli polityka od kuchni

Grillowanie niepostrzeżenie stało się naszą cechą narodową. Jak piłka nożna, chamstwo w sejmie, lub picie wódki bez zakąski. Do obrazu Polaka-cebulaka w sandałach i skarpetach, trzymającego torbę z „Biedronki”, dołączył okopcony ruszt.

Właśnie ruszyło majowe grillowanie narodowe. W przydomowych ogródkach, na parkingach, nad wodą, nawet na balkonach. Zewsząd swąd. Narodowi grill-mani we wspomnianych sandałach, uśmiechając się pod wąsem i podzwaniając złotymi łańcuchami, przypalają wynalazki z marketów, popijając tanie piwo. Bez grilla majówka jest jak żołnierz bez modlitewnika. Mam niejasne przeczucie, że i ja jestem grillowany. Bez aromatycznych przypraw, warzywnych dodatków i musztardy, ale za to na żywca. Bez Żywca. Zupełnie bez piwa. Obustronnie, a nawet z każdej strony. Jak w imieninowych życzeniach: w życiu zawodowym i osobistym. Czuję narastający z każdym dniem nieznośny odór spalenizny. Przeglądając prasę codzienną wszelkiej maści, od lewa po prawo, masochistycznie obserwując telewizyjne wiadomości obu sortów, upewniam się w fakcie grillowania mojej zbolątej od prędkości zdarzeń głowy. Ciągnie się ta sytuacja jak flaki z olejem, ale w końcu sam sobie ten bigos zgotowałem. Ot, choćby przez zaniechanie, zwane również lenistwem. Zawsze wolałem czas wyborów spędzić przy rondlu, niż przy urnie. W opinii owej i zaniechaniu nie czuję się samotny jak grzyb w barszczu.

Przed laty śniłem o kraju mlekiem i miodem płynącym, miałem żyć jak pączek w maśle, przecież apetyt rośnie w miarę jedzenia, ale nie dla psa kiełbasa. Do pewnego czasu wszystko szło jak po maśle. Wydawało się, jak bułka ze wspomnianym masłem proste. Może nie było do syta, ale lepszy rydz niż nic. Myśleliśmy: lepszy na wolności kąsek łada jaki, niżli w niewoli

przysmaki. Budowaliśmy zamki na lodzie. Dokonując wyborów mieliśmy nadzieję, mówiliśmy, że na bezrybiu i rak ryba. Wszystko naokoło rośło jak na drożdżach. No i nawarzyliśmy sobie piwa... Oczywiście, że i najlepszemu piekarzowi się czasem nie udaje, przecież nie z każdej mąki będzie chleb, ale żeby aż taki zakalec? Nie samym chlebem człowiek żyje, a pieczone gołąbki same nie lecą do gąbki. Lecz, żeby aż tak wpaść jak śliwka w kompot? Wiem, nie ma co płakać nad rozlanym mlekiem, ale głodnemu wciąż chleb na myśli. Wydawałoby się, że jak człowiek raz się sparzy, to na zimne dmucha, a tu masz babo placek!

Wydaje im się, że mają mnie na widelcu, ale zapomnieli, że gdzie kucharek sześć, tam nie ma co jeść. Ja sobie nie dam dmuchać w kaszę. Niech się kiska we własnym sosie. Co nas nie zabije, to nas wzmocni, a kto z nami nie wypije, tego we dwa kije.

I w ten właśnie sposób Szanowny Czytelniku, leżąc sobie na majowej łące i patrząc w chmury, czerpiąc pełnymi garściami z dorobku kulturowego naszego dumnego narodu, skończyłem felieton dla naszego ulubionego „Prestiżu”. Zadaniem dla Ciebie na majowe wieczory będzie policzenie ilu przysłów i powiedzeń użyłem? Odpowiedzi na pytanie proszę zachować dla siebie, bo jak się Koledzy felietoniści dowiedzą, to każdy będzie tak chciał. Niech się święci narodowy grill majowy przydomowy!

P.S. w felietonie wykorzystałem powiedzenia i przysłowia, które są mądrością Narodu, nie moją.



PRAWDZIWY SMAK ITALII

PLAC ORŁA BIAŁEGO 10, TEL. 91 431 02 72, 91 431 02 71, WWW.TRATTORIA-TOSCANA.PL

Piknik mniej zwyczajny

Wiosna w rozkwicie, coraz cieplejsze dni, więc każdą wolną chwilę spędzamy w plenerze. Gdziekolwiek się wybierzemy zawsze warto mieć pod ręką coś dobrego do jedzenia. Taka przekąska nieraz uratuje nas przed głodem i uprzyjemni piknik, spacer czy wyprawę rowerową. Nie byłobyśmy sobą gdybyśmy nie zaproponowali wam czegoś oryginalnego. Zwyczajne kanapki nas nie zadowolą, opakowanie chipsów również odpada. Tradycyjnie poprosiliśmy o pomoc kulinarnych specjalistów z Eintopf i okazało się, że nawet kanapka może być niezwykła. Na zdrowie!



Kanapka z kurczakiem, winogronami i rukolą

Składniki:

- » bułka typu ciabatta, przekrojona wzdłuż
- » 2 piersi z kurczaka
- » sól, pieprz
- » 2-3 łyżki soku z cytryny
- » 1/2 szklanki bułki tartej
- » 1/2 szklanki mąki
- » 1 jajko, rozmacone

- » olej do smażenia
- » 1 szklanka winogron, lekko „zmiażdżonych” palcami
- » 100g liści rukoli

sos do kanapek:

- » 1/4 szklanki gęstej śmietany 18%
- » 1 łyżka octu balsamicznego

- » Piersi z kurczaka posólcie, popieprzcie i polejcie sokiem z cytryny, odstawcie na chwilę do lodówki. Wymieszajcie składniki sosu i odstawcie na bok. Przygotujcie „linię produkcyjną” do panierki, na osobnych talerzykach wysypcie mąkę, bułkę tartą i rozmacone jajko. Rozgrzejcie olej na patelni. Kurczaka po kolei obtoczcie w: mące, jajku i bułce. Smażcie po ok 3 min z każdej strony, odłóżcie na ręcznik papierowy. Ciabattę przekrojoną na pół posmarujcie z obu stron sosem balsamicznym, ułóżcie na tym kurczaka, następnie winogrona i liście rukoli, przykryjcie znów ciabattą. Smacznego!



Salatka z makaronem, cukinią, oliwkami, pomidorami i parmezanem

Składniki:

- » 250 g makaronu, ugotowanego wg przepisu na opakowaniu, przelanego zimną wodą,
- » 1 średnia cukinia, pokrojona w plastry, sparzona we wrzątku, przez ok. 30 sekund
- » kilka pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- » 1 czerwona cebula, posiekana
- » 1 mała czerwona papryka, posiekana
- » 1/2 szklanki czarnych oliwek
- » kawałek parmezanu, 3-4 cm, pokrojonego w cienkie słupki

SOS:

- » 1/4 szklanki wody
 - » 1/4 szklanki soku z cytryny
 - » 1/4 szklanki octu winnego, czerwonego
 - » 2 ząbki czosnku, wyciśnięte
 - » 1 łyżeczka cukru
 - » szczypta: soli, papryki, oregano,
 - » 1/2 łyżeczki musztardy
 - » 1/2 łyżeczki suszonego tymianku
 - » 3/4 szklanki oliwy
- » Przełóżcie wszystkie składniki do miski, zalejcie sosem, wymieszać. Przełóżcie do słoika i w drogę! Smacznego!

Eintopf to potrawa jednogarnkowa. W tym garze siedzi gotujące małżeństwo – Justyna i Daniel Hof, mocno przyprawione pasją do kuchni i gotowania. Na co dzień prowadzą kulinarnego bloga na łamach którego dzielą się przepisami swoich dziadków, rodziców, znajomych, ulubionych kucharzy i wreszcie autorskimi pomysłami wprost z podniebienia. Dla nas będą gotować co miesiąc, udowadniając, że wszędzie dobrze, ale w domu smakuje najlepiej.



Niechciane plamy

Prezentacja

Według najnowszych badań, jednym z najczęstszych problemów wśród pacjentów zgłaszających się do lekarza medycyny estetycznej są przebarwienia. To ciemne plamy na skórze przeważnie pojawiające się na twarzy, dłoniach oraz innych widocznych częściach ciała.



PRZED



PO

Przebarwienia powstają w wyniku nadmiernej produkcji melaniny w komórkach skóry.

Hiperpigmentacja powoduje powstanie płaskich, ciemnych plam na skórze o różnorodnej wielkości i zabarwieniu. Istnieje wiele rodzajów przebarwień. Jednym z nich są piegi, których obecność może dodawać uroku. Do tych, których obecność może powodować, że skóra może wyglądać starszej należą plamy pigmentacyjne. Są to dość rozległe plamy usytuowane w miejscach narażonych na działanie promieni słonecznych. U kobiet w ciąży lub przyjmujących doustną antykoncepcję lub inne leki hormonalne często pojawia się problem jakim jest melasma. Innym często występującym problemem są przebarwienia pozapalne, które najczęściej występują u osób cierpiących na trądzik. W wyniku procesu zapalnego w skórze dochodzi do lokalnego pobudzenia melanogenezy. Nieprawidłowe rozmieszczenie barwnika powoduje wystąpienie przebarwień pozapalnych.

Podstawową metodą zapobiegającą przebarwieniom jest skuteczna ochrona przed promieniowaniem. Zaleca się unikania nasłonecznienia zarówno naturalnego jak i sztucznego (solarium). Bardzo ważnym elementem jest regularne stosowanie preparatów z wysokim filtrem przeciwśłonecznym SPF 50.

– W celu ustalenia leczenia, kluczową kwestią będzie określenie charakteru przebarwień, co ułatwi nam wybór najlepszej metody postępowania – tłumaczy dr Piotr Zawodny ze szczecińskiej Kliniki Zawodny.

– W celu przyspieszenia ustąpienia zmian stosuje się preparaty o działaniu złuszczącym, rozjaśniającym i hamującym melanogenezę. W przypadku przebarwień głębiej umiejscowionych konieczne będzie zastosowanie bardziej inwazyjnych metod laserowych. U naszych pacjentów bardzo dobre efekty dawały zabiegi z użyciem lasera Quantum, lasera Alma Harmony lub lasera frakcyjnego Encore Pigment Fx. Jednak w pewnych przypadkach efekty były nie wystarczające. Dziś, dzięki najnowocześniejszemu osiągnięciu w dziedzinie laseroterapii możemy skutecznie i szybko uporać się z problemem przebarwień.

To właśnie urządzenie PicoSure wyznaczyło nową erę w dziedzinie laseroterapii. Po raz pierwszy w urządzeniu medycznym zastosowano unikalną technologię najkrótszej wiązki laserowej liczonej w pikosekundach. Tak krótka wiązka światła laserowego zapewnia unikalną skuteczność już po pierwszym zabiegu oraz pełne bezpieczeństwo przed poparzeniem, a także komfort w trakcie zabiegu, spektakularne efekty i szybki powrót do formy. Usuwanie przebarwień nigdy nie było tak proste, a przede wszystkim skuteczne.

Klinika Zawodny Estetic
ul. Ku Słońcu 58, Szczecin
tel. 504 948 320, 508 719 262, 508 752 460



Podaruj mamie uśmiech

*dr n. med. Marcin Tutak
specjalista protetyki
stomatologicznej*



Nasi rodzice, czyli starsze pokolenie, nie miało takiej możliwości dbania o zęby jak my obecnie. Dostępność i skuteczność leczenia w czasach ich młodości była niewielka i często ograniczała się do usuwania zębów. W rezultacie mamy bezzębne pokolenie Polaków, jedne z najliczniejszych w porównaniu z innymi krajami europejskimi. Na szczęście dzięki osiągnięciom protetyki możemy temu zaradzić.

Coraz większą wagę przywiązujemy do wyglądu – mamy być zadbani, wyglądać młodo i zdrowo. Stan naszych zębów ma niebagatelne znaczenie, a uśmiech jest wizytówką i od dawna nie dotyczy to tylko ludzi młodych. Nowoczesna protetyka pozwala perfekcyjnie rekonstruować zęby, dzięki temu także starsze osoby mogą cieszyć się pięknym uśmiechem, a w rezultacie być dłużej aktywne zawodowo i towarzysko.

– Każdy z lekarzy protetyków zna trudności, jakie stwarza brak zębów – mówi dr Marcin Tutak z kliniki Aesthetic Dent. – Problemy w jedzeniu i w utrzymaniu protez, to jeden aspekt, do tego dołączają się często dolegliwości bólowe. Stosowane kleje do protez nie zawsze są skuteczne. Musimy pamiętać, że wraz z usuniętymi zębami zanika kość i dziąsło, które znacząco wpływają na słabsze przyleganie protez. Podsumowując – źle funkcjonujące protezy to przyczyna zmniejszonej aktywności społecznej starszych ludzi.

Na szczęście istnieją doskonałe rozwiązania, które mogą znacznie polepszyć utrzymanie protez w jamie ustnej. Obecnie niemal każdemu można zrobić wygodne i niekłujące protezy, których utrzymanie wspomagane jest przez implanty. Co istotne, jest to rozwiązanie dużo tańsze od kompletu implantów, które dla wielu starszych ludzi są nieosiągalne cenowo.

– Z doświadczenia wiem, że w wielu przypadkach można wykonać protezy, których utrzymanie będzie wspomagane przy pomocy dwóch implantów – dodaje dr Marcin Tutak. – Tym samym stopień utrzymania no-

wych protez znacznie wzrasta. Umieszczenie dwóch implantów w dolnej szczęce, która stwarza największe problemy, jest dobrym i skutecznym rozwiązaniem. Dzięki temu proteza zdecydowanie lepiej funkcjonuje i nie przemieszcza się. Osiągamy dzięki temu swobodę w uśmiechaniu się. Warto dodać, że przy tej metodzie zęby wcale nie muszą być równo ustawione jak w typowych protezach. Możemy im nadać indywidualny charakter, dzięki czemu uzyskujemy naturalny wygląd.

Sam zabieg wprowadzania implantów jest nieskomplikowany, trwa krótko, bo tylko około pół godziny. Nie jest obciążający nawet dla tych dla pacjentów, którzy mają inne problemy zdrowotne. Dobrze dopasowane protezy sprawiają także, że twarz nie ulega deformacji, przez co wygląda młodziej i atrakcyjniej. Pacjent otrzymuje piękny uśmiech, który przywraca go do normalnego życia. To atut, dzięki któremu starsi ludzie pozbywają się wstydu i są bardziej otwarci na życie. To ponadczasowy prezent, na który powinniśmy sobie pozwolić bez względu na wiek.

ul. Niedziałkowskiego 47/3 Szczecin
tel: 91 424 06 06
www.aestheticdent.pl



AESTHETIC DENT

Siłownia na świeżym powietrzu

Po długiej zimie każdemu szkoda siedzieć w zamkniętych pomieszczeniach. Trenerzy personalni, Agata i Łukasz Plewnia, spełniają oczekiwania tych, którzy nie lubią atmosfery klasycznej siłowni i zapraszają na szczecińskie SCS – sportowe cykliczne spotkania pod chmurką.

Celem tych spotkań jest m.in. uświadomienie, co daje nam odrobina wysiłku fizycznego i co można dzięki niemu osiągnąć, gdy jest częścią naszego życia. Spotkania organizowane są w soboty. W ciągu godziny ćwiczeń poznajemy własne możliwości i przełamujemy ograniczenia. Mamy niecodzienną możliwość skorzystania z doświadczenia i wiedzy trenerów, którzy w planowaniu zajęć uwzględniają takie parametry jak: wiek, płeć czy nasze umiejętności, by każdy czuł się na miejscu. Z czasem mamy szansę uniezależnić się od trenerów. – Dzięki spotkaniom każdy z nas może być własnym instruktorem, bo nikt nie zna swoich potrzeb i możliwości, tak jak my sami – tłumaczy Agata Plewnia. Szczecińskie spotkania sportowe to forma podróży przez połączenie wysiłku, nauki, świadomości i pracy w grupie ludzi, których łączy wspólna pasja – by być zdrowym, wyglądać dobrze i czuć się wyśmienicie. Co ważne, SCS naprawdę są dostępne dla każdego. Cena za interesujący, niepowtarzalny i wsparty ogromną wiedzą trening to jedynie 20 zł.

Leśna ścieżka zdrowia

Cykliczne spotkania poświęcone szerzeniu wiedzy na temat zdrowego stylu życia i podejmowaniu aktywności fizycznej dotychczas odbywały się w Łasku Arkońskim. Cyklicznie nie znaczy jednak nudno, dlatego wkrótce z trenerami poćwiczymy np. w Tarzaniu, wokół Jeziora Głębokiego, na siłowniach pod gołym niebem, w Parku Kasprzowicza czy na

Jasnym Błoniach. Lekki, niewyczerpujący trucht przez trasę ścieżki zdrowia będzie odpowiedni dla każdego – zarówno początkującego, jak i zaawansowanego uczestnika spotkań. – Na każdej stacji będziemy starali się wykorzystać znajdujące się tam urządzenia, drzewa, ławki do ćwiczeń. Każde z nich będzie omawiane – mówi Łukasz Plewnia. Dowiemy się więc, co nam daje konkretny sposób wykonywania ruchów, dla kogo dane ćwiczenie jest wskazane, jak ważna jest poprawność techniki dla osiągnięcia celów, ale przede wszystkim uświadomimy sobie, że możliwości są w nas samych! Jaka jest przewaga zajęć sportowych na wolnym powietrzu nad tymi na siłowni? Poza dotlenieniem organizmu główną zaletą tego rodzaju ćwiczeń jest nauczenie się, jak swobodnie radzić sobie w każdych warunkach, kiedy znajdziemy się w parku, lesie czy nad jeziorem i niezależnie od miejsca chcemy być sprawni, zdrowi i świadomi swojego ciała.

Autor: Karina Tessar / Foto: Tomasz Wachowiec

www.plewniablog.pl, tel: 502 600 214
Kalendarz spotkań dostępny na www, FB. Trenerzy Agata i Łukasz Tęty
Plewnia. Zapraszamy - ilość miejsc ograniczona!



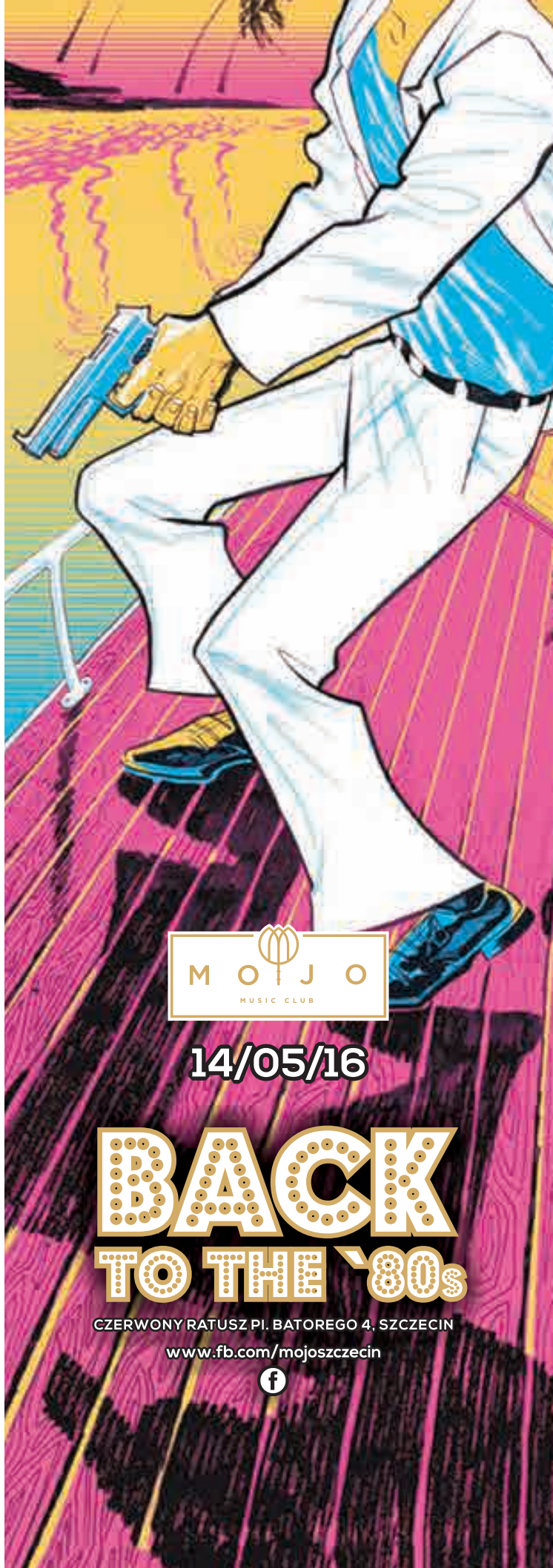
**Szkoła Języków Obcych
ENGLISH ACADEMY
zaprasza na 3-miesięczny,
intensywny kurs
BUSINESS ENGLISH**

22 godziny konwersacji oraz ćwiczeń z amerykańskim native speakerem, dedykowanych dla firm o tematyce dostosowywanej indywidualnie

**Zajęcia prowadzone są
w języku angielskim w miejscu
wskazanym przez klienta**

tel: 508 319 188

www.enacademy.pl



14/05/16

**BACK
TO THE '80s**

CZERWONY RATUSZ PI. BATOREGO 4, SZCZECIN

www.fb.com/mojoszczecin





Elik sir młodości



*Director
Colway International
Sławomir Smagacz
smagacz@gmail.com
tel. 790 42 22 21*



*Leader
Colway International
Joanna Bilińska
j.bilinska0@gmail.com
tel. 508 19 95 90*

Jest składnikiem skóry odpowiadającym za młody wygląd. Kolagen, bo nim mowa ma bardzo wysoką odporność na rozciąganie i jest odpowiedzialny za elastyczność skóry. Jego ubytek powoduje powstawanie zmarszczek a wszystko zaczyna się bardzo wcześnie, bo po 25 roku życia.

Dlatego ten „eliksir młodości”, musiał znaleźć się w gabinetach medycyny estetycznej i jest składnikiem wielu kremów i olejków. To prawdziwy skarb w pielęgnacji urody.

Naturalna elegancja

Szukając kosmetyku doskonałego, którego podstawowym składnikiem jest właśnie kolagen warto sięgnąć po Atelokolagen marki Colway. Ma postać eliksiru zamkniętego w eleganckim flaconie i jest w stu procentach kosmetykiem naturalnym, pozbawionym szkodliwych parabenów, silikonów i emulgatorów. Jego złoty odcień to wypadkowa niezwyklej mieszanki: kolagenu, elastyny, olejku różanego i złota. Całość została zawieszona w idealnie oczyszczonym i gęstym żelu atelokolagenowym.

Atelokolagen to najbardziej przyjazna z protein, jakiej do tej pory używano w kosmetyce. Stosowany jest do regeneracji tkanek, penetruje najgłębsze partie skóry. Jego działanie wzmacnia prokolagen i tropokolagen. Same peptydy kolagenowe pobudzają produkcję kolagenu, wspomagają nawilżają i regenerują skórę. Pobudzają także produkcję elastyny, która stanowi kolejny ważny składnik kosmetyku. To podstawowe białko naszej skóry. Odpowiada za jej strukturę, żywotność a także zdrowy i młody wygląd.

Pielęgnacyjny afrodyzjak

Kolejnym magicznym składnikiem eliksiru jest złoto, już dawno docenione przez medycynę estetyczną. Jony złota działają na skórę oczysz-

czająco i antybakteryjnie, spowalniają przebarwienia i rozjaśniają skórę nadając jej delikatny złoty odcień. Całość uzupełnia płynny jedwab, czyli serycyna. To dzięki niej nasza skóra jest gładka. Do tego ma właściwości naturalnie peelingujące, przyspiesza również tworzenie się nowej warstwy naskórka. Ponadto chroni przed wolnymi rodnikami i pobudza produkcję kolagenu. Ostatni składnik Atelokolagenu nadający mu przyjemny, wręcz zmysłowy zapach to olejek różany wytwarzany z róży damasceńskiej. Ten przebój z Maroka jest idealny dla każdego rodzaju cery a szczególnie świetnie sprawdza się przy skórze wrażliwej, naczyniowej i dojrzałej uszczelniając naczynia krwionośne. Uważany jest także za... afrodyzjak, będąc symbolem piękna i miłości.

Kosmetyk od Colway ma konsystencję hydrożelu. Jest aksamitny w dotyku, bardzo dobrze rozprowadza się na skórze i szybko się wchłania. Efekty jego działania są doskonałe: likwiduje tworzące się zmarszczki i spłyca już istniejące, głęboko nawilża skórę, wyrównuje przebarwienia i poprawia sprężystość i koloryt skóry. Po dłuższym stosowaniu wyglądamy młodziej i zawsze świeżo a przyjemny zapach eliksiru wprowadza nas w dobry nastrój. Warto dodać, że „magiczny” kolagen nie jest jedynym produktem marki Colway, warto również sięgnąć po uzupełniające go kosmetyki i suplementy.

www.colway.info





Bakterie na zdrowie

Bakterie odgrywają znaczącą rolę przy występowaniu zdecydowanej większości chorób: otyłości, cukrzycy, schorzeń wątroby a nawet depresji. – W przewodzie pokarmowym występują ich miliony – mówi dr n. med. Wojciech Marlicz, który prowadzi badania na temat wpływu drobnoustrojów na nasze zdrowie.

Nie da się żyć bez bakterii, szczególnie tych dobroczynnych. Ich niedobór może prowadzić do wielu chorób.

Dr n. med. Wojciech Marlicz, gastroenterolog, przewodniczący Zachodniopomorskiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii: Dzięki postępowi w biologii i medycynie, na przestrzeni ostatnich stu lat średnia długość życia człowieka znacznie wzrosła. Dzisiaj, odnotowujemy spadek liczby zabójczych chorób zakaźnych, ale przesładują nas nieuleczalne choroby. Często łatwe do zdiagnozowania, z trudem poddające się leczeniu. Stwierdzamy dramatyczny wzrost zachorowań na choroby zapalne jelit, choroby autoimmunologiczne, neurodegeneracyjne. Coraz częściej nękają nas choroby nowotworowe. Nadziejemy na zrozumienie przyczyny powstawania tych chorób, a co za tym idzie opracowanie skutecznych i bezpiecznych leków, są badania nad bakteriami, żyjącymi w harmonii z człowiekiem od tysięcy lat. Dzięki zaawansowanej technologii wiemy, że nie możemy żyć bez tych drobnoustrojów. Zaburzenie mikroflory, a przede wszystkim zmniejszenie liczby dobroczynnych bakterii jest okazją do namnażania się i działania bakterii chorobotwórczych oraz rozwoju groźnych chorób.

Ile w naszym przewodzie pokarmowym występuje bakterii?

Dokładnie ile jest gatunków – nie wiadomo, ale mówi się, że miliony. Dotychczas poznano i opisano już kilkadziesiąt tysięcy gatunków ze zdumieniem stwierdzając fakt, że ich liczba znacznie przewyższa liczbę wszystkich komórek z których zbudowany jest nasz organizm.

Bakterie wpływają na większość dolegliwości, z którymi borykają się na co dzień miliony ludzi.

Zaburzenia mikroflory jelitowej są główną przyczyną występowania objawów w tzw. zespole jelita nadwrażliwego, odgrywają ważną rolę w rozwoju otyłości, cukrzycy, czy schorzeń wątroby. Choroby alergiczne, autoimmunologiczne (np. celiakia), zaburzenia nerwicowe, depresyjne czy groźne choroby psychiczne w nich także, bakterie bytujące w przewodzie pokarmowym odgrywają istotną rolę. Okazuje się, że to, jakie bakterie zasiedlają nasz przewód pokarmowy może wpływać także na naszą kondycję fizyczną i psychiczną. Wiele sytuacji w naszym codziennym życiu może obniżać zdolności ochronne naszej mikroflory w przewodzie pokarmowym. Do takich czynników należy przewlekły stres. Wiele popularnych leków takich jak dostępne bez recepty środki przeciwbólowe, leki zapobiegające nadkwasocie i zgadze, antybiotyki, oraz infekcje i zakażenia, nieodpowiednia dieta zaburzą prawidłową florę jelitową. Jesteśmy wtedy bardziej podatni na zakażenia, obniżenie nastroju, zaburzenia depresyjne i rozwój różnych schorzeń przewlekłych.

Badaniami nad mikroflorą jelitową zajmują się dzisiaj liczne ośrodki badawcze w świecie. Realizowane projekty badawcze mogą stać się kluczem do zrozumienia wielu współczesnych chorób i to nie tylko przewodu pokarmowego.

Z pewnością prace te przyczynią się też do stworzenia nowych, skutecznych i bezpiecznych leków. Dzisiaj wiemy, że krótkotrwała antybiotykoterapia powoduje zmiany na poziomie mikroflory jelitowej człowieka przez okres co najmniej kilku lat. Powszechne jest też zjawisko aktywacji w bakteriach groźnych genów oporności na stosowane antybiotyki. Nie potrafimy dzisiaj w pełni przewidzieć konsekwencji tych zaburzeń, ale wiemy, że niektóre rodzaje dobroczynnych bakterii wchodzących w skład mikroflory, a mające za zadanie chronić nasz organizm przed chorobami, po leczeniu antybiotykami giną bezpowrotnie. I kto wie, być może dzisiaj lekką ręką stosując antybiotyki czy inne chemioterapeutyki, fundujemy sobie np. choroby zapalne, metaboliczne czy nowotworowe w późniejszym wieku. Na pewno z czasem nauka zweryfikuje te hipotezy.

Skąd u pana taka pasja do tego tematu? Z rozmowy wynika, że nie traktuje to pan wyłącznie jako pracę a coś więcej.

Od lat prowadzę badania, we współpracy z ośrodkami macierzystymi jak i innymi centrami naukowymi w kraju i za granicą nad rolą mikroflory jelitowej człowieka w chorobach przewlekłych. Interesuje mnie także edukacja. Szczególnie ciekawe zagadnienia to poznanie wpływu mikroflory na stan mechanizmów obronnych przewodu pokarmowego i całego organizmu, temat probiotyków czyli żywych bakterii mających dobroczynny wpływ na zdrowie człowieka. Ich działanie zostało potwierdzone w wielu badaniach klinicznych nie tylko w profilaktyce powikłań po antybiotykoterapii, ale także w zapobieganiu zakażeniom w chirurgii i ginekologii, walce z otyłością i zaburzeniami metabolicznymi, profilaktyce uszkodzeń przewodu pokarmowego w trakcie stosowania wielu leków np. przeciwbólowych. Probiotyki działają ochronnie na wątrobę, a ich regularne stosowanie może korzystnie wpływać na pracę naszego mózgu. Powszechnie występujące dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, takie jak wzdęcia czy bóle brzucha, często ulegają złagodzeniu po zastosowaniu bakterii probiotycznych. Myślę, że badania nad mikroorganizmami w różnych schorzeniach przyczynią się do opracowania nowych możliwości diagnostycznych i terapeutycznych.

Autor: Andrzej Kus / Foto: Dagna Drążkowska

Badanie USG ważnym elementem diagnostyki

Podstawową zaletą badań USG jest duża dostępność, bezpieczeństwo dla pacjenta, a co się z tym wiąże powtarzalność. Za wysoką wartość badania odpowiedzialne są dwa czynniki: poziom wiedzy, doświadczenie oraz wykształcenie lekarza wykonującego badanie oraz jakość sprzętu używanego do badania. W Spółdzielni MEDICUS badania wykonują doświadczeni lekarze specjaliści. Posiadamy aparaty do badań najwyższej klasy. Oprócz standardowych głowic wykorzystywanych do badania jamy brzusznej czy narządów męskich, takich jak np. tarczycę, posiadają m.in. głowicę liniową o bardzo wysokiej częstotliwości doskonałą do diagnostyki układu mięśniowo-stawowego. Głowica 3D z wiązką wirującą 360 stopni, służy do badań końcowego odcinka przewodu pokarmowego. Wskazaniem do wykonania takiego badania są zmiany zapalne tkanek około odbytniczych, ropni i przetok odbytu, pourazowe, w tym poporodowe, uszkodzenia zwieraczy odbytu, ocena nisko położonych nacieków zapalnych i nowotworowych ścian odbytnicy.

reklama



Oferujemy:

USG narządów wewnętrznych, tarczycy, węzłów chłonnych, stawów i mięśni, żeber, sutków, serca, gałki ocznej, ginekologiczne (płodu, płodu 3D, 4D), doppler tętnic i żył, endorektalne, prącia i inne

USG dzieci narządów wewnętrznych, mięśni i stawów, przezciężniakowe badanie mózgu.

Spółdzielnia Pracy Lekarzy Specjalistów
Szczecin, Pl. Zwycięstwa 1, tel. 91 434 73 06
Czynne pon. - pt. 7.30 do 19.00;
soboty 8.30 do 13.00
www.medicus.szczecin.pl



ENGEL&HAJDASZ

Praktyka ginekologiczno-położnicza
Ultrasonografia ogólna

GINEKOLOGIA • POŁOŻNICTWO • BADANIE USG • GINEKOLOGIA ESTETYCZNA

Badania profilaktyczne

Antykoncepcja
Choroby kobiece
Diagnostyka piersi
Niepłodność

Planowanie ciąży

Ciąża fizjologiczna
Ciąża bliźniacza
Opieka poporodowa
Ultrasonografia położnicza 3D i 4D

Położnicze

Ginekologiczne
Jamy brzusznej
Tarczycy
Ślinianki

MonaLisa Touch

Rehabilitacja po porodzie
Menopauza
Leczenie nietrzymania moczu
Estetyczna korekcja intymnych narządów zewnętrznych

Zobacz swoje dziecko
w 3D i 4D

Nasz gabinet wyposażony jest w **Voluson E8 Expert**,
najwyższy model aparatu USG obecnie dostępny na rynku

WIOSENNA PROMOCJA!

20% rabatu

na zabiegi laserem MonaLisa Touch

Nieinwazyjna laserowa
ginekologia estetyczna

MonaLisa Touch





Rodzić bezpiecznie

Centrum Narodzin MAMMA to pierwszy Prywatny Szpital Położniczo - Ginekologiczny w województwie zachodniopomorskim. Charakteryzuje go przede wszystkim nastawienie na pacjentkę i jej potrzeby. W MAMMIE porody przebiegają w komfortowej, intymnej, miłej atmosferze w estetycznych i przyjaznych wnętrzach.

Miałam okazję odwiedzić Centrum Narodzin MAMMA. Już od samego wejścia Wasza placówka robi duże wrażenie. Jak długo istniejecie? I czym tak naprawdę jest CN MAMMA?

CN MAMMA rozpoczęło działalność w maju 2013 roku, a więc niedługo miną trzy lata. Jednak pierwszy poród przyjęliśmy pod koniec czerwca 2013 i tak naprawdę to jest dla nas taka symboliczna data początku. Czym jest Centrum Narodzin MAMMA? Najprościej rzecz ujmując, jest to prywatne centrum opieki nad matką i dzieckiem składające się z trzech filarów: poradni specjalistycznych, szkoły rodzenia i najważniejszej części – szpitala położniczo-ginekologicznego.

Szpital brzmi poważnie i muszę przyznać, że na pierwszy rzut oka Centrum Narodzin nie przypomina żadnego szpitala jakie miałam okazję do tej pory widzieć. Wykończenie i wystrój wnętrz bardziej przypominają dom, niż szpital...

Takie właśnie było założenie, aby MAMMA była jak najmniej kojarzona z typowym szpitalem, a atmosfera była jak najbardziej zbliżona do domowej. Jednak przepisów nie oszukamy i wbrew niedowierzaniom niektórych osób, jesteśmy pełnoprawnym szpitalem, podlegającym takim samym rygorystycznym przepisom jak pozostałe publiczne placówki. W związku z tym posiadamy cały niezbędny sprzęt do ratowania zdrowia i życia noworodków i ich mam. Całodobowo dyżurują w naszym szpitalu lekarze ginekolodzy, anestezjolodzy, neonatolodzy oraz położne i pielęgniarki. W dzisiejszych czasach szpitale prywatne nierzadko są lepiej wyposażone i zorganizowane niż te publiczne i wbrew obiegowym opiniom w razie wystąpienia jakichkolwiek problemów nie ma potrzeby transportowania dzieci i mam do innych szpitali.

Czy w takim razie poza ładnymi wnętrzami wasz szpital różni się czymś jeszcze od tych państwowych? Dlaczego warto urodzić dziecko właśnie w MAMMIE?

Ładne wnętrza to tak naprawdę tylko mały detal jakim odróżniamy się od innych. Jedną z istotniejszych różnic jest zindywidualizowana opieka całego zespołu medycznego (nie tylko położnej, ale również lekarzy specjalistów) przez cały okres porodu i połogu. Zazwyczaj na jednego lekarza przypadają maksymalnie dwie pacjentki. Jest to sprawa niemożliwa do osiągnięcia w dużych szpitalach, gdzie proporcje są zdecydowanie inne. Druga kwestia to intymna atmosfera. CN MAMMA to miejsce spokojne, kameralne i przyjazne rodzicom. Całkowicie jest nam obcy tłok, zmieniający się personel i pośpiech charakterystyczny dla publicznych szpitali. Dzięki temu ryzyko przeoczenia jakichkolwiek niepokojących

symptomów jest wręcz niemożliwe, a więc zyskujemy też na bezpieczeństwie pacjentów.

Brzmi fantastycznie, ale wszystko wiąże się z niemałymi kosztami... Czy jest jakaś możliwość refundacji z NFZ?

To niestety prawda. Koszty procedur medycznych związanych z porodem nie należą do tanich. Mimo, że zgodnie z ustawą bezpłatny poród należy się każdej kobiecie, bez względu na wybrane miejsce, to w przypadku naszego szpitala koszty te pacjentka jest zmuszona pokrywać z własnej kieszeni. Zachodniopomorski NFZ twierdzi, że w szczecińskich szpitalach jest wystarczająca liczba miejsc i warunki są na wysokim poziomie, przez co nie ma potrzeby zawierania umów z nowymi placówkami, w tym z naszą. Jest to przykre, ponieważ w wielu miastach w Polsce pacjentki bez problemu mogą rodzić w takich placówkach jak nasza bez ponoszenia jakichkolwiek kosztów. Z naszej strony robimy co możemy, aby wyjść naprzeciw potrzebom pacjentek, starając się kalkulować ceny najniżej jak tylko jest to możliwe. Umożliwiamy rozłożenie kosztów na raty oraz organizujemy dla pacjentek różnego rodzaju promocje, które na bieżąco można śledzić na naszej stronie internetowej.



Prywatny Szpital Położniczo-Ginekologiczny
Centrum Narodzin MAMMA
ul. Sowie 38, 70-792 Szczecin
www.centrumnarodzin.pl
fb.com/CentrumNarodzinMamma



DNI OTWARTE

Enklawa
DAYSPA

ATELIER KOSMETOLOGII, MAKIJAŻU PERMANENTNEGO
I MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

12, 13, 14 MAJA

Diagnostyka skóry z komputerowym badaniem cery
z mgr kosmologii Marleną Kamieniak.

Konsultacje laseroterapii i karboksyterapii
z mgr kosmologii Marleną Kamieniak.

Konsultacje Aqualyx, liposukcja miejscowa, Erelle, Allydia
z lek. med. est. Natalią Stacherą.

Konsultacje z dietetykiem medycznym Katarzyną Piotrowską.

Przedstawienie filozofii kosmologicznej Dermalogica USA w naszym Atelier.

Masaż i fizjoterapia jako leczenie duszy i ciała
(gwarancja bezpiecznego masażu z mgr fizjoterapii).

Pielęgnacja beauty (przedłużanie rzęs, piękne kształtowanie brwi,
makiąż permanentny nr 1, manicure i pedicure).

Każda z Pań, które odwiedzą nas w tych dniach
przy rezerwacji terminu na wybrany zabieg,
otrzyma **15 - 20% rabatu** oraz zestaw próbek dermokosmetycznych
dobranych do rodzaju cery.

Także asortyment ze sklepu SKIN BAR **dermalogica**
oraz inne produkty będą dostępne
z **rabatem 20%**



Zapraszam
Marta Czerkawska-Burgs
właściciel-manager / spec. kosmologii i makiażu permanentnego

Aleja Wojska Polskiego 40/2, Szczecin
+48 503 139 369

www.enklawadayspa.pl www.facebook.com/enklawadayspa



AKADEMIA
TAŃCA

Grycmacher

*Jesteśmy z Państwem
już 40 lat*

Półkolonia

Tańczące brzdące lato 2016!

Terminy:

18-22.07.2016

8-12.08.2016

Zapewniamy

opiekę

w godz. 7:30-16.30

W programie:

- zajęcia taneczne i ogólnorozwojowe
- zabawy ruchowe w rytmie hitów
- baloniada
- dyskoteka z malowaniem twarzy
- pokaz dla rodziców
- basen
- wycieczka autokarowa z pieczeniem kiełbasek

TERMIN ZGŁOSZEŃ DO 20.06

cena 369 zł

TYLKO
TANIEC

tel. 503 039 129

www.grycmacher.pl





Kiedy boli brzuszek

Bóle brzucha u dzieci są jedną z najczęstszych przyczyn zgłaszania się do lekarza. Występują zarówno u przedszkolaków, jak i nastolatków. Czy zawsze powinno to niepokoić rodziców? O tym problemie rozmawiamy z gastroenterologiem dziecięcym, dr Anną Korlatowicz-Bilar z Centrum Diagnostyki Medycznej HAHS.

Kiedy powinniśmy się martwić zgłaszanymi przez dziecko dolegliwościami?

Przed wszystkim należy przeanalizować zasady żywieniowe naszego dziecka, czy dolegliwości mają związek z posiłkami. Warto podkreślić, że modyfikacja diety, a przede wszystkim eliminacja słodczy, chipsów, kolorowych napojów, które nie mają żadnych wartości odżywczych dla dziecka, ma ogromny wpływ na poprawę jego samopoczucia.

Co w sytuacji, kiedy wprowadzamy zdrową dietę, a mimo wszystko nasze dziecko mówi nam o bólach brzucha?

Jeżeli bóle brzucha zaczynają się powtarzać, jesteście Państwo wzywani do przedszkola i szkoły, dziecko nie może się uczyć, następuje zaburzenie jego funkcjonowania, wtedy należy się udać do lekarza pediatry.

Czy bóle brzucha mogą sugerować poważną chorobę?

Na szczęście większość bólów brzucha u dzieci ma charakter czynnościowy. Rozpoznaje się go na podstawie zgłaszanych przez dziecko dolegliwości, wykluczając jednocześnie w badaniach dodatkowych, zarówno laboratoryjnych jak i obrazowych (np. usg) obecność zmian organicznych, które mogłyby być przyczyną bólu.

Jakie badania podstawowe powinienam wykonać mojemu dziecku?

Rodzaj i zakres badań wynika z wywiadu i badania lekarskiego. Dziecko może zgłaszać same bóle brzucha, ale czasami mogą im towarzyszyć inne objawy. Dlatego też jeżeli objawy utrzymują się długo, albo wzrasta

ich częstość, wtedy należy udać się do lekarza pediatry. Po wstępnym badaniu lekarz ustala wskazania do badań laboratoryjnych i obrazowych takich jak np. usg jamy brzusznej. Może także skierować pacjenta do specjalisty – gastroenterologa dziecięcego.

Jakie objawy mogą sugerować poważne schorzenie, które wymaga diagnostyki gastrologicznej?

Mamy tzw. objawy alarmowe, które skłaniają nas do pogłębienia diagnostyki. Należą do nich bóle brzucha, które wybudzają dziecko w nocy, biegunka występująca w nocy, krwawienie z przewodu pokarmowego, długotrwałe wymioty, spadek masy ciała i zaburzenia wzrastania, zaburzenia połykania, gorączki oraz szereg innych dolegliwości. Szczególnymi pacjentami są dzieci z rodzin obciążonych nieswoistymi zapaleniami jelit, chorobą trzewną lub innymi chorobami przewodu pokarmowego.

Oczywiście nawet w przypadku braku objawów alarmujących, jeśli dolegliwości dziecka wzbudzają niepokój rodziców, warto zasięgnąć porady specjalisty gastroenterologa. Lęk, który wynika z odczuwanych dolegliwości może w istotny sposób nasilać natężenie odczuwanego bólu.

Centrum HAHS, ul. Felczaka 10, Szczecin, www.hahs-lekarze.pl

Słodka noc poślubna

Zaplanowanie ślubu to wyzwanie dla panny młodej. Podczas „przedślubnej gorączki” często zapomina się o tak istotnym szczególe jak depilacja. Na ostatnią chwilę sięgamy po maszynkę czy wosk, co często kończy się zacięciami na skórze lub jej podrażnieniami. Tymczasem na Bliskim Wschodzie depilacja cukrowa ciała jest jednym z najważniejszych elementów przygotowań do ceremonii. Czas, aby ta tradycja zagościła także u nas uważa Emilia Chomicz – pomysłodawczyni i właścicielka marki Ella Depilacja Cukrowa.



Jak kobiety, a zwłaszcza panny młode na Bliskim Wschodzie radzą sobie ze zbędnym owłosieniem?

Służy do tego pasta cukrowa składająca się z wody, cukru oraz soku z cytryny. Zwłaszcza przed ceremonią zaślubin stanowi ona ważny element przygotowań. W noc przedślubną panna młoda poddaje się całkowitej depilacji na znak swojej czystości. Depilacja cukrowa staje się coraz bardziej popularna również w Europie.

Na czym polega zabieg depilacji cukrowej?

W depilacji cukrowej owłosienie usuwane jest przy użyciu pasty cukrowej Ella Professional, zgodnie z naturalnym jego wzrostem, czyli „z włosem”. Przy aplikacji włoski są unoszone, a pasta dokładnie okleja łodygę oraz wnika do ujścia mieszków włosowych. Powoduje to precyzyjne usunięcie włosków bez ryzyka ich łamania czy urwania. Za pomocą pasty cukrowej możemy wydepilować każde miejsce na ciele. Na depilację cukrową zapraszamy również przyszłych panów młodych. Im też należy się komfort gładkiego ciała.

Czy trzeba się specjalnie przygotować do zabiegu? Na co powinno się zwrócić uwagę po depilacji?

Najlepiej jeśli włos ma długość 5 mm, ale pasta cukrowa usunie nawet włosy ok. 2-3 mm. W dniu zabiegu nie należy smarować się balsamem ani oliwką. Przy problemach z wrastającymi włoskami dzień przed zabiegiem warto wykonać mocny peeling, najlepiej cukrowy. Po depilacji skóra pozostaje przez dobę bardziej wrażliwa. ELLA poleca wówczas żel łagodzący po depilacji z miętą do użytku domowego. Dopóki lekkie zaczerwienienia nie znikną, niewskazane jest wystawianie jej na działanie promieni słonecznych, korzystanie z solarium czy sauny oraz pływanie w chlorowanej lub słonej wodzie. Bezpośrednio po depilacji należy unikać też ćwiczeń fizycznych. Środki, które zawierają chemiczne komponenty można stosować dopiero w 24 godziny po zabiegu. Zaraz po cukrowaniu nie należy używać również dezodorantów na bazie alkoholu. Efektem depilacji możemy się cieszyć do miesiąca czasu.

Czy depilacja cukrowa dotyczy również depilacji okolic intymnych?

Jak najbardziej. Specjalnością Ella są „słodkie podróże”. Do wyboru mamy kilka rodzajów tego zabiegu.



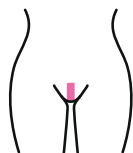
Klasyczny trawnik angielski

Lekko przystrzyżony na bokach. Dla tradycyjalistek i wielbicieli klasyki. It's so accurate!
(usuwane są włoski z pachwin do linii bielizny)



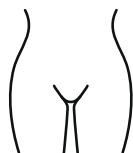
Trójkąt Bermudzki

Dobrze oznaczone miejsce na mapie. Można się w nim zatracić!
(usuwane są włoski z zewnętrznej strony warg sromowych, a na wzgórku łonowym pozostaje trójkąt)



Francuski pas zieleni

Delikatny pasek, który jest i nie ma go jednocześnie. Elegancja i szyk. C'est magnifique!
(usuwane są włoski z zewnętrznej strony warg sromowych, a na wzgórku łonowym pozostaje pasek)



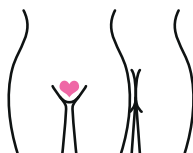
Pusta brazylijska plaża

Gładka delikatna powierzchnia. Nie ma tam niczego. Dosłownie niczego. Nada!
(to całkowita depilacja intymna, tj. również z warg sromowych oraz wzgórka łonowego)



Sekrety Hollywood

Idealnie gładka powierzchnia z przodu. I z tyłu. Enjoy the sun!
(całkowita depilacja intymna wraz z tyłem między pośladkami)



Nocne sekrety Hollywood

Idealna gładkość wszędzie (również z tyłu). Fantazyjny wzorek przyciąga wzrok i dodaje blasku. Shine like a star!
(całkowita depilacja intymna wraz z tyłem między pośladkami a na wzgórku łonowym pozostaje wzorek: pasek, trójkąt, serce, tatuaż)

Ella studio depilacji cukrem
Szczecin, ul. Kaszubska 17/2
(wejść cie od Bogurodzicy)
tel. 91 43-44-733
www.ellastudio.pl





Ekspert radzi

Witam, niedawno skończyłam 30 lat i zauważyłam pogorszenie kondycji mojej skóry wokół oczu. Czytałam w poprzednich wydaniach magazynu „Prestiż” o zabiegu plexer bądź blefaroplastyki, jednak obawiam się tak głębokiej ingerencji i chciałabym wykonać zabieg po którym będę mogła od razu normalnie funkcjonować, bez okresu rekonwalescencji.

Po 30-stym roku życia naturalnym procesem jest wiotczenie, utrata sprężystości i jędrności skóry. Skóra wokół oczu jest wyjątkowo delikatna i cienka, dlatego właśnie w tej okolicy najszybciej możemy zaobserwować zmiany. Zabieg, który jest w pełni bezpieczny, nie wymaga rekonwalescencji ani konieczności pozostania w domu to zabieg Pelleve. To nowoczesna metoda w dziedzinie nieinwazyjnego odmłodzenia skóry. Zabieg, dzięki odpowiednio dostosowanej, niewielkiej głowicy pozwala na bardzo dokładne opracowanie okolicy oka, dzięki czemu uzyskamy efekt napięcia i redukcji drobnych zmarszczek. Efekty Pelleve są szybkie i trwałe, wpływają również na polepszenie jakości cery oraz zmniejszenie wiotkości skóry. Pacjentki po zabiegu Pelleve zauważają że ich oczy są bardziej „otwarte” a brew uniesiona. Aby spotęgować efekt działania Pelleve możemy połączyć go z zabiegiem mezoterapii igłowej lub mikroigłowej. Dostarczymy w ten sposób cennych substancji odżywczych i nawilżających przy jednoczesnej stymulacji komórek odpowiedzialnych za produkcję włókien kolagenowych i elastynowych.

Drogi ekspercie, w związku ze zbliżającym się sezonem letnim chciałabym popracować nad swoimi ramionami. Czy są jakieś zabiegi, które pomogą mi zlikwidować moje nieestetyczne „pelikany”?

Jest wiele zabiegów, które stosuje się na tego typu problemy. W „Klinice Zawodny” moglibyśmy stworzyć dla Pani pakiet dwóch zabiegów. Połączenie Endermologii LPG (masażu próżniowego) oraz Venus Legacy (multipolarna fala radiowa, impulsowe pole magnetyczne) przyczyni się do poprawy jakości skóry na Pani ramionach. Zabieg masażu próżniowego rozbija złoży komórek tłuszczowych, wyszczuplając i modelując ramiona. Dodatkowym atutem tego masażu jest drenaż limfatyczny, który niweluje obrzęki. Fala radiowa wykorzystywana w urządzeniu Venus Legacy wpływa na napięcie skóry, zmniejszenie obwodu oraz modelowanie ramion. Zabiegi te można wykonywać przez cały rok, nie wykluczają one z codziennych zajęć a dodatkowo można się zrelaksować i odprężyć. Zalecana seria zabiegów uzależniona jest od problemu pacjenta, należy wykonać od 6-8 zabiegów w odstępach tygodniowych.

Jeśli masz pytania lub wątpliwości
napisz do nas: redakcja@eprestiz.pl

KLINIKA ZAWODNY
ESTETYKA

laserowa ginekologia estetyczna

30 % rabat na zabiegi

MonaLisa Touch

Biuro Rachunkowe

CERTUS



Skontaktuj się z nami jeśli:

- **planujesz** rozpoczęcie działalności gospodarczej,
- chcesz **zoptymalizować** swoje rozliczenia podatkowe
- chcesz **zaoszczędzić** na kosztach obsługi księgowej do 2 tys. zł. rocznie
- **jestes niezadowolony** ze współpracy lub **masz problem** w komunikacji z obecną księgową
- **nie chcesz zawracać sobie głowy** rozliczeniem dochodów rocznych

Jesteśmy biurem dla ludzi pracujących – możesz się z nami umówić od poniedziałku do soboty do godz. 20.00. Załatwiamy za naszych klientów wszystkie formalności w US, ZUS, GUS i innych urzędach; przyjeżdżamy po dokumenty, nie zajmujemy dużo czasu. Pomagamy uzyskać odpowiedzi na nurtujące pytania związane z optymalizacją podatkową.

NIE MUSISZ ZNAĆ SIĘ NA PODATKACH – MY ROZLICZYMY JE ZA CIEBIE.

ul. Generała Maczka 48/10, tel. **730 708 758**, poczt@certusbiuro.pl, www.certusbiuro.pl

MIĘDZY MORZEM
A JEZIOREM




Baltica Heaven
ROGOWO

APARTAMENTY PRZY PLAŻY W KAMERALNYCH DOMACH

- » Ogródki, tarasy
- » Miejsce postojowe w cenie
- » Instalacja kominkowa
- » 15 km od Kołobrzegu
- » Całoroczny charakter
- » Strefa relaksu
- » Bezpośrednie dojście do plaży
- » Spokój i bliskość natury

Sprzedaż +48 506 007 924 baltica-heaven.pl

HOTEL RADISSON
PL. RODŁA 10, SZCZECIN

15-16 CZERWCA 2016
ŚRODA - CZWARTEK



MISTRZ SPRZEDAŻY

**NAJWIĘKSZE SZKOLENIE
SPRZEDAŻOWE ROKU!**

DWUDNIOWE WARSZTATY Z KAMIŁĄ ROWIŃSKĄ



www.ms.szkolenia.szczecin.pl

 **Wojciech Górecki**
szkolenia



Przedsiębiorca

prestiz



Radisson

WYŻSZA SZKOŁA BANKOWA
ROZDZIAŁ SZCZECIN OKRĘGÓW



Mistrz Sprzedaży w Szczecinie

Kamila Rowińska, autorka książki „Kobieta niezależna” przyjedzie do Szczecina przeprowadzić warsztaty, na których postara się nauczyć, w jaki sposób można zostać mistrzem sprzedaży. – Uczestnicy będą uczyli się m.in. jak skutecznie nawiązywać kontakt z klientem. W moim kodeksie honorowym nie ma miejsca na brak uczciwości – podkreśla trenerka.

Czego będzie dotyczyło szkolenie i jak dzięki niemu jest w stanie pani wyłowić mistrzów sprzedaży?

Szkolenie „Mistrz Sprzedaży” ma za zadanie zapoznanie uczestników z procesem sprzedażowym oraz wspólne przejście podczas warsztatów przez kluczowe elementy. Uczestnicy będą uczyli się m.in. nawiązywać kontakt z klientem, prezentować ofertę, odpowiadać na obiekcje.

Czy każdy może zostać specjalistą od sprzedaży czy trzeba mieć do tego predyspozycje z którymi człowiek się rodzi, a nie można się ich nauczyć?

Są osoby, które mają naturalną łatwość w oferowaniu produktów, wychodzenia z inicjatywą. Są też tacy, którzy są bardziej skryci. Zawód sprzedawcy z pewnością nie wszystkim będzie sprawiał jednakową przyjemność, jednak na poziomie dobrym, każdy kto chce się jej nauczyć może to zrobić. Do dotarcia na poziom mistrzowski potrzebna będzie jeszcze pasja i determinacja, która występuje naturalnie u tych, którzy lubią kontakt z ludźmi, realizację celu, rozwiązywanie cudzych problemów.

Jak doszła pani do momentu, w którym się znajduje? Zarządzała przecież tysiącami ludzi w jednej z firm kosmetycznych. Skąd decyzja o zakończeniu współpracy i czy rzeczywiście była to dobra decyzja?

Przez 13 lat budowałam zespół sprzedażowy i zarządzałam zespołem 3500 osób. To był wspólny czas zawodowy i czas podczas którego mogłam doskonalić swoje kompetencje sprzedażowe, menedżerskie i trenerskie. Osiągnęliśmy z zespołem spektakularne sukcesy, które w Europie centralnej w tym samym czasie w obrębie tej organizacji potrafiło zrobić kilkadziesiąt osób. Przyszedł moment, gdy naturalnie chciałam zrobić kolejny krok w rozwoju i otworzyć własną niezależną działalność. Cenię sobie swobodę działania zarówno mentalną, finansową jak i terytorialną. Tylko prowadząc własną firmę mogę sobie na nią pozwolić. Dlatego, zdecydowałam się wystartować od zera i podzielić się swoim doświadczeniem. Ukończyłam kolejne studia, tym razem coachingowe, rozpoczęłam naukę u zagranicznych mentorów, których podziwiałam, zaczęłam pisać książki i otworzyłam Rowińska Business Coaching. To była doskonała decyzja. Możliwość pomagania dziesiątkom tysięcy osób rocznie, wzmacnianie ich efektywność osobistą i zawodową to o czym marzyłam. Do dziś otrzymuję przychód pasywny z tytułu zbudowania zespołu sprzedażowego dla koncernu kosmetycznego, a dodatkowo

realizuję swoje aktualne cele. Szkolę, piszę kolejną książkę i inwestuję w nieruchomości.

Czy Szczecin, jako miasto blisko położone od Berlina, niedaleko Poznania itp. daje większe możliwości skutecznej sprzedaży niż inne regiony Polski? Czy generalnie lokalizacja ma na to wpływ?

To zależy od tego co chcemy sprzedawać. Z pewnością pewne usługi lepiej sprzedają się w Szczecinie, niż na wschodzie Polski. Przy ostatnim swoim pobycie w szczecińskim hotelu Radisson Blue zauważyłam, że jesteśmy jednymi z nielicznych Polaków w hotelu. Skandynawia przyleciała wtedy do Szczecina na zakupy. Każdy rejon ma inne możliwości. W niektórych jest tania siła robocza i tanie grunty, tam warto otworzyć zakład produkcyjny, z którego będzie się wysyłać towary w regiony lepiej sytuowane. Można też zainwestować w sprzedaż on-line, która nie zna granic. W rejonach lepiej sytuowanych warto sprzedawać nie tylko towary, ale też usługi, ponieważ jest w nich na nie popyt.

W jaki sposób mieszkańcy Szczecina i regionu mogą zacząć swoją przygodę ze sprzedażą i czym powinni się kierować w tym, co robią: uczciwością i rzetelnością? Czy wszystkie chwytły dozwolone?

Mój kodeks honorowy jest bardzo sztywny, nie ma w nim więc miejsca na brak uczciwości i rzetelności. Jeśli ofiarowujemy klientowi widoczną wartość to mamy z tego również prócz pieniędzy ogromną satysfakcję. Ona przy dłuższym działaniu jest kluczowa. Gdy już bowiem zaspokoimy swoje finansowe zachcianki z reguły przychodzi czas na refleksje. Czy to co robię ma sens? Czy zmieniam świat na lepszy? Czy wnoszę w życie innych ludzi wartość? Na samochodzie sportowym życie się nie kończy, choć oczywiście miło jest go mieć. Bez względu na lokalizację sprzedawcom polecam zlokalizowanie słabych i mocnych stron rynku na którym pracują. Dostrzeżenie potrzeb potencjalnych klientów i zastanowienie się, w jaki sposób możemy je zaspokoić. Sprawdzenie czy nasz pomysł ma szansę się zmonetyzować. Stworzenie produktu lub usługi odpowiadającej tym potrzebom i przedstawienie jej szerokiemu gronu jest najskuteczniejszy z możliwych sposobów.

Rozmawiał: Andrzej Kus

Co wie o Tobie Internet?

Przeglądasz portale internetowe w poszukiwaniu informacji. Słyszysz komunikaty o kolejnych hakerach, niszczeniu i przemycaniu danych. „Całe szczęście nie mam fejsbuka” – myślisz i przechodzisz do kolejnych stron. Mam dla Ciebie złą i dobrą wiadomość. Zła: internet nie kończy się na Facebooku. A dobra jest taka, że internet wie o Tobie tyle, ile informacji mu dostarczysz.

Co dokładnie wiedzą o Tobie media internetowe i jakie są podstawowe zasady zachowania bezpieczeństwa?

Twoja wirtualna skrzynka pocztowa

Prawdopodobnie zakładałeś ją dawno temu i nawet nie pamiętasz jakie informacje o sobie musiałeś uzupełnić. Być może jednak kojarzysz część „pytania pomocnicze do hasła”. Jest to funkcja zabezpieczająca przed włamaniem na konto. W tej części zadawane są osobiste pytania, na które odpowiedź znasz tylko Ty. Sprytne i pomocne rozwiązanie może stać się naszym wrogiem. Podając faktyczne informacje, np. nazwisko paniąskie matki – w przypadku włamania na skrzynkę – przekazujesz szersze informacje o sobie oraz Twojej rodzinie. Serwisom obsługującym nasze konta musimy wierzyć na słowo i liczyć na to, iż żaden haker nie wkradnie się do naszej poczty email. Jednak w przypadku ataku hakerskiego podane przez nas prawdziwe dane wrażliwe mogą zostać wykorzystane przez osoby trzecie. Dlatego zaleca się, aby zachować ostrożność przy tego typu rejestracji oraz – o ile to możliwe – podawać dane niezgodne z rzeczywistością lub unikać tego typu ochrony kont. Na co jeszcze warto uważać? Każdy użytkownik internetu słyszał lub odczuł na własnym sprzęcie wirusy, które potrafią wycisnąć dane z całego komputera. Niewielu jednak zdaje sobie sprawę z tego, że poprzez skrzynkę pocztową hakerzy zdobywają numery i hasła do kont bankowych, a choć złośliwy kod został odkryty stosunkowo niedawno w niżej opisany sposób udało mu się ukraść ponad 4 mln dolarów. Jak to możliwe? Wystarczy, że otworzysz zainfekowaną wiadomość. Bez żadnego znaku wirus rozpoczyna skanowanie ekranu i przesyła obraz do innego miejsca. Kiedy nieświadomy użytkownik zaloguje się na konto w banku, wszystkie dane otrzymuje również złodziej.

Zasada numer 1 - powtarzana od kilkunastu lat: nie otwieraj wiadomości od adresatów, których nie znasz. Ostudzenie ciekawości, by nie przeczytać maila z tytułem „nie uwierzysz co dla ciebie przygotowaliśmy” może zaoszczędzić wiele stresu i pieniędzy.

Facebook

Społeczność serwisu Facebook to wirtualne państwo. Nie bez powodu na najważniejsze międzynarodowe spotkania zawsze zapraszany

jest jego współtwórca i właściciel – Mark Zuckerberg. Jest to marka, której ilości danych – nie tylko osobowych, ale również behawioralnych – może pozazdrościć niejedna światowa organizacja. W 2013 roku głośną sprawą była informacja o przechwytywaniu treści z prywatnych rozmów użytkowników przez CIA. Wiadomość oczywiście została zdementowana przez dział Public Relations portalu, jednak warunki korzystania z Facebooka oraz polityka prywatności budzą wątpliwości wśród prawników w wielu krajach na całym świecie. W tym miejscu, jak i na innych serwisach społecznościowych, same dane osobowe nie są tak istotne, jak to, co wrzucamy, co lubimy i co komentujemy. Wewnętrzne algorytmy przetwarzają nasze zachowania i upodobania. Ich zadaniem jest podsyłanie nam tylko tego, co chcemy oglądać. Pytanie, kto lub co może być dla nas realnym zagrożeniem w serwisie społecznościowym? Jedną z odpowiedzi jest krótka – MY SAMI. Zdjęcia oraz filmy z udziałem naszych dzieci czy dokumentujące dalekie podróże przekazują szereg informacji na nasz temat. Wszystko może być obserwowane nie tylko przez twoich znajomych, ale również przez osoby przypadkowe. Dzieje się tak tylko wtedy, gdy nie zaznaczysz w ustawieniach konta blokad podglądu. Warto się nad tą kwestią pochylić i poświęcić czas na korektę konta.

Temat bezpieczeństwa w internecie jest niezwykle obszerny. Liczba sposobów na ochronę siebie jest niestety nierównomierna w stosunku do liczby wirtualnych zagrożeń, ale ich świadomość to najskuteczniejszy „program antywirusowy”. Zapraszam w przyszłym miesiącu na kolejną część felietonu, w którym szerzej omówię serwisy społecznościowe oraz zwrócę uwagę na kilka ciekawych funkcji wyszukiwarki Google.

Tekst: Pola Sobczyk, specjalista ds. PR i marketingu, właściciel firmy BrandAssist – wynajem usług asystenckich oraz www.pinkzebrastudio.pl. Redaktor strony www.firmowyPR.pl

Prezentacja

Mariusz Włoch,
właściciel szkoły
Władca Języków,
odpowiada na pytania
czytelników.

Intensywnie znaczy dobrze

Wiele osób zadaje mi pytanie, czy warto uczyć się języka intensywnie. Jako zwolennik szybkich językowych efektów odpowiadam: zdecydowanie tak.

Szybkie efekty powstają dzięki zwiększonemu czy wręcz ciągłemu kontaktowi z językiem. Jeśli zajęcia odbywają się codziennie i liczą 2, albo – jak w przypadku kursów hiperintensywnych, na które zapraszamy w wakacje – od 3 do 5 lekcji, uczestnik nie traci kontaktu z językiem. Z prostego powodu nie ma kiedy go stracić, bo następnego dnia ma kolejne zajęcia. Zminimalizowanie przerwy oznacza zminimalizowanie zapomnienia. Tym sposobem nie ponosi się językowych strat – następny dzień przynosi powtórkę i utwardzenie materiału, następnie pojawiają się nowe treści.

Praktyka wygląda tak, że często nawet jednodniowa przerwa wytrąca z rytmu, w który wpada ludzki mózg podczas procesu nauki. A dzięki takiemu rytmowi szybciej przyswajasz sobie to, co nowe, wręcz to wchłaniasz, a po krótkim czasie zaczynasz myśleć w nowym dla ciebie języku. Chyba nie muszę dodawać, jak wielką przyjemnością jest możliwość rozmowy z obcokrajowcem w jego języku. Intensywna nauka sprawdza się w każdym języku, zwłaszcza w przypadku języków mało popularnych, jak norweski czy duński, których przecież nie słyszymy na co dzień w takim stopniu jak angielski, niemiecki czy hiszpański.

Intensywna nauka to spory postęp w krótkim czasie. To coś w rodzaju zatopienia się w języku, najlepsze dla tych, którzy mają mało czasu na naukę i powtarzanie poza zajęciami (a powtarzanie jest pożyteczne zawsze i w każdych warunkach).

Jak co roku w lipcu i sierpniu planujemy kursy intensywne, w tym roku pojawią się także opcje hiperintensywnych kursów angielskiego, niemieckiego, hiszpańskiego, skandynawskich i innych. Można też „iść na całość” i pouczyć się dwóch lub nawet trzech języków jednocześnie – to przykład pełnego zoptymalizowania kosztów i energii.

Bo język jest jak mięsień – jeśli ma zacząć działać szybko i właściwie, trzeba go odpowiednio intensywnie ćwiczyć. Tak jak w sporcie – sportowcy osiągają w ten sposób formę i stają się coraz lepsi, dzięki dobremu treningowi.

I właśnie takie są prowadzone przez nas zajęcia – to trening językowy. Uczysz się używać języka w praktycznych sytuacjach po to, by potem móc się swobodnie i z polotem komunikować. I jeśli włożysz w to choćby minimum zaangażowania, z pewnością osiągniesz zadowalające efekty.

Szczecin, Al. Wojska Polskiego 48/2

tel: 600 96 95 92, 91 4 336 337

kontakt@wladcajezykow.pl

www.wladca-jezykow.pl, www.mariusz-wloch.pl



MEBLE NA WYMIAR

KUCHNIE / SZAFY / STOŁY / SCHODY

Meble w zabudowie na indywidualne zamówienie klienta.

Nasze usługi obejmują cały proces – od projektu aż po jego wykonanie. **Słuchamy, planujemy i realizujemy, spełniając marzenia o pięknych wnętrzach.**

Sprawdź: t: +48 507 98 06 48, mr.michal@motif-studio.pl

MARKET CZASNOŚĆ

nowy album SZCZECIN

☆☆☆
e-Zapól
Empik
Zamkowa
☆☆☆

☆☆☆
JUŻ
w sprzedaży
☆☆☆

ZAPOL

GRUPA REKLAMOWA

Szczecin

Music Fest

- podróż po dźwiękach

PRESTIŻ
PATRONUJE

Trwa kolejna edycja Szczecin Music Fest. Mamy za sobą już pierwsze koncerty a przed nami kolejna dawka niebanalnych brzmień i występy artystów z różnych zakątków świata. Festiwal przyzwyczaił nas do tego, że prócz gwiazd z pierwszych stron gazet i szczytów list przebojów, publiczność ma okazję poznać artystów uważanych za niszowych.

Co roku dochodzi do przełomowych odkryć dla wielu uczestników festiwalu. Okazuje się, że muzyka, której wcześniej nie słyszeliśmy jest dokładnie tym co nam w duszach gra. I kiedy dociera do nas skąd pochodzi, robi się entuzjastycznie. Wiadomo, że najlepsze są piosenki, które znamy ale jeszcze nikomu nie zaszkodziło wyjście poza muzyczny schemat.

W tym numerze Prestiżu udamy się w podróż, do tego niezwykle egzotyczną, bo artyści, których przedstawimy pochodzą z bardzo odległych od siebie części świata. Na początek odwiedzimy Afrykę. Afrykański blues

Urodził się w Senegal, ale dorastał w Mali, w rodzinie o muzycznych korzeniach. Habib Koite wystąpi na Szczecin Music Fest w szczecińskiej Filharmonii 31 maja (godz.19). Jest jedną z największych gwiazd współczesnej muzyki afrykańskiej, tej samej klasy co Richard Bona czy Youssou N'Dour. Jeśli nawet są osoby, które nigdy nic o nim nie słyszały a dobrze znają system operacyjny Microsoftu – Windows Vista to prawdopodobnie natknęły się na dwa utwory afrykańskiego muzyka. Otóż „I Ka Barra” oraz „Din Din Wo” dołączono do WV jako przykładowe pliki dźwiękowe. Los chciał, że Koite miał zostać inżynierem ale jego wujek nalegał by chłopak kontynuował muzyczną tradycję rodziny i wstąpił do malijskiego Instytutu Sztuki. Habib tak też zrobił i tam właśnie nauczył się grać na gitarze klasycznej. Artysta jest potomkiem rodu, który ma za sobą 800 lat historii. Pierwszy kontakt z muzyką miał związek z jego dziadkiem, którego grę na czterostrunowym kamale n'goni chłopak uwielbiał. Jednocześnie lubił słuchać amerykańskiego soulu i amerykańskiego rocka. Wpływ zachodniego brzmienia jest mocno wyczuwalny w kompozycjach muzyka, szczególnie jest mu bliski blues. Według Koite ten rodzaj grania jest podobny do malijskiego, szczególnie słychać to w kompozycjach starych bluesmanów z Delt Mississippi. „Czujemy to samo, kiedy słuchamy tej muzyki. Tyle, że Malińczycy, w odróżnieniu od Amerykanów, nie znają znaczenia słowa blues”. Kunszt z jakim gra a także towarzysząca mu osobowość, przysporzyły Koite wielu fanów do których należą wybitni amerykańscy artyści, m.in. Jackson Browne i Bonnie Raitt.

Dzikuska i diva

Jej rodzina pochodzi z Gwinei Równikowej, dorastała w społeczności cygańskiej na wyspie Majorka, a mieszka na Florydzie. Concha Buika jest hiszpańską wokalistką i kompozytorką obdarzoną fantastycznym głosem, będącym jednocześnie miękkim i chropowatym. Wykonuje mieszankę Word music, jazzu oraz flamenco. Współpracowała z Sealem, Nelly Furdato, Patem Metheny i Chickiem Corea. Jej talent docenił także wybitny hiszpański reżyser Pedro Almodovar. Buika nie tylko śpiewa w jego filmie „Skóra, w której żyje” ale także na chwilę się w nim pojawia. Artystka koncertuje na całym świecie, kto raz ją usłyszy i zobaczy staje się jej fanem. Coś magicznego dzieje się na scenie podczas jej koncertów. Talent i osobowość przysporzyły jej popularności, a jak sama po-



tomkini afrykańskich uchodźców ma stosunek do sławy? „Sława zmienia człowieka ale ja nie wiem czy się zmieniałam. Kiedy jesteś sławny, nie masz czasu się nad tym zastanawiać. Nie mam nawet czasu, żeby ogolić nogi. Po kilku latach non stop w trasie nie wiem, kim jestem. W tej chwili jestem bardziej zwierzęciem niż człowiekiem”. Concha Buika pojawi się w Szczecinie już 7 lipca (godz.19) na Zamku Książąt Pomorskich.

Kubańskie rytmy

Nasza muzyczna podróż trwa nadal. Przenosimy się tym razem na Kubę, gdzie w 1930 roku urodziła się Omara Portuondo. Jej matka, pochodząca z bogatej hawańskiej rodziny uciekła z domu z przystojnym baseballistą z narodowej kubańskiej drużyny. Był czarny, a w tych latach małżeństwa mieszane na Kubie nie były mile widziane. „Moja mama wiecznie ukrywała fakt małżeństwa z czarnoskórym. Gdy wpadali na siebie na ulicy, udawali, że się nie znają, w domu odreagowywali tę stresującą sytuację tworząc prawdziwy, ciepły dom, harmonię pokoju, kochali się naprawdę bardzo” – wspomina Omara. W takiej atmosferze dorastała przyszła gwiazda gatunku „filin”, będącego mieszanką kubańskiej bossa-noy i amerykańskiego jazzu. Omara jest także bohaterką głośnego filmu Wima Wendersa „Buena Vista Social Club”. Na początku była tancerką, a także nauczycielką tańca. Dopiero później objawiła swój talent wokalny. Śpiewała początkowo amerykańskie standardy jazzowe z grupą przyjaciół. Pomimo zmian politycznych jakie dokonały się na jej rodzinnej wyspie nigdy się z niej nie wyprowadziła. „Klimat i pogoda na Kubie jest naprawdę bardzo dobra. Chyba można powiedzieć, że jesteśmy wyjątkowo uprzywilejowani, jeśli chodzi o pogodę.” – śmieje się artystka.

HABIB KOITE
31.05.2016, 19:00, FILHARMONIA W SZCZECINIE

MACY GRAY
04.07.2016, 20:00, ZAMEK W SZCZECINIE

BUIKA
07.07.2016, 19:00, ZAMEK W SZCZECINIE

OMARA PORTUONDO
11.07.2016, 20:00, ZAMEK W SZCZECINIE

KATIE MELUA & The Gori Women's Choir
12.11.2016, 19:00, Azoty Arena

Autor: Aneta Dolega / Foto: materiały prasowe



Kulturoznawca, filozof miasta i przestrzeni, dziennikarz, założyciel niezależnego Teatru Karton oraz kARTelu artystycznego. Rzecznik prasowy Muzeum Narodowego w Szczecinie. Związany z świnoujskimi festiwalami: Międzynarodowym Kampusem Artystycznym FAMA oraz Grechuta Festival.

Recenzje teatralne

Kontrapunkt – Master Class

Przegląd Teatrów Małych Form Kontrapunkt wszedł w drugie półwiecze, ale dostoyny wiek festiwalu nie ma najmniejszego wpływu na jego kondycję. Pod względem artystycznym 51. edycja festiwalu była niezwykle udana, zobaczyliśmy teatr świeży i odważny.



fot. Magda Hueckel

O ile ubiegłoroczne wydanie epatowało niezrozumiałymi eksperymentami z pogranicza teatru i performansu, to w tym roku zobaczyliśmy teatralną esencję, tego co modne, wyrażne, soczyste, aktualne i kłujące... Jak mantra pojawiało się określenie „kryzys” i „inni” i „tożsamość”, ale przyporządkowane wielu aspektom trudnego „dziś”. Na szczęście, ów kryzys nie dotyczył formalności prezentowanych przedstawień, nie zdarzyła się ani jedna repertuarowa pomyłka. Festiwal otworzyli aktorzy TR Warszawa spektaklem „Ewelina płacze” w reżyserii Anny Karasińskiej. Ta produkcja zyskała wielką sympatię publiczności i najwyższe uznanie jurorów, którzy przyznając twórcom aż dwie nagrody (Nagrodę Magnolii oraz Nagrodę Promocyjną im. K.Krzysztofowskiego), użyli następujących argumentów: „aktorzy bawiąc się swoją tożsamością, zadają ważne pytanie o to, co znaczy dzisiaj bycie sobą”. Reżyserka otrzymała nagrodę za „błyskotliwość, inteligencję i konsekwencję w tworzeniu wypowiedzi”. Ja się pod tym podpisuję, dodam jedynie, że „Ewelina płacze” to cholernie smaczna teatralna strawa, świetnie doprawiona (spora dawka bezpretensjonalnego humoru) i lekkostrawna. Wielkie emocje wśród publiczności budziła kolejna propozycja – „Maria Callas. Master Class” stołecznego OCH-Teatru z Krystyną Jandą w roli słynnej śpiewaczki. Aktorskiego mistrzostwa Jandzie nie sposób odmówić, ale sam spektakl okazał się jedynie poprawnie skrojoną mieszczańską farsą, bez inscenizacyjnych fajerwerków. „Aktorzy żydowscy” Teatru Żydowskiego w Warszawie w reżyserii Anny Smolar to oprawiona w oryginalną, pozornie improwizowaną formę, opowieść o tożsamości tytułowych aktorów i znacznie szerzej... Mądry finał na długo pozostanie w pamięci widzów – zasłużona główna

nagroda jury: po to jest właśnie teatr. Także stołeczny Teatr Powszechny pokazał „Nieznosnie długie objęcia” według tekstu i w reżyserii Iwana Wyrypajewa. Na scenie czwórka aktorów, ascetyczna scenografia, minimalistyczna forma – monolog wygłaszany przez mikrofon. Mimo skromnych środków, twórcom spektaklu udało się wciągnąć widzów do świata bohaterów, piekielnie trudnego i smutnego świata. Po wyjściu ze spektaklu trudno było wrócić do rzeczywistości. Spektakl zasłużył na zdobyciu festiwalowej Grand Prix, zagłosowało na niego dwie trzecie widzów, a aktorski kunszt docenili jurorzy. Warto zauważyć, że ta realizacja w (nomen omen) kontrapunkcie do bydgoskiego fajerwerku pomysłów pokazała, że by opowiedzieć ciekawą historię, nie trzeba podawać tekstu stając na wyciągniętej z wnętrza dwunastnicy opierając się o zebro. Wygrała czysta forma. Pokusie wykorzystania możliwie wielu środków artystycznego wyrazu ulegli także twórcy „Baala” w berlińskim Deutsches Theater. Jeśli miałbym nazwać to co zobaczyłem, to była by to hybryda określeń: obleśne, brzydkie, odpychające... Na szczęście części nie widziałem, gdyż przysnąłem. Jeśli za coś chwalić „Baala”, to wrażenie robił niespotykany w polskich teatrach inscenizacyjny rozmach. Nieco zawiodła propozycja „Bella Figura” Yasmíny Rezy w reżyserii guru nowego niemieckiego teatru Thomasa Ostermeiera okazała się jedynie tradycyjnie skrojoną obyczajówką, bez żadnych eksperymentów i ociekających odważnych teatralnych zabiegów. Przyjemnością za to, było oglądanie na żywo Niny Hoss – wielkiej gwiazdy niemieckiego kina. Kolejny raz na Kontrapunkt zawitał belgijski performer Benjamin Verdonck, zwany przez publiczność „Pomysłowym Dobromirem”. Znowu nie zawiodł widzów, pokazując symboliczną przypowieść przy pomocy zmyślnej maszyny. Za „nie każdy błędną koś wędruje” Verdonck otrzymał od jurorów nagrodę za największą osobowość festiwalu. Słusznie. Ostatnią z konkursowych propozycji był multimedialny spektakl „Deep Dish” austriackiej formacji Liquid Loft. Pokazali możliwości ludzkiego ciała, piękno natury i to, jak technika oszukuje mózg. Przy okazji potwierdzili, że sztuka abstrakcyjna ma korzenie w naturze. Wielka szkoda, że spektakl nie otrzymał żadnej z festiwalowych nagród. Na finał widzowie obejrzelili głośną realizację duetu Monika Strzępka/Paweł Demirski, „Nie-boska komedia. Wszystko powiem Bogu!” – niezwykle krwista (także dosłownie), odważna i dynamiczna opowieść o rewolucji i okrutnym zjawisku, tu zaznaczonym jako antysemityzm, ale tak naprawdę o naszej polskiej ksenofobii, niebezpiecznie wymykającej się definicji, z dnia na dzień radykalizującej się. Kontrapunkt znowu udowodnił siłę i rolę teatru. W sam raz na trudne czasy, w jakich przyszło nam żyć: raz pomoże zrozumieć ten paskudny świat, a innym razem pozwoli o nim zapomnieć...

Dziennikarz. Jego pierwsza książka Magdalena, córka Kossaka (PIW, 2007) wywołała renesans twórczości Magdaleny Samozwaniec. Na kanwie tego sukcesu opracował i wydał niepublikowane książki pisarki: Z pamiętnika niemłodej już żenatki (W.A.B., 2009), Moich listów nie pa! (W.A.B., 2014). Opracował także dzienniki Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej Wojnę szatan spłodziła. Zapiski 1939-45 (AGORA, 2012). Jest autorem pierwszej w Polsce biografii królowej twista – Helena Majdaniec. Jutro będzie dobry dzień (ZLP, 2013)



Rafał Podraza

Marek Rybarczyk Elżbieta II. O czym nie mówi królowa?

Wydawnictwo: Znak, 2016

Dziewięćdziesięcioletnia Elżbieta II, to postać, której nikomu nie trzeba przedstawiać. Już za moment będzie najdłużej panującym monarchą na świecie. W ubiegłym roku pokonała bowiem swoją praprababkę – królową Wiktorię, która piastowała ten tytuł przez 64 lata, a niebawem pokona cesarza Japonii – Hirochito, najdłużej panującego na świecie. Lecz Elżbieta Aleksandra Maria Windsor, władczyni Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej oraz krajów zrzeszonych w Commonwealth realm, to przede wszystkim etykieta, jasno określająca co „wolno”, „nie wolno”, czego „nie wypada”. I właśnie o tym jest książka. Oczywiście publikacji o córce Jerzego VI i teściowej Diany było sporo, ta jednak jest inna. Ukazuje nam postać nie-królowej, a kobiety, później żony, matki, babki, prababki. „Elżbieta II. O czym nie mówi królowa?” – moim zdaniem – rysuje



dramat osoby od zawsze zamkniętej w złotej klatce. Mającej dawać swoim poddanym we wszystkim przykład. Kobiety zdradzanej, męczącej się zaplanowanym przez rodziców, i nie do końca szczęśliwym małżeństwem, z którego – jako najwyższy zwierzchnik Kościoła Anglii i protektorka Szkockiego Kościoła Prezbiteriańskiego, nie mogła się wyzwolić. Także cynicznego, i to bardzo często, strażnika etykiety, królewskich tajemnic, bezwzględne menedżera „firmy”, jaką jest rodzina królewska, który dla dobra dynastii nie cofnie się prawie przez niczym. Książka Marka Rybarczyka (byłego dziennikarza BBC) szokuje i pozostawia głębokie rysy na oficjalnym, lekko przesłodzonym, wizerunku królowej, tak chętnie dzisiaj pozującej do zdjęć z ukochanymi pieskami rasy Corgi, która, jak się okazuje, nie zawsze była aniołem. Polecam. Warto przeczytać, warto poznać. Dużo faktów, nie plotek.

reklama

Wakacje 2016 w Przemieniówce

opcjonalnie z indywidualnie dobranym programem przemian



Wspieram, uczę, naprawiam, pomagam

m.in. w kryzysach małżeńskich, indywidualnych, w rozwoju osobistym

GABINET PRZEMIAN: Przecław (k. Szczecina) 59c/1

PRZEMIENIÓWKA (wieś Steklna k. Gryfina)

www.przemiany.org

tel. +48 601 95 35 85



Przemieniówka – wieś Steklna k. Gryfina

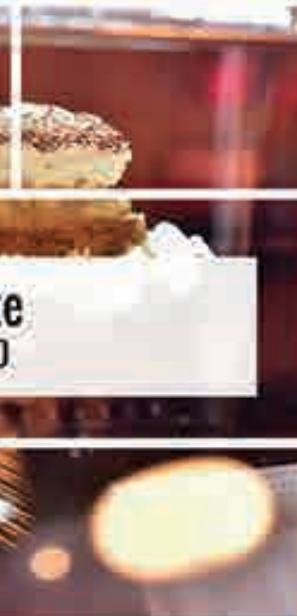
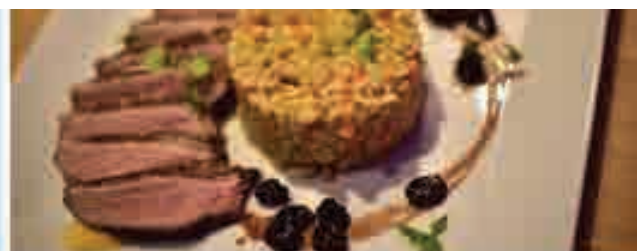
www.przemieniowka.przemiany.org tel. +48 601 95 35 85

Józef Przemieniecki
trener, mentor, coach, terapeuta, mediator



Arde **ABC**

www.abckominka.pl
tel. 609 209 419



www.facebook.com/ricoria.ristorante

Ricoria Ristorante
ul. Powstańców Wlkp. 20

SALA do 60 i do 300 osób : RESTAURACJA : PIZZA : CIASTA WŁASNEGO WYPIEKU

"NAJLEPSZE MIEJSCE NA PRZYJĘCIE" tel. 91 441 44 70, 515 272 454 e-mail: ricoria@ricoria.pl



Charytatywnie dla dzieci

Rotary Club Szczecin Center zaprasza na XIII Bal Charytatywny, który odbędzie się 3 czerwca o godz. 19 w Park Hotel w Szczecinie. Tegorocznym celem jest pozyskanie funduszy na wsparcie i wyposażenie szpitalnego Dziennego Ośrodka Terapeutyczno-Edukacyjno-Wychowawczego dla Dzieci i Młodzieży z Autyzmem „RAZEM”. Dodatkowo zebrane środki finansowe posłużą na zakup kardiomonitora i aparatów Holtera do całodobowego pomiaru ciśnienia tętniczego dla wyremontowanego oddziału pediatrii szpitala w Nowogardzie. Z zaproszenia organizatora mogą skorzystać wszystkie osoby dobrej woli, chcące wspólnie z Rotary Club Szczecin Center pomóc tym, dla których los nie zawsze bywa łaskawy. Częścią balu będzie licytacja połączona z zabawą fantową. Wszystko to odbędzie się przy dobrej muzyce. Zgodnie z hasłem Rotary Center „dzielmy się sercem, spełniamy marzenia”.

kt



Kubrick muzyczny

PRESTIŻ
PATRONUJE

Muzyka była jego pasją i jedną z największych inspiracji. Kiedy planował kolejne ujęcie w filmie nad którym akurat pracował najpierw słyszał utwór, potem widział scenę. Stanley Kubrick, jeden z najwybitniejszych reżyserów filmowych jak żył na tej planecie przede wszystkim ukochał sobie muzykę klasyczną. Słyszał ją w „Odysei kosmicznej 2001”, „Barrym Lyndonie”, „Lśnieniu” czy „Mechanicznej pomarańczy”. Każda scena w filmie okraszona jest kompozycją jednego z wielkich kompozytorów tworząc odrębne dzieło sztuki. „Tako rzecze Zaratustra” Richarda Straussa na zawsze już będzie kojarzyło się z pierwszymi scenami „Odysei kosmicznej 2001”. Szczecińska Filharmonia postanowiła złożyć hołd reżyserowi i 20 maja (godz. 19) w jej wnętrzach zabrzmiały fragmenty muzyki klasycznej wykorzystanej w filmach Kubricka. Publiczność usłyszy utwory Straussa, Beethovena, Rossiniego, Elgara, Ligetiego, Purcella i Chacaturiana. Orkiestrę poprowadzi dyrygent Sebastian Perłowski.

ad

Polowanie na Karola

„Dwaj czyli Karol” to kolejny żart sceniczny Sławomira Mrożka wystawiany na deskach Teatru Kameralnego wpisujący się w cykl prezentacji dramaturgii polskiej. Awangardowy niegdyś Mrozek dziś znajduje się w kanonie polskiej literatury scenicznej. Komedia pt. „Karol”, podobnie jak inne dzieła wybitnego twórcy, nie traci na aktualności, wręcz przeciwnie, zaczynają jaskrawiej z właściwą sobie ironią ośmieszać otaczającą nas rzeczywistość. W miejscu tradycyjnego streszczenia należy stwierdzić, iż dzieła Sławomira Mrożka nie da się opowiedzieć w dwóch czy trzech zdaniach. O czym jest ta sztuka zatem? Do lekarza okulisty przychodzą dziadek i wnuczek. Dziadkowi, zapalonemu myśliwemu, niestety, popsuł się wzrok, co uniemożliwia mu polowanie na grubego zwierza... człowieka imieniem Karol. Lekarz wpada w pułapkę, ponieważ gościom wydaje się, że to właśnie on jest tym owym Karolem... Ofiara próbuje się ratować. Premier spektaklu 15 maja (godz. 17), na scenie pojawią się trzej fantastyczni aktorzy: Adam Dzieciniak, Michał Janicki i Piotr Bumaj.

ad



reklama

Laser MonaLisa Touch™
nowoczesna ginekologia

HAHS KLINIKA



fot. materiały prasowe

Festiwal zmysłów

PRESTIŻ
PATRONUJE

O 5 zmysłach z okazji 5. edycji festiwalu 6 maja rozpocznie się w Szczecinie 5. edycja Kids Love Design. W 2012 roku był to pierwszy festiwal designu w Szczecinie i jednocześnie pierwszy festiwal designu dla dzieci w Polsce. Tegoroczna edycja festiwalu skupia się na zmysłach człowieka. W tym roku dużo miejsca zajmuje doświadczanie przez zabawę. Najważniejszym punktem programu będzie wystawa „Projekt człowiek _ dizajn ma sens(5S) „ (ang. „senses” – zmysły). Ukazuje ona aspekty projektowania oraz podstawowe cechy polskiego designu w kontekście zmysłów człowieka. Na wystawę składają się obiekty materialne, animacje, ilustracje, jednak przede wszystkim doświadczenia interaktywne. Każdy element wystawy wprowadza w fascynujący świat doznań. W trakcie 5. edycji odbędą się także warsztaty kierowane do różnych grup wiekowych oraz kontynuowany będzie projekt społeczny Common Room. Szczegóły imprezy na stronie dsgnfestival.com. Organizatorem wydarzenia jest Fundacja ARTmosphere. Impreza jest bezpłatna, dla dorosłych i dla dzieci.

ad



Premiera 20 maja | 14.18 czerwca 2016
Benjamin Britten THE TURN OF THE SCREW – Dokręcanie śruby

fot. materiały prasowe

Wiktoriańskie zło

„The Turn of the Screw” (Dokręcanie śruby) to pełen napięcia thriller operowy, oparty na noweli Henry’ego Jamesa, będący w światowym kanonie najwybitniejszych dzieł operowych XX wieku. Akcja toczy się w kryjącym ponure tajemnice domu, w wiktoriańskiej Anglii. Kolejne wydarzenia i muzyka niczym śruba wkręcają widzów coraz głębiej w poczucie niepewności i strachu. Sama już zapowiedź nowej premiery w szczecińskiej Operze skłania by udać się do owego ponurego domu. Autor Benjamin Britten opisał historię guwernantki, która otrzymuje posadę we wschodniej Anglii. Ma być nauczycielką i opiekunką rodzeństwa sierot: Milesa i Flory. Kobieta jest oczarowana pięknym wiktoriańskim domem, jak również swoimi podopiecznymi. Jednak wkrótce okazuje się, że w rezydencji czai się zagadkowe i ulotne zło. Czym jest zło? Odpowiedź okazuje się interesująca... Premiera opery w reżyserii Natalii Babińskiej 20 maja o godz.19.

ad



fot. materiały prasowe

Muzyka wśród drzew

Cykl muzyczny Tego Słucham obchodził niedawno swoje piąte urodziny. Seria koncertów za organizacją, których stoi niezmordowany Radek Soćko, ma swoją stałą publiczność. Domek Grabarza, we wnętrzach którego odbywają się wszystkie koncerty, nie byłby tym samym miejscem, gdyby nie wspomniane eventy. To chyba jedyne takie miejsce w Polsce, gdzie wśród parkowych drzew można posłuchać najciekawszej polskiej muzyki alternatywnej, nierzadko równie popularnej poza granicami kraju. Maj będzie podobny. Na początek (7 maja, godz. 21) do Szczecina zawitają Skoczne Pchełki. W ich przypadku pierwiastek tradycyjny, wywodzący się z rodzimego folkloru, miesza się z muzyką elektroniczną i żywymi instrumentami. Współczesne formy ze słownictwem typowym dla ludowych legend. The Throne i Peru to kolejne gwiazdy Tego słucham (14 maja, godz. 21). Najpierw słuchacze spotykają się z wyborczym post-rockiem i stone rockiem, a później z posthardcorową burzą. Tradycyjnie wszystkie koncerty odbędą się wspomnianym Domku Grabarza w pięknych okolicznościach przyrody Parku Żeromskiego.

ad

reklama

WINELAND

WINA TRADYCYJNEJ EUROPY

Kieruj się do:

Sklep/Wine Bar Wineland
ul. Wojska Polskiego 70
Szczecin

Sklep Wineland
ul. Kameralna 22,
Mierzyn

Twój pierwszy krok do świata win.

Sztuka w blasku księżycy

To będzie, jak zawsze, wyjątkowa noc. W nocy 21 maja 2016 roku po raz jedenasty odbędzie się Europejska Noc Muzeów koordynowana przez Muzeum Narodowe w Szczecinie z udziałem blisko setki partnerów. Nocą zwiedzać będzie można Muzeum Techniki i Komunikacji, swoje podwoje otworzy większość kulturalnych instytucji m.in. Książnica Pomorska, Akademia Sztuki, Archiwum Państwowe, małe galerie sztuki, antykwiariaty, a nawet miejsca nie kojarzone na co dzień z kulturą. Jak zwykle wiele atrakcji przygotował Zamek Książąt Pomorskich, które na tę noc zapowiada premierowe udostępnienie nowego tarasu na dachu Skrzydła Północnego. Muzeum Narodowe w Szczecinie zaskoczy wszystkich zwiedzających, gdyż od ubiegłorocznego wydania Nocy Muzeów wiele się tu zmieniło. Warto będzie zajrzeć do Centrum Dialogu Przełomy, gdzie obok zwiedzania chwalonej w całym kraju wystawy na gości czekać będą wyjątkowe atrakcje. W otwartym po modernizacji Muzeum Tradycji Regionalnych będzie można spojrzeć w oczy Mojżeszowi i Fryderykowi II Wielkiemu, a dopełnieniem będzie oglądanie gwiadz przez pryzmat wielkiego szklanego dachu. W Muzeum Sztuki Współczesnej dla spóźnialskich (dzień później wystawa zostanie zamknięta) „Malarze Norman-dii”, czyli obrazy Renoira, Moneta czy Delacroixa. Na Wałach Chrobrego

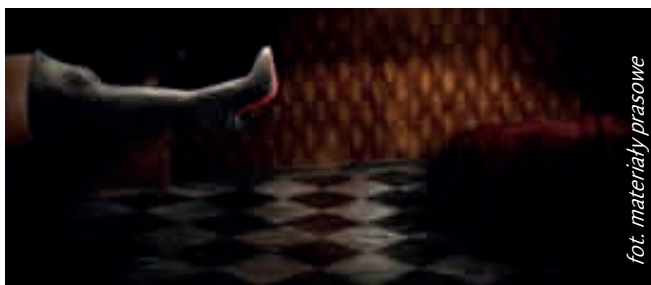


fot. materiały prasowe

obok interaktywnych atrakcji „Miasta Nauki” także intrygujące „Kobiety zbrodniarzy” Maksymiliana Ławrynowicza, nowa wystawa z kolekcji afrykańskiej, czyli „Dzieci Magii” oraz nowa wystawa czasowa „Daleko od Moskwy. Szczegółowe programy poszczególnych instytucji będzie można odnaleźć w specjalnej gazecie, dostępnej jedynie w tę wyjątkową noc. *nath*



fot. materiały prasowe



fot. materiały prasowe

Piąta pora roku

Nad Porami Roku, to jeden z czołowych polskich zespołów grających autorską muzykę, piosenkę turystyczno-poetycką w akustycznej formie. Łączą brzmienie z folk – poetyckiego nurtu Krainy Łagodności i poezję Wiesławy Kwinto-Koczan (WUKA). Finezyjna muzyka i teksty, oraz paleta gitarowych współbrzmień tworzą na ich koncertach niezwykle klimaty. Śpiewają o górach, o wędrownice, o ludzkiej wrażliwości i miłości we wszystkich odcieniach i barwach. Grupa jest laureatem wielu festiwali w tym Ogólnopolskiego Studenckiego Przeglądu Piosenki Turystycznej YAPA 2012 w Łodzi – pierwsze miejsce, nagroda publiczności, nagroda Radia Rzeszów oraz nagroda Studenckiego Koła Przewodników Beskidz-kich. Ich pierwsza płyta, z piosenkami do tekstów Wiesławy Kwinto-Koczan, „Przytul mnie” została uznana w środowisku muzyki autorek się jedną z najważniejszych. Drugi album „Gwiazdne aleje” tylko potwierdził talent grupy. Nad Porami Roku tworzą: Łukasz Leśniak – gitara, wokal i Wojtek Leśniak – gitara, harmonijka, wokal, muzyka, aranżacje. Pano-wie wystąpią 4 czerwca (godz.19) na scenie Starej Rzeźni.

ad

reklama

Namalowane miasto

Prosto z międzynarodowych festiwali do Kina Zamek. Już 9 maja (godz. 19) odbędzie się szczecińska premiera najnowszego filmu Izabeli Plucińskiej – „Sexy Laundry”. Podczas pokazu publiczność obejrzy również inne animacje reżyserki. W „plastelinowej” komedii Izabela Plucińska zaprasza nas do oglądania zabawnego i wzruszającego spotkania pary pięćdziesięciolat-ków, rozgrywającego w pokoju hotelowym. Jak przezwyciężyć monotonię, aby ponownie potążyć się z ukochaną osobą? Jak zachować atrakcyjność, kiedy drugą połówkę znamy na wylot? Film Plucińskiej został wyprodukowa-ny m.in. w Szczecinie. Zdjęcia wykonane zostały w Akademii Sztuki oraz w pomieszczeniach, w których znajduje się galeria Przepraszam Tworzę się. Produkcja została doceniona m.in. na New York City Short Film Festi-val (nagroda w kategorii Najlepsza Animacja) i Krok International Animated Film Festival (Nagroda Publiczności). Pokazywany był we Francji, Brazylii i Australii. Pokaz odbędzie się tylko dla widzów dorosłych. Po projekcji pu-bliczność spotka się z reżyserką.

ad



Twój
uśmiech
tworzymy
z pasją



KLINIKA KORYZNA
KLINIKA IMPLANTOLOGII I STOMATOLOGII



ul. Sienna 4/1, 70-542 Szczecin, tel. +48 91 812 15 41, tel. kom. 607 236 896
e-mail: gabinet@klinikakoryzna.pl, www.klinikakoryzna.pl



Powalczą o mistrzostwo Szczecina

PRESTIŻ
PATRONUJE

Maj jest miesiącem, na który czeka wielu żeglarzy. Wszystko za Szczecińskiej Ligi Regatowej. – Z roku na rok jest coraz lepsza i coraz mocniejsza – przyznaje Maciej Cylupa, organizator wydarzenia. – W tym dodatkowo będzie rekordowa.

Szczecińska Liga Regatowa - terminarz:

7 maja
28 maja
5 czerwca
10 września
24 września – finał

Szczecińska Liga Regatowa wystartuje w maju. Organizatorzy zapewniają, że obecna edycja poziomem będzie znacznie przewyższała te poprzednie.

– Zmienia się ranga imprezy, podnosimy jej poziom. Przed zawodnikami pierwszy raz Mistrzostwa Szczecina. Takim tytułem uhonorowani będą zwycięzcy. Przed nimi pięć zawodów na akwenach Pomorza Zachodniego, od maja do września. Dodatkowo jest niższe wpisowe czym pokazujemy, że otwieramy się na nowych zawodników – mówi Maciej Cylupa, organizator. – O tym, że to będzie historyczny sezon świadczy frekwencja. Już w połowie kwietnia mieliśmy sześć załóg, każda kolejna stanowi rekordową ilość. Liczę na mocne ściganie i fajną zabawę. Chciałbym by wygrana w lidze była prestiżem dla zespołu i klubu.

Projekt Szczecińskiej Ligi Regatowej skierowany jest głównie do klubów żeglarskich oraz przedsiębiorców. Ma być narzędziem do aktywizowania własnych członków oraz pracowników i budowania atmosfery pracy zespołowej. Regaty odbywają się na jednakowych jachtach TOM28, które przygotowuje już i przekazuje organizator. Załogi mogą składać się od 4 do 12 osób.

Jest też możliwość zgłoszenia się indywidualnego. Wtedy załoga będzie kompletowana z pojedynczych osób chcących wziąć udział w projekcie, co jest doskonałą formą nawiązywania nowych relacji i dobrej zabawy. Kadra trenerska to doświadczeni i utytułowani czołowi polscy zawodnicy z doświadczeniem w regatach Pucharu Świata, Mistrzostw Polski w formułach flotowych i meczowych.

– Zero barier. My damy sprzęt i całą organizację. Wystarczy do nas przyjechać, jachty są super, szybkie i bezpieczne. Ściganie na nich daje wielką frajdę. Walka jest fair, ponieważ sprzęt jest jednakowy. Koszty startu są rozsądne i dużo niższe niż w przypadku posiadania własnego jachtu. Załogi można zmieniać, sternika również. Ważna jest kadra i grupa osób, która chce się bawić i rywalizować. Nie ma prostszej formy wzięcia udziału w regatach, które odbywają się co kilka tygodni w weekendy. To naprawdę dla każdego niewielkie obciążenie. Serdecznie zapraszamy – podsumowuje Maciej Cylupa.

Autor: Andrzej Kus / Foto: materiały prasowe

Marzenia Mistrza Świata

Krzysztof Głowacki kolejny raz pokazał, że na świecie nie ma sobie równych. Jednogłośnie na punkty pokonał Amerykanina Steve'a Cunninghama i obronił pas mistrza świata WBO w wadze junior ciężkiej. – Moje marzenie spełni się jednak dopiero we wrześniu – zdradził nam pięściarz.



Walka stała na bardzo wysokim poziomie. Na gali w Nowym Jorku obaj pięściarze pokazali, że podeszli do niej z ogromnym zaangażowaniem. „Główka” czterokrotnie słał rywala na deski, jednak ten za każdym razem wstawał i walczył dalej, jakby jeszcze mocniejszy. Ostatecznie Polak wygrał na punkty.

– Wiedziałem, że jest on prawdziwym wojownikiem. Doskonale to udowodnił. Byłem od początku przygotowany na ciężką walkę i taka właśnie była – opowiada Mistrz Świata. – Cunningham nie zamroził mnie ani razu. Największy kryzys dopadł mnie po ciosie na wątrobę. Nie wiem nawet która to była runda. Któraś z ostatnich. Ciężko było ale należało walczyć dalej. Na szczęście wygrałem, a do domu wróciłem bez żadnych kontuzji.

Jeszcze nie tak dawno, po wygranej walce z Marco Huckiem, Głowacki przekonywał, że wygrane pieniądze zainwestuje w remont swojego mieszkania. Wygrał wówczas 60 tysięcy dolarów, jego przeciwnik, mimo porażki, zgarnął 350 tysięcy dolarów.

– Po części udało się zrealizować plany, jednak nie wszystkie. Tym razem mam zakazane informowanie o tym ile zarobiłem pieniędzy. Jest to zapisane w kontrakcie. Pieniądże staram zainwestować tak, by zapewnić

sobie i mojej rodzinie lepsze życie. Głównie o to mi chodzi. Tym bardziej, że we wrześniu spełni się kolejne z moich marzeń.

Tym marzeniem są narodziny kolejnego dziecka. Z tym wydarzeniem związane są przyszłe sportowe plany Mistrza.

– Jest to jeszcze większa motywacja do cięższej pracy. Kolejna moja walka zaplanowana jest dlatego na sierpień. Wrzesień zarezerwowany jest dla mojej rodziny. Konkretny termin nie zależy już jednak ode mnie, a od moich promotorów. Na przygotowanie potrzebuję około trzech miesięcy. Tyle mi zdecydowanie wystarczy. Wierzę, że obronię mistrzowski pas po raz kolejny.

Pochodzący z Wąlcza „Główka” zapowiada również, że już w maju będzie go można spotkać w Szczecinie. W sobotę 28 maja będzie gościem specjalnym podczas gali boks w Azoty Arenie. Wcześniej najprawdopodobniej spotka się z uczniami jednej ze szczecińskich szkół podczas zorganizowanego dnia sportu.

Autor: Andrzej Kus / Foto: Jarosław Gaszyński

Grosicki odlicza czas do Euro



Za miesiąc ogarnie nas futbolowe szaleństwo. We Francji rozpoczną się finały mistrzostw Europy, tym razem z udziałem reprezentacji Polski. Jak pokazały eliminacje do turnieju we Francji, nasza drużyna narodowa najgorszy okres ma za sobą. Liczymy na umiejętności Roberta Lewandowskiego, Grzegorza Krychowiaka oraz Kamila Grosickiego – szczecinianina z krwi i kości, wychowanka Pogoni, grającego obecnie w barwach francuskiego Stade Rennes. – Nie mogę się doczekać tej imprezy i będę gotowy do niej na 100 procent – mówi Prestiżowi Grosicki.

Wywalczyłeś miejsce w podstawowym składzie Rennes, co zaowocowało przedłużeniem Twojego kontraktu do 2020 roku. Jak to zmieniło twoje życie?

Regularna gra w pierwszym składzie daje mi możliwość optymalnego przygotowania się do Euro, które może być najważniejszym turniejem w moim życiu. Przedłużenie umowy o trzy lata daje mi i rodzinie stabilizację życiową, ale też nie wiadomo do końca, co się wydarzy po Euro. Nie mogę całkiem wykluczyć zmiany klubu.

Mamy dosyć częsty kontakt ze sobą, i zawsze podkreślasz, że tegoroczne finały Euro będą turniejem twojego życia. Dlaczego?

Jest sporo powodów. Na co dzień gram we Francji. Walczyłem o awans reprezentacji i myślę, że miałem spory w nim udział, dlatego czuję się reprezentantem „pełną gębą”. Mam 28 lat, tyle samo, ile Kuba Błazczykowski miał podczas finałów Euro w Polsce przed czterema laty. Uważam, że grał wówczas bardzo dobrze, mimo, że reprezentacji się nie powiodło. Moim zdaniem był naszym najlepszym piłkarzem w tamtym

reklama



badania dzieci
gastrolog, reumatolog, nefrolog
usg, endokrynolog

HAHS
KLINIKA

turnieju i świetnie prezentował się w klubie. Myślę, że moja forma będzie teraz równie wysoka, i pomogę drużynie przynajmniej wyjść z grupy.

Jaki wynik uznasz za sukces naszego zespołu?

Wyjście z grupy to cel minimum i nie wyobrażam sobie, żebyśmy tego nie osiągnęli. A później będziemy walczyli o więcej.

Nie ma sytuacji, żebyś przy okazji meczu reprezentacji rozgrywanego w Polsce nie odwiedził Szczecina. Czy Jasne Błonia to jakieś ulubione miejsce, bo na początku wiosny razem z córeczką podziwialiście tam krokusy.

Przed wszystkim, po meczu kadry we Wrocławiu chciałem spędzić jeden świąteczny dzień z rodziną i znajomymi. A, że była ładna pogoda i lubię to miejsce, wykorzystałem ten fakt i zabrałem Maję na Jasne Błonia i do parku Kasprowicza.

A propos świąt, jak wyglądało twoje świąteczne menu? Zawodowi piłkarze zwracają coraz większą uwagę na odpowiednią dietę, a Robert Lewandowski jest chyba najlepszym przykładem.

Hmm... ja staram się trzymać dietę, ale nie zawsze to wychodzi. Ania Lewandowska, żona Roberta pomagała mi w jej ułożeniu, jak i wskazywała czego powinienem się wystrzegać. Nie mogę powiedzieć, że z nią współpracuję, skoro nie udaje mi się przestrzegać wszystkich jej poleceń. Na przykład ona wyklucza albo ogranicza do minimum w diecie piłkarza spożywanie nabiału, ale jak to zrobić skoro uwielbiam różne sery, a tym bardziej teraz, gdy mieszkam we Francji. Trudno odstawić od razu niektóre produkty.

A praca z trenerem mentalnym, którą prowadzisz od kilku miesięcy pomaga ci w uzyskaniu lepszej formy?

Na pewno pomaga. Paweł Frelik nakreśla sposób mojego myślenia i pracę nad samym sobą. Ale wszystko i tak zależy od piłkarza, bo na boisku ja gram i podejmuję decyzję, a nie trener Frelik. Dowiedziałem się o możliwości takiej współpracy dwa lata temu, ale na początku trochę się od niej odżegnywałem. Później spróbowałem i nie żałuję.

Strona sportowa zbliżających się mistrzostw to jedno, a organizacja i bezpieczeństwo podczas imprezy to drugie. Czy uważasz mieszkając i grając we Francji – że mistrzostwa będą bezpieczne?

W Rennes nie odczuwam strachu, bo to w miarę spokojne miasto i mistrzostw tu nie będzie. W miastach, gdzie będą się odbywać to ważny temat. Od dłuższego czasu Francja przygotowuje się na wypadek aktów terrorystycznych i wierzę, że sobie poradzi.

We Francji mieszkasz od trzech lat, co przeniósłbyś stamtąd do Polski?

Do Polski czy konkretnie do Szczecina? Bo do Szczecina przeniósłbym... stadion z Rennes. To trochę wstyd, że w Szczecinie nie ma nowoczesnego stadionu i Pogoń jako drugi klub w Polsce, obok Ruchu, gra na tak przestarzałym obiekcie. Jeśli stosunkowo małe miasta na Śląsku mają nowe stadiony, to dziwi się, że nie ma go w Szczecinie.

Rozumiem, że jeszcze coś chciałbyś przenieść z Francji?

Zwyczaj tak liczego odwiedzania przez Francuzów restauracji i spożywania w nich obiadów czy kolacji. Przychodzą zarówno młodzi, jak i starzy. Wiem, że związane to jest z zarobkami i wielu Polaków nie stać na chodzenie do restauracji. Życzyłbym sobie, żeby zarobki i status materialny moich rodaków był taki, żeby stać ich było na częstsze tego typu wizyty.

Przekonałeś się do kuchni francuskiej?

Niekoniecznie chodzę do tych z francuską kuchnią, próbuję potraw z całego świata, których tutaj nie brakuje. Z francuskich specjałów spróbowałem ślimaki i są OK (śmiech).



Rozmawiał: Jerzy Chwałek / Foto: materiały prasowe

reklama



Ortodoncja
bez wyrzeczeń





Golfowa oaza w Binowie

Jeśli ktoś u progu lata nie wie jaką dyscyplinę sportu uprawiać, to powinien mocno zastanowić się nad golfem. Łączy on w sobie sportową rywalizację, z relaksem i jednocześnie przebywaniem na świeżym powietrzu. – Nie na darmo mówi się, że w golfa gra się od pięciu do 105 lat, a nawet i dłużej – mówi Sławomir Piński, dyrektor zarządzający Binowo Park Golf Club.

Dożycie 105 lat w obecnym świecie, to nie lada wyzwanie.. Spacer czy szybki marsz, z czym mamy do czynienia w golfie, to najbardziej przyjazny rodzaj ruchu. Zrobienie pełnej rundy na polu 18-dołkowym to pokonanie dystansu 10 km w miłym towarzystwie i w nieskażonym otoczeniu. Binowo leżące w Puszczy Bukowej jest przecież pewną oazą pozbawioną zgiełku i spalin. Jeśli to tego dodamy swing golfowy, to okazuje się, że wydatek energetyczny podczas jednej rundy golfa jest większy niż mocny trening w tenisa, albo innej dyscyplinie. Potwierdziły to badania.

Namawiasz do golfa od 20 lat, odkąd powstało pole w Binowie. Czy liczba grających rośnie, czy maleje?

Zauważalny jest wzrost uprawiających golfa w różnych środowiskach,

ale nasze oczekiwania są jeszcze większe. W tym celu poświęcamy wiele czasu i wysiłku na jego popularyzację. Jesteśmy świadomi tego, że pomimo blisko 20-lecia istnienia pola w Binowie musimy dalej edukować tych, którzy zaczynają albo jeszcze wahają się, żeby zacząć grać. W dalszym ciągu walczymy ze stereotypami, że golf to dyscyplina dla starszych ludzi, którzy do niczego już się na nadają. To zupełnie nieprawdziwa ocena, bo grają w niego wyczynowi sportowcy, ludzie aktywni zawodowo i coraz więcej młodych ludzi, którzy chcą zrobić karierę w tej dyscyplinie sportu.

Jerzy Dudek czy Mariusz Czerkawski są przykładami, że w golfa grają wysportowani, młodzi mężczyźni.

Tak, obaj często goszczą w Binowie. Zresztą przykładów ze świata sportu jest wiele więcej, bo gra Mateusz Kusznierevicz czy wciąż czynni

reklama



dentallica

pracownia stomatologii mikroskopowej

gabinet rekomendowany przez
Polskie Towarzystwo Endodontyczne

sportowcy snowboardziści – bracia Ligoccy. Wszystkich nieprzekonanych do tej dyscypliny zachęcam w trakcie sezonu do podglądania w Binowie jak grają w golfa ci sportowcy, bo na pewno będzie okazała.

Dudek gra w golfa znakomicie, z sukcesami w światowych turniejach amatorów. Ale obecnie podczas zgrupowań kadry piłkarskiej, golf jest obowiązkową dyscypliną uzupełniającą. Bywasz na polach, więc zdradz, którzy z piłkarzy są najlepsi?

Duży talent przejawiają Robert Lewandowski i Wojciech Szczęsny. Ale zaryzykuję stwierdzenie, że obaj mogliby być również na przykład dobrymi koszykarzami, bo to wybitni sportowcy i profesjonaliści. Ich obecny wysoki poziom gry w golfa, bierze się stąd, że grają w niego często w swoich klubach. Ten sport za granicą traktuje się jako uzupełniający, czy też integrujący zespół piłkarski.

Dla wielu golf, jeśli nie jest sposobem na życie, to na pewno na spędzaniem całego weekendu. Czy wielu jest takich, którzy potrafią być na polu od śniadania do kolacji?

Oczywiście, że są tacy. Przyjeżdżają całymi rodzinami, zakładając, że spędzą tu cały dzień, włącznie ze zjedzeniem lunchu czy obiadu w naszej restauracji i kawiarni. Są też tacy, bardziej aktywni zawodowo, którzy przyjeżdżają wcześniej rano. Ograniczają się do rozegrania jednej rundy, która trwa około 4,5 godziny, a po południu wracają do obowiązków rodzinnych czy zawodowych. Nie zapominajmy, że gra w golfa sprzyja zawieraniu kontaktów towarzyskich, które mogą przerodzić się w kontakty biznesowe.

To zrobienie jakiego biznesu przy okazji gry w golfa, uważasz za swój największy sukces?

Widzę, że przechodzimy do konkretów (śmiech). Ale ok, odpowiem na to pytanie, choć nie chciałbym, żeby to zabrzmiało jak chwalenie siebie samego. Podczas gry w golfa w Hiszpanii, już po zakończeniu rundy, przy wspólnej kawie z poważnym przedsiębiorcą, zadeklarował on chęć bycia jednym ze sponsorów naszego największego turnieju – WAGC (World Amateur Golfers Championship). Nasza współpraca trwa do dzisiaj. Zaznaczam, że nastąpiło to po zakończeniu rundy, bo podczas jej trwania buduje się relacje międzyludzkie, a interesy załatwia po grze. Budowanie relacji i zawieranie znajomości jest przyjemnością tego 10-kilometrowego marszu w czasie rundy. To jest specyfika golfa jako sportu, bo namówienie kogoś do pokonania w pojedynkę dystansu 10 km byłoby trudne.

Czy powrót golfa do rodziny sportów olimpijskich spopularyzuje go w Polsce?

Golf przeżywa swój świetny okres na świecie, bo w wielu krajach są gwiazdy. Na Igrzyskach Olimpijskich wystąpią wszyscy najlepsi, gdyż impreza otrzymała rangę piątego turnieju wielkoszlemowego, czego nie zrobiono w tenisie. W tym roku nie zobaczymy jeszcze żadnego Polaka w turnieju olimpijskim, ale wierzę, że stanie się to za cztery lata dzięki programowi szkolenia juniorów zwanego Ścieżką Olimpijską. Cieszy mnie to, że w Binowie mamy grupę 30 juniorów, w wieku od 5 do 16 lat, którzy chcą podnosić swoje umiejętności i robią to z efektami.

A jakie nowości czekają na tych, którzy zechcą uczyć się gry w Binowie?



Kontynuujemy program nauki dla początkujących, ale stanie się on bardziej elastyczny. Rozłożony będzie na trzy miesiące, a do dyspozycji będą cztery dni w tygodniu. Jeśli ktoś nie będzie mógł brać udziału w zajęciach z różnych przyczyn, będzie mógł to odrobić w kolejnym tygodniu. Do kursu dołączyliśmy jego wszystkim uczestnikom członkostwo na 9 dołkowym polu, z którego każdy będzie mógł korzystać codziennie przez trzy miesiące. Wszystko po to, żeby mógł się uczyć i miał więcej praktyki w grze.

*Rozmawiał: Jerzy Chwałek
Foto: Miguel Gaudencio i materiały prasowe*

reklama

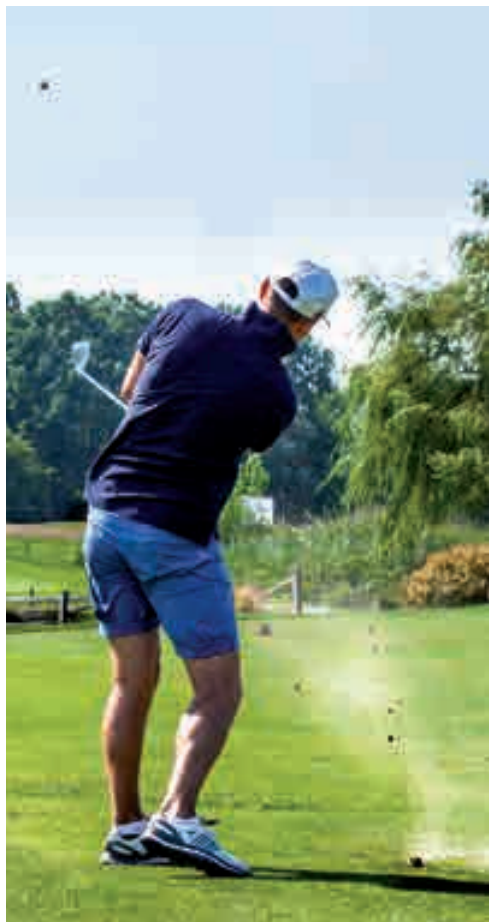
weekendy
wczasy
konferencje
imprezy
wesela



PROMYK 
**OŚRODEK WYPOCZYNKOWY
RESTAURACJA**

IŃSKO *MAGICZNY ZAKĄTEK NAD JEZIOREM IŃSKO*

IŃSKO, al. Spacerowa 5, 73-140 Ińsko, tel. +48 91 56 23 092, +48 604 912 006, e-mail: rs10@wp.pl, www.owpromyk.pl



reklama

Pół roku golfa

PRESTIŻ
PATRONUJE

Ponad 30 imprez od kwietnia do listopada odbędzie się na polu golfowym Binowo Park. Swoje miejsce i czas będą mieli zarówno zawodowcy, jak i ci, dla których golf jest przyjemnością i relaksem.

Najbardziej prestiżowe z tych imprez, których nie można przeoczyć, to: Mistrzostwa Regionów (6-8 maja), Floating Garden Szczecin Open (15-17 maja) oraz finał World Amateur Golfers Championship. Ten ostatni odbędzie się w innej formule niż dotychczas. Z racji rosnącej popularności i zainteresowania grających, odbędzie się na dwóch polach - w Binowie i Modrym Lesie koło Choszczna.

Jedna grupa z 240 startujących zagra w Binowie, a druga - w tym samym czasie - w Modrym Lesie. Następnego dnia, w drugiej rundzie startujący zamienią się miejscem rywalizacji.

Tak zwany „Cut” wyłoni z całego grona 120 najlepszych (50 procent ze wszystkich grających), którzy trzecią i decydującą rundę rozegrają w Binowie.

Pierwsze turnieje eliminacyjne WAGC już za nami. Pierwszy, zgodnie z tradycją, odbył się w połowie marca w hiszpańskiej Marbelli. 17 kwietnia druga eliminacja miała miejsce w Binowie, i choć zamiast hiszpańskiego słońca, na początku imprezy padał deszcz, to wystartowało aż 124 zawodników. Wiele z nich poprawiło swoje rekordy życiowe, a w poszczególnych grupach handicapowych zwyciężyli: Kazimierz Mendak, Kazimierz Sać, Bogdan Witkowski, Ewelina Zakrzewska i Krystian Kozakiewicz.

Przed nami jeszcze 12 turniejów eliminacyjnych WAGC w całej Polsce (w tym 11 czerwca w Modrym Lesie), a zwieńczenie nastąpi we wspomnianym powyżej finale, od 25 do 27 sierpnia.

Autor: Jerzy Chwałek / Foto: Jarosław Gaszyński



Binowo Park Golf Club zaprasza na

Kurs Nauki Gry w Golfa

- **Uczęszczaj na zajęcia raz, dwa, trzy lub cztery razy w tygodniu**
- **Zdobądź podstawową wiedzę i umiejętności**
- **Poznaj nowych przyjaciół golfowych**
- **Korzystaj z przyjemności jaką niesie gra w Golfa!**

Zajęcia:

wtorki środy czwartki

17:30 – 18:30

niedziele

12:30 – 13:30



info@binowopark.pl

tel. 91 404 15 33

www.binowopark.pl

Widowisko przy stole

Współczesny tenis stołowy jest bardzo szybką grą wymagającą od zawodników niezwykle widowiskową. Lato będzie należało właśnie do niego.

Tenis, squash, badminton i golf. Lubimy też biegać, wspinać się żeglować, kochamy koszykówkę, piłkę nożną i wodne sporty ekstremalne. Gdyby tak przyjrzeć się dyscyplinom sportowym, które szczególnie ukochali sobie mieszkańcy Szczecina to te formy rekreacji znajdują się na liście. Teraz dochodzi następna – tenis stołowy. Latem odbędą się ogólnopolskie zawody w nazywanym potocznie „ping-pongu” pod nazwą BK Marina. Wszystko rozpocznie się 11 czerwca w Marinie Sport od eliminacji do turnieju głównego. Następnego dnia odbędą się ćwierćfinały, półfinały oraz finał. Kilkudziesięciu zawodników, nagrody i duża dawka sportu na wysokim poziomie. Sama dyscyplina jest niezwykle widowiskowa. Współczesny tenis stołowy jest bardzo szybką grą wymagającą od zawodników niezwykle energicznych ruchów i reakcji. Rozgrywka polega przede wszystkim na szybkości i rotacji nadawanej piłce, by sprawić przeciwnikowi jak najwięcej trudności przy jej odbiorze. Zawodnicy są skupieni, a największe emocje udzielają się publiczności.

Autor: Aneta Dolega / Foto: materiały prasowe



PRESTIŻ
PATRONUJE

reklama

DOM KOMPLETNY



Zaprojektujemy i wybudujemy Twój Dom

SPRZEDAŻ

ARCH. ŁUKASZ SZYKUĆ
+48 601 561 7777
POCZTA@TLSDEVELOPER.PL

BIURO:

TLS DEVELOPER SZYKUĆ SPJ.
AL. BOH. WARSZAWY 24/3
70-372 SZCZECIN

KONTAKT

TEL. +48 91 441 81 71
POCZTA@TLSDEVELOPER.PL
WWW.TLSDEVELOPER.PL

CENTRUM OGRODNICZE

Rajski Ogród®



KWIATY BALKONOWE I RABATOWE



DRZEWA I KRZEWY OZDOBNE



DONICE I DEKORACJE

CENTRUM OGRODNICZE

Szczecin, al. Wojska Polskiego róg Zaleskiego
Szczecin, al. Bohaterów Warszawy róg 26 Kwietnia

SZKOŁKA ROŚLIN

Szczecin, ul. Zaleskiego 2 (obok **NETTO**)

www.rajski.szczecin.pl



facebook.com/rajski.szczecin

Mistrzowski wieczór

Fenomenalny koncert Seong-jin Cho wybitnego pianisty nie mógł się skończyć wraz z ostatnim brzmieniem „Poloneza As-dur” Fryderyka Chopina. Tę kompozycję artysta wykonał na bis, czym wprowadził w zachwyt publiczność. O niezwykłym koncercie goście rozmawiali jeszcze długo podczas bankietu w kuliach Filharmonii. Gwiazda wieczoru również pojawiła się na imprezie. Goście chwalili wykwintny catering przygotowany przez Exotic Restaurants oraz Cukiernię Pokora.

ad



Od lewej: Jacek Kudelski, Adam Drobiazgiewicz, Paweł Siemaszko



Mecenas wydarzenia Lesław Siemaszko



Seong-jin Cho, bohater wieczoru



Mariusz Łuszczewski, Exotic Restaurants, Kinga Konieczny, Konieczny PR, Lesław Siemaszko, Anita Agnihotri, restauracja Bombay i Bogumiła Sandomierska



Od lewej: Mariusz Silecki (Siemaszko) z żoną, promotor bokserki Tomasz Babiński, Krzysztof „Diablo” Włodarczyk



Od lewej Joanna Jakimovska (Siemaszko), Elżbieta Górnik, Grażyna i Alicja Orzechowskie



Od lewej: sekretarz miasta Ryszard Słoko, radny Jan Połuszny, dyrekcja filharmonii: Ewa Porada-Spieszny i Dorota Serwa, prezydent Piotr Krzystek

Fascynacje biografistki

22 kwietnia w Pałacu Młodzieży odbyło się spotkanie promujące nową książkę znanej biografistki Marioli Przywan. Książka „Moje fascynacje” jest zbiorem wywiadów, które na przestrzeni ostatnich pięciu lat dla Radia Szczecin, na potrzeby audycji „Machina czasu”, przeprowadziła z pisarką Agatą Rokicką. Biografistka skreśliła w niej w przystępny sposób portrety swoich bohaterów: Anny Jantar, Anny German, Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej, Marii Dąbrowskiej, Zbyszka Cybulskiego, Haliny Poświatowskiej, Ireny Jarockiej i Władysława Broniewskiego. Książkę, nad którą patronat objął „Prestiż”, wydała szczecińska Oficyna R.

rp



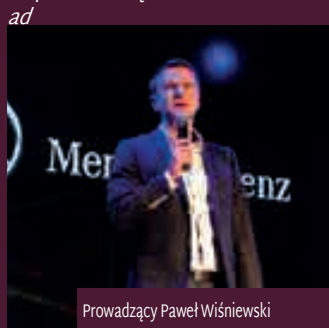
Bohaterka wieczoru Mariola Przywan



Od lewej Agata Rokicka, Róża Czerniawska-Karcz (prezes Związku Literatów Polskich)

Wyjątkowa premiera

Mojsiuk Dealer Mercedes-Benz zaprezentował nowy model Mercedesa Klasy E. Premiera miała miejsce w Trafostacji. Gościem specjalnym był Andrzej Borowczyk, dziennikarz motoryzacyjny i komentator wyścigów Formuły1. Wydarzenie poprowadził Paweł Wiśniewski z TVP 3 Szczecin. Premierę urozmaicił pokaz laserów. Goście mieli okazję usiąść za kierownicą premierowego auta i z bliska obejrzeć wszelkie nowości proponowane przez markę Mercedes Benz.



Prowadzący Paweł Wiśniewski



Kamil Martyniuk i Wojciech Pelczyk, Firma Get Ride



Od lewej: Arkadiusz Porada, Adam Grochulski, Tomasz Walburg, Grzegorz Skorny, Małgorzata Porada



Od lewej: Piotr Tomaszewicz i Jerzy Sawicki



Od lewej: Hanna Mojsiuk, Andrzej Borowczyk, Kazimierz i Irena Mojsiuk, Marcin Foltyn



Dział sprzedaży i marketingu Mercedes-Benz Mojsiuk i Andrzej Borowczyk

Lulu świętuje

Szóste urodziny Klubu Lulu były huczne. Na scenie pojawiła się piękna wokalistka Asia Ash oraz czarujący perkusista Aframental – Torres, którzy swoim koncertem uświetnili wieczór. Imprezę poprowadził rezydent klubu ROBERT, oprawę taneczną zapewniły tancerki z Shake'n'Show. Nie zabrakło tradycyjnego „100 lat” dla jubilata oraz urodzinowego tortu dla gości. Zabawa trwała do rana.

ad



Od lewej: Adam Grochulski, Patrycja i Tomasz Walburg, Rafał Raczkowski, Małgorzata Dębska, Danuta Grochulska



Katarzyna Rytlewska, z partnerem Robertem Kubikowskim



Od lewej: Izabela Magiera, Małgorzata Dębska, Katarzyna Krakowiak, Przemysław Grabski, Agnieszka Ostrowska, Iwona Zawada



Od lewej: Aleksandra Wojciechowska, Adam Rudawski, Piotr Sikora, Igor Kołtunowski z partnerką Aleksandra Słowińską

Binowo opanowane

Rekordowa liczba 120 golfistek i golfistów wystartowała w dwudniowym turnieju Unity Line Ryder Cupna polu Golfowym w Binowie. Tradycyjnie rywalizacja miała posmak zabawy i na odwrót. W pewnym momencie zawodnicy podeszli do tematu serio i finalnie zwyciężyła drużyna „Megawaty” w składzie: Czesław Kaliciak, Jarosław Pudowski, Janusz Morawiak, Krzysztof Smaruj, Andrzej Brzozowski i Krzysztof Błatkiewicz.

kt



Od lewej: Sławomir Piński, Paweł Wojdalski, Maciej Komorzycki



Od lewej: Maciej Komorzycki, Paweł Wojdalski



Od lewej: Jerzy Sałuda, Dorota Zalewska



Od lewej: Dorota Zalewska, Krzysztof Zalewski, Tomasz Chojankowski

Wiosennie i charytatywnie

Impreza „Witamy wiosnę”, zorganizowana przez Lions Club Szczecin Gryf, odbyła się w restauracji „Bohema”. Wiosenne trendy w modzie zaprezentowała firma Olsen, nowe zapachy – Salon Perfumeryjny „Arcadia”, zabiegi upiększające ciało – Salon Kosmetyczny „Sensai”. Uroklwym i miłym dla ucha dodatkiem do wszystkich prezentacji były utwory zagrane przez wirtuoza akordeonu Przemysława Nowaka. Dochód z aukcji został przeznaczony na zakup sprzętu dla Kliniki Pediatrii, Hematologii i Onkologii Dziecięcej na Unii Lubelskiej.

ad



Sylwia Piórkowska - Salon Perfumeryjny Arcadia



Maria Kowalska-Danilkiewicz, LC Szczecin Gryf



Małgorzata Gołyńska i Katarzyna Tchórzko, Salon Olsen

fot. Włodzimierz Piątek

Damski networking

W Hotelu Dana odbyło się kolejne spotkanie Klubu SheXO organizowane przez firmę Deloitte. Jest to inicjatywa skierowana do kobiet na kierowniczych stanowiskach, która daje przestrzeń dla regularnej wymiany myśli, rozwijania cech przywódczych oraz networkingu. Tematem był „leadership coaching”. W spotkaniu brało udział czterdzieści par zajmujących kierownicze stanowiska w firmach z regionu. A prowadziła je Pani Karolina Hajdukiewicz z HR Business Partner

ad



Panie z Deloitte: Ewa Tomaszewska, Iwona Urbańska, Marta Winterhalter, Sylwia Karkosz, oraz Karolina Hajdukiewicz, Anna Janicka z Vitrolive, Anna Lewińska z Deloitte i Jolanta Wysocka



Od lewej: Agata Markowicz-Narętkiewicz, Szkolenia i Doradztwo, Zofia Onysk, Unizeto Technologies



Od lewej: Agnieszka Beyger, Agnieszka Justyńska, Angelika Kawecka, Katarzyna Kassian-Jawad, Sylwia Lechowicz, Magdalena Wojtowicz, Cargotec Poland

Święto budowlańców

Targi budowlane Bud-Gryf odbyły się już po raz 25. Tegoroczna edycja zapewniła zarówno ciekawą ofertę dla klientów indywidualnych, jak i bogaty program dla branży budowlanej: spotkania inżynierów budownictwa i architektów, szkolenia prowadzone przez ekspertów, giełda kooperacyjna. Towarzyszyły temu panele tematyczne, m.in. strefa majsterkowi-cza i jeden poświęcony wyłącznie... kobietom w budownictwie.

ad



Od lewej: Paweł Chojnacki, Geberit, Aleksandra Hamberg-Federowicz i Piotr Błazejewski, Zachodniopomorska Okręgowa Izba Architektów RP



Od lewej: Bartłomiej Cholewa i Marcin Lanc, Lakma Sat



Od lewej: Wojciech Dąbek i Radosław Kanas, Bioenga



Od lewej: Balbina Piotrowska, Olga Szynkowska, Grzegorz Farat, Międzynarodowe Targi Szczecińskie



Tomasz Liszka, Eurocolor, Małgorzata Lis, dyrektor generalny Międzynarodowych Targów Szczecińskich

Nagrody rozdane

Laureatem Nagrody Artystycznej Miasta Szczecin za rok 2015 został Tomasz Lazar, wielokrotnie nagradzany na całym świecie fotograf. Mecenasem Kultury została firma Euroafrica Linie Żeglugowe, która spon-soruje wystawy, koncerty, wydaje płyty i książki szczecińskich artystów. Podczas gali w Filharmonii, którą poprowadziła Beata Tadla, znakomity koncert dała międzynarodowa ekipa. Wystąpili m.in. Paulina Przybysz, Mika Urbaniak, Michał Grobelny i Jona Ardyn.

ad



Od lewej: Piotr Krzystek, prezydent Szczecina, Beata Tadla, dziennikarka, Krzysztof Soska, zastępca prezydenta



Tomasz Lazar, fotograf



Elżbieta Malanowska, Euroafrica i Henryk Sawka, satyryk



Artyści, od lewej: Michał Grobelny, Jona Ardyn i Yah Supreme



Mika Urbaniak, wokalista z zespołu

Zainspirowani Szczecinem

Ogólnopolska wystawa sztuki współczesnej zawitała do Filharmonii. Ponad dwudziestu artystów pokazało własną wizję Szczecina. Jedną z atrakcji kolekcji są wystawione po raz pierwszy w Polsce młodzińcze rysunki Szczecina Edwarda Dwurnika z 1967 roku z jego najnowszą pracą powstałą specjalnie na tę okazję. Wystawie towarzyszy polsko-angielska publikacja, w której sami twórcy wypowiadają się o mieście, a eseje napisali: łódzki historyk sztuki – Wojciech Jakubczyk oraz szczecińska psycholog – Barbara Stawarz.



Edward Dwurnik, malarz



Na pierwszym planie, z lewej: dr Ewa Osak w rozmowie z architektem Jakubem Gramczyńskim



Katarzyna Słuchocka i prof. Andrzej Zwierzchowski



Od lewej: Małgorzata Grygiel i Tomasz Filiks, TVP Kultura



Jolanta Gramczyńska, kuratorka wystawy

Made in Poland

Kilkanaście topowych polskich marek odzieżowych a także producentów biżuterii i akcesoriów, konsultacje ze stylistkami z magazynu „Harper’s Bazaar”, spotkania z projektantami, blogerami – w tym „gwiazdą” mody internetu Jessicą Mercedes i znaną stylistką współpracującą m.in. z magazynem „Elle” – Ewelina Gralak. Do tego strefa chillout i oczywiście zakupy. Popularne w całej Polsce targi mody Polfash Bramee zawitały do szczecińskiej Galerii Kaskada. Przez dwa dni można było przyrzeć się temu co w modym świecie się aktualnie dzieje.



W środku Jessica Mercedes z gośćmi Galerii Kaskada



Od lewej: Łukasz Łaskowski i Bartek Michalec, Zuo Corp oraz Łukasz Jakóbiak, 20m²



Od lewej: Jessica Mercedes, blogerka mody z klientką targów mody

Szukajcie nas w prestiżowych miejscach!

KAWIARNIE

Bistro na Językach, ul. Grodzka 2
Cafe 22, pl. Rodła 8
Cafe Club, CH Galaxy
Cafe Hormon, ul. Monte Cassino 6
Czarna Owca, Deptak Bogusława 9
Cafe Cube, CH Galaxy
Cafe Orsola, ul. pl. Żołnierza Polskiego 3/1
Castellari, al. Papieża Jana Pawła II 43
Castellari, ul. Tuwima 27
Castellari, CH Kaskada
Coffee Heaven, CH Galaxy
Coffee Heaven, CH Kaskada
Coffee Heaven, CH Molo
Columbus Coffee, cała sieć
Cukiernia Koch, al. W. Polskiego 4
Czekoladownia Cukiernia, al. W. Polskiego 17
Fabryka, ul. Bogusława 4/1
Fanaberia, ul. Bogusława 5
Giovanni Volpe, ul. Tkacka 64D
Pauza Cafe, ul. Małopolska 48
Public Fontanny, al. Papieża Jana Pawła II 43
Wół i Krowa, ul. Wielka Odzieżarska 18
Secesja Cafe, al. Papieża Jana Pawła II 19/1
Sklep Kolonialny, CH Ster

RESTAURACJE / PUBY

Avanti, al. Papieża Jana Pawła II 43
Bachus – winiarnia, ul. Sienna 6
Bistro na Językach i Piekarnia Francuska, ul. Grodzka 2
Bohema, al. W. Polskiego 67
Bombay, ul. Partyzantów 1
Brama Jazz Cafe, Pl. Hołdu Pruskiego 1
Buddha, ul. Rynek Sienny 2
Chałupa, ul. Południowa 9
Chief, ul. Rayskiego 16
Clou, Wielka Odzieżarska 18
Colorado, Wały Chrobrego 1A
Columbus, Wały Chrobrego 1
El Globo, ul. Piłsudskiego
Food & wine, ul. Rynek Nowy 3
Greckie Ouzeri, Bulwar Piastowski - al. Żeglarczy 1
Jin Du, Jana Pawła II 17
Karczma Polska „Pod Kogutem”, pl. Lotników 3
La Passion du Vin, ul. Sienna 8
La Rocca, ul. Korolowa 101
Ładoga, ul. Jana z Kolna (Wały Chrobrego)
Mała Tumska, ul. Mariacka 26
Mamma Mia, ul. Kaszubska 19/1A
Na Kuncu Korytarza, ul. Korsarzy 34
Niebo Wine Bar Cafe, ul. Rynek Nowy 5
Pasja Fabryka Smaku, ul. Śląska 12/1
Per Se, pl. Hołdu Pruskiego 9
Pierogarnia Kaszubska, pl. Zgody 1
Piwnica Kany, pl. Św. Piotra i Pawła 4/5
Popularna, ul. Panieńska
Portofino, ul. Jana Pawła II 42
Porto Grande, ul. Jana z Kolna 7
Restauracja „Riconia”, ul. P. Wielkopolskich 20
Restauracja Szczecin, ul. Felczaka 9
Sake, al. Piastów 1
Stara Piekarnia, ul. Piłsudskiego 7
Stara Rzeźnia, ul. Wendy 14
Stockholm Kitchen&Bar, Bulwar Piastowski - al. Żeglarczy 1
Teatr Mały, Deptak Bogusława 6
Trattoria Toscana, pl. Orła Białego, ul. Zbożowa 4
Tokyo Sushi'n'Grill, ul. Rynek Sienny 3
Towaryzka, Deptak Bogusława 50
Ukraineczka, ul. Panieńska
Unagi, ul. Rynek Nowy 2
West Ende, ul. W. Polskiego 65
Willa Ogrody, ul. Wielkopolska 19
Wół i Krowa, ul. Wielka Odzieżarska 20
13 Muz, pl. Żołnierza Polskiego 2

ZDROWIE I URODA

Aroma&Beauty, ul. Wielkopolska 22
Artmasters, ul. Mickiewicza 138
Australia gabinet kosmetyczny, ul. Jagiellońska 67A/4
Baltica Wellness&Spa, pl. Rodła 8
Belle Femme, ul. Monte Cassino 37A
Beverly Hills Akademia Urody, CH Galaxy
Beverly Hills Akademia Urody, DT Kupiec
Cosmedica, ul. Leszczyńska (CH Rondo)
Cosmedica, ul. Pocztowa 26
Cosmetica Rosa, ul. Wielkopolska 27
C.M.C. Klinika Urody, ul. Bohaterów Warszawy 109/4
Dermedica, ul. Marii Skłodowskiej-Curie 9
Dr Irena Eris Instytut Kosmetyczny, ul. Felczaka 20
Ella, ul. Kaszubska 17/2

Enklawa Day Spa, ul. W. Polskiego 40
Evita Spa, Przeczaw 96E
Fantsy Studio Fryzjerskie, ul. Ku Słońcu 71
Fryzjerskie Atelier K. Klim, ul. Królowej Jadwigi 12/1
Gabinet Kosmetyczny, ul. Makuszyńskiego 2A
Gabinet Kosmetyczny Doroty Stołowicz, ul. Mazurska 20
Gallery of Beauty, ul. Jana Pawła II 18/3
Imperium Wizażu, ul. Jagiellońska 7
Instytut Image, ul. Maciejkowska 37/U2
Jennifer Clinique, ul. Awentowicza 1A
JK Studio, ul. Monte Cassino 1/14
Karmelove, ul. Wilków Morskich 9
Keune The Art Of Hair Design, ul. Małopolska 60
Lecznica Dentystyczna KULTYS, ul. Bol. Śmiałego 17/2
La Fiori, ul. Kapitańska 9A
Maestria, ul. Więkowski 2/1
Metamorfoza Centrum Zdrowia i Urody, ul. Za Wiatrakami 4A
Modern Design Piotr Kmiecik, ul. Jagiellońska 85
O.K. Salon, ul. Unisławy 13B
Rayski Salon Piękności, ul. Rayskiego 17
Royal Studio, ul. Łokietka 7/10U
Royal Thai Massage, ul. Sienna 5
Salon fryzjerski YES, ul. Małkowskiego 6
Sensitive, pl. Batorego 5
Strefa Urody Patrycja Jabłońska, ul. Topolowa 2B
Studio Kosmetyki Profesjonalnej, ul. 5-go Lipca 32D
Studio Moniki Kółcz, ul. Wojciecha 1
Studio Urody Beata Krajnik, ul. Beżowa 2
Studio Urody Masumi, Deptak Bogusława 3
Szkoła Jogi, ul. Bogusława 3
Unique Beauty, ul. Łubinowa 75
Tokyo Brothers Studio Fit, ul. W. Łokietka 7
Wersal SPA, ul. Jana Pawła II 16

KLUBY

Bar Czysty, Deptak Bogusława 8
Elfunk Club, pl. Żołnierza 2
Free Blues Club, ul. P. Wielkopolskich 20
Grey Club, ul. Bogusława 9
Kafe Jerzy, ul. Jagiellońska 67
Rocker Club, ul. Partyzantów 2

HOTELE

Atrium, al. W. Polskiego 75
Aurora, Międzyzdroje
Campanile, ul. Wyszynskiego 30
Dana, al. Wyzwolenia 50
Dworski, ul. Pod Zodiakiem 2, Warzymice
Marina Hotele, ul. Przestrzenna 7
Novotel, al. 3 Maja 31
Park Hotel, ul. Plantowa 1
Plenty, ul. Rynek Sienny 1
Radisson Blu, pl. Rodła 10
Rycerski, ul. Potulicka 1

SPORT I REKREACJA

Astra Szkoła Tańca, al. Wyzwolenia 85
Aquarium, ul. Jemiolowa 4A
Basen Strefa H2O, ul. Topolowa 2
Bene Sport, ul. Modra 80
Bloom, ul. Korolowa 64X
Binowo Golf Park, Binowo 42
Calypso Fitness Club, Piastów 30
Eurofitness, Arena Azoty
Fitness Club, ul. Monte Cassino 24
Fitness tylko dla Pań, ul. Mazowiecka 13
Fitness Forma, ul. Szafera 196
Marina Sport, ul. Przestrzenna 11
McGym, ul. 5-go Lipca 46
RKf, ul. Jagiellońska 67
Silver Gym, ul. Łukaszyńskiego 116
Studio Tańca Anna Kowalska, ul. Krasńskiego 10
Studio Tańca Magdaleny Prieditis, ul. Twardowskiego
Szczeciński Klub Tenisowy, ul. Wojska Polskiego 127
Szkoła Tańca Terlecki, ul. Kolumba 5
Squash na Rampie, ul. Jagiellońska
2-be-fit, al. W. Polskiego 70

SKLEPY

Akademia perfumeria, ul. B. Krzywoustego 7
Art Top, ul. Chodkiewicza 6 i ul. Hangarowa 13
Atelier Sylwia Majdan, al. W. Polskiego 45/2
Atelier Hubirska, ul. Bogusława
B&M, al. W. Polskiego 43
Bella Moda, ul. Bogusława 13/1
Betty Barclay, CH Galaxy
Boutique Chiara, ul. Bogusława 11/11 12/2
Branciewicz, al. Papieża Jana Pawła II 48
Caterina, pl. Zgody 1F

Clochee, ul. Bogusława 10/2
Centrum Mody Ślubnej, ul. Krzywoustego 4
CH Kaskada (punkt informacyjny),
al. Niepodległości 36
DonGastronom, ul. Unisławy 14/1
Elements, Warzymice 200
EnergySports, ul. Welecka 13
Escada, al. W. Polskiego 22
Fashion House, ul. Piastów 72
Hexeline, CH Galaxy, parter
Henry Lloyd, ul. Przestrzenna 11
ITAL-SOFA, ul. Hangarowa 13
Jubiler Kleist, ul. Rayskiego 20
Jubiler Terpilowscy, CH. Galaxy, CH Ster,
CH Turzyn i ul. Jagiellońska 16
KM Dekoracje, ul. Monte Cassio 40/1
Kropka nad i, ul. Jagiellońska 96
La Caravella, ul. Traugutta 100A
La Passion, ul. Jagiellońska 96
LKJ, Galeria Kaskada, CH Galaxy,
Madras Styl, ul. Małopolska 9
Manufaktoria, ul. Rayskiego 26/1
Marc Cain, ul. W. Polskiego 29
Max Mara, ul. Bogusława X 43/1
Mia&Charlie, ul. W. Polskiego 35/3
Moda Club, al. Wyzwolenia 1
Mooi, ul. Bogusława 43
Olsen, CH Kaskada
Portfolio, ul. Rayskiego 23/11
Rosenthal, CH Kaskada i ul. Bogusława X 15/1a
Studio Mebli Włoskich VIP, ul. Krzywoustego 80
Stopocent, ul. Krzywoustego 72
Wineland, ul. W. Polskiego 70
Vin 28, ul. Rayskiego 28
Vip Collection, ul. W. Polskiego 22
Via di moda, ul. W. Polskiego 20
5 Plus, ul. Jagiellońska 5

NIERUCHOMOŚCI

Atelie Nieruchomości, ul. Jagiellońska 82/1
Calbud, ul. Kapitańska 2
Droński Nieruchomości, Baszta
Extra Invest, al. W. Polskiego 45
In House, ul. Boleśława Śmiałego 39
Litwiniuk Property.al. Piastów 30
Neptun Developer, ul. Ogńskiego 15
SGI Baltis, pl. Hołdu Pruskiego 9
Siemaszko, ul. Powstańców Wielkopolskich 91A

GABINETY LEKARSKIE

AGMED, ul. Graftowa 4 i Graniczna 24
AMC Art Medical Center, ul. Langiewicza 28/U1
Centrum Opieki Stomatologicznej Wejt & Tawakol,
ul. E. Plater 18
Centrum Ortopedii i Rehabilitacji, ul. Modra 86A
Centrum Leczenia Otyłości, ul. Krzywoustego 9-10
Centrum Rehabilitacji Terapii Plus, ul. Dubois 27
Dental Implant Aesthetic Clinic, ul. Panieńska 18
Dentus, ul. Mickiewicza 116/1 i ul. Felczaka 18A
DermaDent, ul. Kazimierza Królewicza 2L/1
Dr Osadowska, al. Piastów 30
Engel&Hajdasz Ginekologia, ul. 5-go Lipca 3/1
Estedent, ul. Mickiewicza 49A
Fabryka Zdrowego Uśmiechu, ul. Ostrawicka 18
Habs Protodens, ul. Felczaka 10 i ul. Czwartaków 3
Intermedica Centrum Okulistyki, ul. Mickiewicza 140
Klinika Stomatologiczna Dr Gajda, ul. Narutowicza 16A
Klinika Stomatologiczna Koryzna, ul. Sienna 4/1
Klinika Zawodny, ul. Ku Słońcu 58
Kolmed, ul. Mazurska 7
Laser, ul. E. Gierczak 38/8
Laser Medi – Derm, ul. Kasprzaka 2c
Laser Studio, ul. Jagiellońska 85
Mamma Centrum Narodzin, ul. Sowie 38
Masi, ul. Wielka Odzieżarska 30
Medentes, ul. Bandurskiego 98 i Przeczaw 93E
Mediklinika, ul. Mickiewicza 55
Medicus, pl. Zwycięstwa 1
Mediory Klinika Stomatologiczna,
ul. Górna 18/U2
Orto – Magic, ul. Zaczyna 22
Orto-Perfekt Praktyka Ortodontyczna,
ul. Ogńskiego 12
Peradent – Gabinet Stomatologiczny,
ul. P. Wielkopolskich 4C
Petite Clinique, ul. Pocztowa 20/1C
Praktyka Ginekologiczna, ul. M. Skłodowskiej-Curie 5/2
Praktyka Stomatologiczna i Ginekologiczna, al. W. Polskiego 43/2
Praktyka Stomatologiczna Rafał Rudziński, ul. Śląska 5/2
Ra-dent Gabinet Stomatologiczny, ul. B. Krzywoustego 19/5
Stomatologia Kamienica 25, ul. Wielkopolska 25/10
Stomatologia Mierzyn, ul. Welecka 38

Stomatologia Mikroskopowa, ul. Żołnierska 13A/1
VitaDent Centrum Stomatologiczne, ul. Modra 122/1
VitroLive Przychodnia Ginekologiczna,
ul. Kasprzaka 2a i ul. W. Polskiego 103

KANCELARIE PRAWNE

Andrzej Marecki, ul. Królowej Jadwigi 13/12
Dariusz Jan Babski, ul. Księcia Bogusława X nr 5/3
Goźdek, Kowalski, Łyskowski, ul. Panieńska 16
Kancelaria Agnieszka Aleksandruk-Dutkiewicz,
ul. Wyszynskiego 14
Kancelaria Andrzej Zajda i Monika Zajda,
ul. Monte Cassino 7/1
Kancelaria Adwokacka, ul. Felczaka 11
Kancelaria Mariusz Chmielewski, ul. Odziejowa 5
Kancelaria Notarialna, al. Papieża Jana Pawła II 22
Kancelaria Przemysław Wiączkis, ul. Wojciecha 15
Licht&Przeworska, ul. Tuwima 27/1
Lizak, Stankiewicz, Królikowski,
ul. B. G. Warszawskiego 1/4
Mikołaj Marecki, ul. Św. Ducha 5A/12
Mikołajczyk, Cieplik, ul. Wyszynskiego 14
Mazurkiewicz, Wesolowski, Mazur,
ul. Kronowicza 30/1
Zbroja Adwokaci, ul. Więkowski 18/8
Szymon Matusiak, ul. Wawelska 1 / 2
Waldemar Juszcak, al. Niepodległości 1
Wódkiewicz, Sosnowski, ul. Stośława 2
Zofia Dalejszyńska, al. Papieża Jana Pawła II 17/2

MOTORYZACJA

Auto Club Hyundai, Mitsubishi, Suzuki, Ustowo 56
BMW i MINI Bonkowski, Ustowo 55
Camp&Trailer ul. Bohaterów Warszawy 37F
Citroen Drewnikowski, ul. Citroena 1
Citroen Drewnikowski, ul. Bohaterów Warszawy 19
Ford Bemo Motors, ul. Pomorska 115B i Ustowo 56
Harley Davidson, ul. Gdańska 22A
Holda Jeep i Lncia, ul. Gdańska 7
Honda Gluchy, ul. Białowieńska 2
HTL S.C. AUTO SERWIS, ul. Lubieszyska 20
KIA Polmotor, ul. Szymborskiej 8
KIA, Nissan, Subaru Polmotor, Ustowo 52
Krotowski i Cichy Salon Skody, ul. Struga 1A
Lexus Kozłowski, ul. Mieszka 1 25
Mazda Kozłowski, ul. Struga 31B
Mercedes Bogacki, ul. Mieszka 1 30
Mercedes Mojsiuk, ul. Pomorska 88
Nissan Polmotor, ul. Struga 71
Opel Bogacny, ul. Mieszka 1 45
Opel Kozłowski, Struga 31B
Peugeot Drewnikowski, ul. Bagienka 36D
Peugeot Drewnikowski, ul. Rayskiego 2
Toyota Kozłowski, ul. Struga 17
Toyota Kozłowski, ul. Mieszka 1 25B
Volvo Auto Bruno, ul. Pomorska 115B
VW Łopirski, ul. Madalińskiego 7

INNE

Baltic Business Park, ul. 1-go Maja 38-39
Biuro rachunkowe Beata Roszkowska,
ul. Monte Cassino 24/2
Centrum Kompetencji, ul. Bogusława X 9/3
Euroafica, ul. Energetyków 3/4
Filharmonia Szczecińska, ul. Małopolska 48
Follow Me, ul. Kolumba 1
Galeria Kierat, ul. Koński Kierat 14 i
ul. Małopolska 5
Galeria ZPAP, ul. Koński Kierat 16
Get Ride, ul. Wojska Polskiego 11
Manhattan, ul. Staszica 1
Muzeum Narodowe, ul. Staromłyńska 27
Neckermann, al. W. Polskiego 11
Open Mind, ul. Koński Kierat 17/1
Opera na Zamku, ul. Korsarzy 34
Pazim, pl. Rodła 8
Pogon Szczecin, ul. Karłowicza 28
Północna Izba Gospodarcza, al. W. Polskiego 86
Stara Rzeźnia, Kubryk literacki, ul. Wendy 14
Szczeciński Park Naukowy - Technologiczny,
ul. Niemierzyńska 17a
Teatr Polski, ul. Swarzędza
Teatr Współczesny, ul. Wały Chrobrego 3
Unity Travel, pl. Rodła 8
Urząd Miejski, pl. Armii Krajowej 1
Urząd Wojewódzki, Wały Chrobrego 4
Urząd Marszałkowski, ul. Korsarzy 34
US Rektorat, ul. Jana Pawła II 22
Władza Języków, ul. W. Polskiego 48/2
Zamek Książ Pomorski, ul. Korsarzy 34
Zapół, ul. Piastów 42

Mistrz klimatu



W Japonii są szkoły, które uczą robienia sushi, ale to nauka przekazywana z pokolenia na pokolenie jest najlepszą szkołą. Wielbicieli tej potrawy potrafią odnaleźć różnicę pomiędzy dobrym sushi a tym, co do niego pretenduje. W restauracji Tokyo zjedliśmy sushi doskonałe. To zasługa jednego człowieka. Kurosaki-san, sushi master i szef kuchni wszystkiego o gotowaniu nauczył się w rodzinnym domu, podpatrując w kuchni swojego ojca. Reszta to miłość do gotowania i lata praktyki.

Kiedy byłem dzieckiem lubiłem patrzeć jak mój ojciec przygotowywał dla nas jedzenie. Byłem tym wręcz zafascynowany. Wszystkiego nauczyłem się od niego – wyznaje Kurosaki-san. – Trzeba posiadać zdolności manualne, żeby ulepić kawałek sushi. Reszta to odpowiednie proporcje i jakość składników, czas w jakim gotujemy ryż. Nie ma jednego przepisu na udane sushi.

Kurosaki-san dorastał jednocześnie w Tajlandii i Japonii, jego matka jest Tajką a ojciec Japończykiem. Do Szczecina trafił przez Mariusza Łuszczewskiego, właściciela restauracji Tokyo. Panowie spotkali się w Zurychu.

– Kurosaki pracował w hotelu mojego byłego szefa i dobrego przyjaciela. Byłem przed otwarciem restauracji i szukałem kogoś odpowiedniego i tak zaproponowałem mu pracę w Szczecinie – wspomina Mariusz Łuszczewski. – Po dwóch latach mogę powiedzieć, że była to bardzo dobra decyzja, Kurosaki jest nie tylko wspaniałym kucharzem i mistrzem sushi, ale też wspaniałym człowiekiem. On nie traktuje restauracji wyłącznie jako miejsca pracy. To jego drugi dom, on jest restauracją.

Skromny, bardzo miły, o jedzeniu i przygotowywanych przez siebie potrawach opowiada z pasją. Specjalnie dla jego kulinarnego talentu przyjeżdżają goście z innych miast w tym słynącego z dobrych restauracji Berlina. Na czym polega sekret jego kuchni?

– Składniki, wszystko musi być świeże i jak najlepszej jakości. Zamówienia robię osobiście. Jak wołowina to z Kobe, jak tuńczyk to kilkudziesięciu kilogramowy także prosto z Japonii. Dobre jedzenie to sprawa honoru – mówi z uśmiechem szef kuchni. – Jestem szczęśliwy, kiedy wszystkim smakuje, to największe wyróżnienie dla kucharza.

Czy gotowanie to całe życie szefa kuchni?

– Raczej tak – śmieje się. – Spędzam tu większość swojego czasu. Kiedy nie pracuję, chodzę na zakupy do centrum handlowego, lubię też karaoke. To moja ulubiona rozrywka. Mam rodzinę w Azji, widujemy się regularnie. Tutaj moją rodziną jest restauracja, Mariusz i jego mama. Szczecin jest spokojnym miastem, nie takim głośnym i zatłoczonym jak Tokio, czy choćby Warszawa, którą też lubię. W Szczecinie czasem spotykają mnie zabawne sytuacje, wynika to ze zwyczajów, których do końca nie rozumiem. Na przykład bilety autobusowe. Dla mnie bilet to bilet a tu nagle dowiaduję się od kontrolera, że to nie ten, że powinienem mieć inny „pośpieszny”. On mi tłumaczy, ja mu tłumaczę. On mnie nie rozumie, ja nie rozumiem dlaczego jest tyle biletów. Zaczyna być wesoło.

Kurosaki-san tworzy atmosferę restauracji, nie tylko przez swój talent ale także przez osobowość. Jeśli ma chwilę to chętnie rozmawia z gośćmi lokalu. Na specjalne życzenie przygotuje potrawę spoza karty. Otacza gości opieką i powoduje, że wychodzą z restauracji szczęśliwi.

Autor: Aneta Dolega / Foto: Dagna Drązkowska

Tokyo Sushi`n`Grill
ul. Rynek Sienny 3, Szczecin
tel. +48 91 433 71 40
tokyo@tokyorestaurant.pl



Męskie żarcie

Szklanka whisky i soczysty kawał mięsa na talerzu. Charakterystyczny szlaczek po grillowaniu i kostka układająca się w kształt litery T. Po rozkrojeniu, różowy kolor i brunatny sok, który subtelnie oblewa podstawę steku. Prawdziwe męskie danie precyzyjnie zaprojektowała dla nas restauracja Wół i Krowa.

Pół kilogramowa porcja wołowiny zatopiona wcześniej w autorskiej marynacie i grillowana na ogniu to marzenie zarówno brodatego drwala, jak i wyczesanego przez morskie wiatry żeglarza. Każdy kto chce przemienić się z chłopca w mężczyznę powinien zacząć od porządnego posiłku. Lokal Wół i Krowa niedawno poszerzył swoją kartę dań wprowadzając do niej absolutnego króla steków. T-Bone steak z grilla to jedyne danie, które z taką łatwością uwodzi wzrok i od pierwszego kęsa podbija podniebienie. Po jednej stronie kości znajduje się polędwica, po drugiej rostbef. Nie ma się co łudzić, że idealny stek przygotujemy z pierwszej partii wołowiny dostępnej w osiedlowym sklepie. Prawdziwe steki pochodzą ze zwierzęcia odpowiedniej rasy i odpowiednio karmionego. Musimy też wiedzieć, że istotnym czynnikiem decydującym o smaku jest sposób jego dojrzewania. Sezonowanie sprawia, że mięso staje się soczyste i kruche. Podstawowa zasada szefa kuchni Woła i Krowy brzmi – nie kombinuj z przyprawami. Smak wołowiny broni się sam. Choć kucharz w zadrzu trzyma kilka sztuczek, mimo prośb nie zdecydował się nimi podzielić. Nic dziwnego, mięso w jego wykonaniu wprost rozpływa się w ustach. Jedząc dało się wyczuć delikatny posmak pesto i nutę limonki, a im bliżej kości, tym więcej aromatu. I choć długo można się rozpisywać, lepiej samemu odwiedzić Woła i Krowę.

*Autor: Agata Maksymiuk, MM Trendy, Szczecin
Foto: Materiały prasowe*

Wół i Krowa
ul. Wielka Odrzańska 20, Szczecin
tel: 731 000 230
www.facebook.com/wolikrowa





Grey Club & Restaurant powiew luksusu

Czy w Szczecinie istnieje całonocna ekskluzywna restauracja? Oczywiście, znajdziemy ją w Grey Clubie. – Mamy niezwykle bogate menu, samych zimnych przekąsek ponad 200 – mówi Tomasz Stypa, manager lokalu. – U nas imprezy organizują największe szczecińskie firmy.

To idealne miejsce na weekendowe imprezy. Również jedyne w Szczecinie, w którym działa całonocna restauracja z bardzo bogatym i wykwintnym menu. Mowa oczywiście o Grey Clubie działającym na Deptaku Bogusława. Przez półtora roku istnienia lokal idealnie wkomponował się w kulinarną ofertę miasta. Doskonale kontynuuje tradycję nieistniejącego już Grand Cru Clubu, w którym również wyróżnikiem była doskonała kuchnia.

– Nasze menu to połączenie tradycji z nowoczesnością – opowiada Tomasz Stypa. – Mamy bardzo bogatą ofertę zimnych przekąsek, jest ponad 200 różnych pozycji. Każdy znajdzie coś dla siebie. Można je dowolnie skomponować. Za niewielką kwotę ustawimy na stole, podczas imprezy, pyszności nawiązujące do różnych rejonów świata. Są przekąski staropolskie, meksykańskie, greckie, czy azjatyckie. Z pełną odpowiedzialnością mogę polecić „Lustro Posejdona”. Co kryje się pod tą nazwą? Jest to mix owoców morza podany na wykwintnym lustrze. Znajdziemy tam: homary w marynacie na białym winie z koprem, krewetki w melonie, małże nowozelandzkie, ośmiorniczki mini, polskie raki, kawior czarny i czerwony, sos whiskey.

Kolejnym plusem lokalu jest to, że nie jest pobierana żadna opłata za rezerwację czy obsługę. Rezerwacji można dokonać na wiele sposobów. Ważne jest to, by zrobić to kilka dni wcześniej, nie na ostatnią chwilę. Pozwoli to obsłudze odpowiednio się przygotować.

– Na stronie internetowej mamy elektroniczny system rezerwacji, ponadto można zgłosić się telefonicznie, mailowo, czy nawet przez SMS. Niemal o każdej porze dnia i nocy – tłumaczy manager.

W lokalu znajdziemy wiele ciekawych rozwiązań pozwalających zorganizować zarówno wielkie, korporacyjne przyjęcie, jak i spotkanie dla kilku-

nastu przyjaciół. Do dyspozycji są klasyczne stoły z fotelami, są również łóża, strefy VIP a nawet private room, który pomieści do 40 osób.

– Imprezy u nas organizują największe banki w Szczecinie, firmy z branży BPO. Od każdej otrzymujemy rekomendacje i są one bardzo pozytywne. Niezwykle ważna jest muzyka. Łączymy współczesne brzmienia, kawałki znane i lubiane niemal przez wszystkich, z muzyką sprzed lat. Są utwory, bez których nie może się obejść żadna impreza. Staramy się jednak prezentować je w zupełnie nowych aranżacjach. Przedstawiciele lokalu zapraszają firmy do zapoznania się ze swoją ofertą. Zachętą z pewnością będą promocje, które czekają na tych, co skosztują z propozycji.

– W każdy piątek firmy otrzymują od nas dwadzieścia procent rabatu. Dodatkowo mają darmowy wstęp. Gwarantuję, że jesteśmy jedynym takim lokalem, nie tylko w mieście, ale i całym regionie. Ekskluzywny wystrój, bezpieczeństwo, niespotykane menu i otwarta kuchnia przez całą noc, aż do ostatniego klienta. Zapraszam więc do Grey Clubu po niezapomniane przeżycia – podsumowuje Tomasz Stypa.

Autor: Andrzej Kus / Foto: Dagna Drązkowska

Grey Club & Restaurant
ul. Księcia Bogusława X 9, Szczecin
tel.: 666 126 464
www.greyclub.pl
www.facebook.com/greyclubszczecin



Lawendowo na Bławatkowej



Restauracja Lawendowa Weranda została otwarta w 2015 roku. Stworzyli ją pasjonaci dobrego jedzenia. W Lawendowej mile widziani są wszyscy, którzy cenią dobry smak i wysoką jakość serwowanych dań. W menu znajdziemy tradycyjne przepisy w nowoczesnym wydaniu.

Wszystkie dania na deserach kończąc, są przygotowywane na bieżąco przez kucharzy. Znajdziemy tu własnoręcznie robione makarony, żurek na zakwasie czy lody. Karta menu jest krótka i zmienia się sezonowo.

W kuchni nie ma ulepszczy ani glutaminianu sodu. Poza daniami można napić się prawdziwej włoskiej kawy. Lawendową restaurację odwiedzają zarówno okoliczni mieszkańcy jak i przyjezdni, a czasem także goście z zagranicy. Pomimo krótkiego istnienia zyskała już stałych bywalców, a ich częstym gościem jest Maciej Irozek Jewtuszek – zawodnik MMA z klubu szczecińskich berserkerów.

Lawendowa to nie tylko kolejny punkt na kulinarnej mapie Szczecina, to także degustacje, warsztaty kulinarne połączone z działalnością charytatywną. Ostatnio, podczas degustacji zgromadzeni, przyjaciele i klienci Lawendowej wzięli udział w licytacji, której dochód został przeznaczony na leczenie Lenki Wawrzyckiej, chorującej na siatkówczaka obuocznego. Wśród przedmiotów przekazanych przez przyjaciela restauracji dyrektora Domu Kultury „Słowianin” Jacka Janiaka był m.in. ręcznik tenisisty Rogera Federera i koszulka z podpisami siatkarek Chemika Police. Koszulki ze swoimi autografami na licytacji przekazali także Maciej „Irozek” Jewtuszek i Michał Materla, prezes Slow food Szczecin Andrzej Buławski którzy byli wśród zaproszonych gości.

Podczas kolacji można było skosztować dań przygotowanych przez szefa kuchni Adama Krzymkowskiego oraz Mariusza Siwaka (szefa kuchni Park Hotelu). Zaserwowano bardzo wyszukane dania z elementami kuchni molekularnej był m.in. sorbet z marchwi z kawiozem z imbiru, karmazyn na puree z manioku, anyżem i sosem z czarnego bzu, policzki cielęce z cydrem i polentą z daktylami, a na deser flan czekoladowy z sosem z róży, pudrem z czarnej porzeczki i watą z cukru fiokowego.

Autor: Iza Magiera / Foto: Foto & Art Aneta Wajdner

ul. Bławatkowa 2
Dofuje Mierzyn
tel. 785 923 262





ROY ROBSON



MODA CLUB Szczecin, al. Wyzwolenia 1, www.modaclub.szczecin.pl



NOWA JAKOŚĆ W MEDYCYNIE

CHIRURGIA PLASTYCZNA GINEKOLOGIA ESTETYCZNA ORTOPEDIA CHIRURGIA OGÓLNA

Jedno z najbardziej zaawansowanych technologicznie centrów medycznych w Polsce.
AMC Art Medical Center, ul. Langiewicza 28/U1, 70-263 Szczecin, tel. +48 91 820 20 20

www.artmedicalcenter.eu