

prestiz

M A G A Z Y N S Z C Z E C I Ń S K I

A photograph of three people standing in a row, all wearing black turtlenecks. In the center is a woman with long dark hair, Candy Dulfer. Behind her to the left is a man with short dark hair, and behind her to the right is a woman with long blonde hair. All three have their arms crossed and are looking towards the camera.

Candy Dulfer
Dziewczyna Prince'a

No make up:
Berechowska
Dudziak
Kopińska- Szykuć
Kozłowska
Majdan

Baltic Neopolis Orchestra

Na podbój Azji



GLC Coupé 220 d 4MATIC – zużycie paliwa (średnio) – 5,2 l/100 km, emisja CO₂ (średnio) – 136 g/km.

Nowy GLC Coupé. W najlepszej formie, w każdym terenie.

www.mercedes-benz.pl/suv

od 2222 PLN*

*Rata miesięczna netto dla GLC Coupé 220 d w ofercie leasingu dla przedsiębiorców z 10-procentową wpłatą własną, okres umowy: 48 miesięcy, przebieg całkowity: 80 000 km. Oferta Lease&Drive Basic Mercedes-Benz Leasing Polska Sp. z o.o.

Mercedes-Benz
The best or nothing.





KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

16 lat doświadczeń w medycynie estetycznej i kosmetologii



**posiadamy 2,5 roczne 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.klinikazawodny.pl

Klinika Zawodny Estetic, ul. Ku Słońcu 58, 70-241 Szczecin, tel. 504 948 320, 508 719 262, 508 752 460



Na okładce: Vasko Vasillev,
Pamela Tan-Nicholson,
Emilia Goch-Salvador
Foto: Radek Kurzaj

Spis treści



28



40



48

6 Słowo od naczelnej

FELIETON

8 Je suis une femme
- pisze Szymon Kaczmarek

9 Nowe miejsca

FELIETON

10 Krzywym okiem
- pisze Michał Stankiewicz
- pisze Dariusz Staniewski

WYDARZENIA

12 Bajkowa kolekcja
15 Drapieżna elegancja
16 Ozdobna filharmonia
Utalentowane odkrycie
19 Winny turniej
Znany raper gangsterem
20 Nakręcony Szczecin
Charytatywnie i rockndrollowo

TEMAT Z OKŁADKI

22 Muzyczne przeżycia intymne

LUZIE

28 Dziewczyna Prince'a

STYL ŻYCIA

32 Siła w naturze

MOTORYZACJA

38 Na zakupy i na golfa
40 Królewski comeback
44 Auta ze snów
Prestiżowa gala Polmotoru
45 Technologiczne must have

ŻEGLARSTWO

46 Finał Ligi Regatowej
47 Gotlandia zdobyta

DESIGN

48 Przytulnie w mieście
50 Polskie meble w Białym Domu
54 Prestiżowo w zajeźdni

MODA

56 Łowcy stylu
58 Dodaj do ulubionych
62 Barwy jesieni
64 Swobodna elegancja

FELIETON

68 Jerzyk wyładował
- pisze Krzysztof Bobala

KULINARIA

70 Makaron w kolorach jesieni
72 Podawał wino Umie Thurman
74 Razem smakuje lepiej
75 Jedzenie bardzo towarzyskie

ZDROWIE I URODA

76 Młodsza w godzinę
78 Relaks doskonały
80 Wszystko do nowa
83 Płaski brzuch – jak go osiągnąć?
84 Trudne słowo-autyzm
87 Drugie życie skóry
88 Ekspert radzi

BIZNES

90 Gwarantowany zysk
92 Teraz warto ubezpieczyć mieszkanie
93 Międzynarodowa Nagroda
Pokoju w Szczecinie
94 Trenuj świadomie
96 Sukces bycia mamą
98 Czesać samopoczucie

KULTURA

100 Recenzje teatralne
101 Niezwykły ród Kossaków
102 Siesta z Nancy
Matka, żona, artystka
Miłość ponad wszystko
103 Rapsodia z BNO
Piękna saksofonistka
Brawurowa Carmen
104 Muzyczne objawienia
Podróż po dźwiękach
Głos z serca
106 KRONIKI

Info - info@liujopolska.pl - +48 226366016
Karlie Kloss | #strongtogether | Shop at liujo.com

LIU•JO

ITALIA

BLUE DENIM



A że Pan Bóg ją stworzył, a szatan opętał,
Jest więc odtąd na wieki i grzeszna i święta,
Zdradliwa i wierna, i dobra i zła,
I rozkosz i rozpacz, i uśmiech i łza...
I anioł i demon, i upiór i cud,
I szczyt nad chmurami, i przepaść bez dna.
Początek i koniec...(...)

Lubię ten wiersz Juliana Tuwima. W paru prostych zdaniach zawarł kwintesencję kobiety. A że ostatnio dużo debatuje się o kobietach, to trzeba podjąć temat. Od razu mówię, że nie będzie to tekst o tym, co chcą z nami zrobić politycy. Chociaż chciałabym (oj, bardzo nawet), ale postanowiłam sobie kiedyś, że w moich wstępniakach polityki nie będzie. Zainteresowanych tematem odsyłam do felietonu Szymona Kaczmarka, który dosadnie wyraża swoje zdanie o sytuacji kobiet w Polsce. Mogę tylko dodać, że podpisuję się obiema rękami.

Już od najmłodszych lat jako dziewczynka często słyszałam NIE. Nie rusz, nie dotykaj, nie pobrudź się, nie rozplątuj tych warkoczy. Chłopaki mogli biegać po podwórku do nocy i wracać brudni jak nieboskie stworzenia, grać w wojnę i pić wodę z kałuży. My – dziewczynki – NIE.

Ja, z wrodzonym sobie oportunizmem, nie godziłam się na taki stan rzeczy i rzecz jasna grałam z chłopakami w tę wojnę zdzierając kolana do krwi, kaleczyłam palce strzelając z kapsli, przyprawiając tym wszystkim moją mamę o palpitanie serca. O ile NIE, które mówiła moja mama miało na celu ochronę swojego dzieciaka, o tyle NIE, które słyszałam w życiu dorosłym miało zupełnie inne przyczyny. Nieraz słyszałam „To nie dla kobiety, daj sobie spokój”, czy „Nie dasz rady, odpuść”. Bywało, że jako kobieta musiałam być lepsza, skuteczniejsza i bardziej pracowita od chłopaków. Do tego wieczna dieta (bo trzeba wyglądać), makijaż, obcasy i nienaganny strój. Niezauważalnie zaczęłam wbijać się w coraz ciaśniejszy gorset. Tak mniej więcej w 35 roku życia poczułam, że mam dosyć. Zwolniłam, przestałam udowadniać sobie i innym swoją wartość, zdjęłam wysokie obcasy, stałam nadmiar makijażu, krótko mówiąc – wyluzowałam.

Od jakiegoś czasu piosenkarka Alicia Keys pokazuje się w mediach bez makijażu. Sprzeciwiając się panującej modzie zainicjowała ruch #NoMakeUp i pociągnęła za sobą rzeszę kobiet. Wszystkie jednym głosem mówią NIE modzie na bycie idealną i rozpoczynają walkę o swoje prawa. Chcą w ten sposób uświadomić innym kobietom, że piękno tkwi w nich, a nie w ilości makijażu, który nałożą na twarz.

Prestiz zainspirował się tą akcją. Zaprosiliśmy przed obiektyw pięć wspianiałych kobiet. Kobiet, nie dziewczyn. Nasze bohaterki zaprezentowały się w swojej naturalnej odświeżonej, delikatnie muśniętej makijażem i niedotkniętej retuszem. To, co je łączy, to świadomość siebie, dojrzałość i życiowy luz. Efekt zaskoczył nas samych. Piękno tkwi w emocjach. A żeby nie być gołosłowną – moje zdjęcie powyżej, to także efekt naszej sesji.

Izabela Magiera

prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY | Wydawnictwo Prestiz | 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 Prestiz,

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.



MODEL MIRANDA KERR

MARELLA SZCZECIN

AL. WOJSKA POLSKIEGO 20 (RÓG BOGUSŁAWA)

[!\[\]\(cbe80b694ebd74fcfe136a095b608235_img.jpg\) /MARELLA SZCZECIN](#), TEL. 91 433 06 37



Je suis une femme

Czasami człek musi, bo się udusi. Dziś poważniej niż zazwyczaj, bowiem czasy coraz poważniejsze. Czasy powodujące zdumienie, obawę, troskę i odpowiedzialność za słowa i czyny. Mam więc nadzieję, że Czytelnicy wybaczą mi dzisiaj mój głos w sprawie istotnej, choć niewiele mającej wspólnego z kulturą gastronomiczną i pożywaniem darów bożych. Mam również nadzieję, że i Szefowa Prestiżu na mnie nie nakrzyczy?

Już od najmłodszych lat słyszałem nieustanne NIE. Tego nie wolno, tak nie można, nie rusz, nie jedz, nie dotykaj...Owo NIE, ciągnie się za mną przez całe życie. Oczywiście, że gdy słyszałem NIE, robiłem akurat na odwrót. Zazwyczaj, z premedytacją i wbrew...Mimo upływu lat, mimo siniaków i skaleczeń bez liku, pozostał mi ten odruch do dziś. Oportunizm jest mi równie obcy jak języki z grupy ugrofińskiej. O ile matczyne NIE miało na celu ochronę dziecięcia przed niebezpieczeństwami świata naszego, o tyle NIE, które słyszę u schyłku życia ma zupełnie inne przyczyny. W moim otoczeniu wciąż znajdują się mądrale, które wiedzą o wiele lepiej co dla mnie jest dobre, które wskazują mi jedyną słuszną drogę postępowania. Najczęściej są to osoby, które absolutnie nie mają pojęcia kim jestem i czego pragnę. Ba, najczęściej sami nie mają praktyki, ani doświadczenia w sprawach, w których głos zabierają. Znacze to? Aha, nie jestem więc samotny.

O szczegółach nieludzkiej wobec kobiet ustawy jaką chcą zgotować nam ci, którym wydaje się, że nami rządzą, rozpisywać się nie będę. Wystarczy fakt, że to próba cofnięcia nas w mroczne czasy średniowiecza. O wiele ważniejsze są nieludzkie konsekwencje tego kroku. Konsekwen-

cje powodujące ludzkie dramaty, które z przerażającą pewnością mogą dotknąć każdego z nas.To wciąż echa tego NIE. I niezmiennie argumentowane, że „to dla mojego dobra”. Noż ludzie kochani trzymajta mnie! Napiszę więc, zmuszony okolicznościami, po prostu i szczerze:

Panie pośle, polityku, księżu, prezesie, czy kim tam jesteś. Mówiąc mi jak mam żyć, przyjmujesz na siebie sporą odpowiedzialność. Z wszelkimi konsekwencjami takiego życia. Nakazując mi postępowanie wbrew moim przekonaniom i to pod groźbą surowej kary, narażasz się na mój sprzeciw. Jeśli narażasz na takie niebezpieczeństwo moją Kobietę, liczę się z moim gniewem. Nie będę ubierał się na czarno. Wolę kolor jaskrawy, byś widział mnie z daleka. I zapamiętaj dobrze to co ci powiem: łapska precz od moich Kobiet!

Piszę te słowa pod koniec września, nie wiem więc jak przebiegnie zapowiadany na początek października „czarny protest”. W mojej opinii solidarność rodaków to przebrzmiała nuta i małą mam w nią wiarę. Chciałbym jednak srodze się rozczarować. Jednak już dziś, bez względu na rozwój sytuacji, pełen obaw i troski mówię: Je suis une femme. Tak, dziś każdy facet choć odrobinę czujący, że jest mężczyzną, powinien głośno powiedzieć: Jestem Kobieta. Polską Kobieta (skoro mogliśmy być redakcją Charlie Hebdo?). I powinien czynnie stanąć w obronie tych, które są dla nas najważniejsze. Panowie, przecież my mamy o wiele więcej do głaskania, niż tylko starego kota...

P.S. Mam ogromną nadzieję, że za miesiąc nie będzie powodu by być poważniejszym niż zazwyczaj, czego Czytelnikom serdecznie życzę.

Wellspring Thai Massage



Kinnarps



Riviera Maison



Wine Center



W centrum Szczecina powstał nowy salon masażu tajskiego. Na gości czekają najwyższej klasy, wykwalifikowane masażystki z Tajlandii, posiadające szeroką wiedzę anatomiczną oraz wieloletnie doświadczenie. Komfort podczas masażu potęguje cisza i przyjemna atmosfera ekskluzywnie urządzonej wnętrz. Głęboki relaks ciała i umysłu, którego wielu Europejczyków nigdy dotąd w takiej formie nie odczuwało, zapewnia rytuał, który odbywa się zgodnie z wielowiekową procedurą. Można z niego skorzystać indywidualnie lub w parze.
Szczecin, ul. Kaszubska 13/4A

Firma, działająca w Polsce od początku lat 90., otwiera swoje pierwsze atelier w Szczecinie w eleganckim kompleksie Storrady Park Offices. Kinnarps jest największym producentem mebli biurowych w Europie – jednym z niewielu, którzy sami projektują, produkują, dostarczają i montują swoje produkty. Oferuje kompleksowe rozwiązania dla powierzchni biurowych, nie tylko przejmując odpowiedzialność za cały proces zakupowy, ale i urządzać przestrzeń zgodnie z zasadami ergonomii pracy.
Szczecin,
ul. Storrady Świętosławy 1C

Holenderska marka Riviera Maison doczekała się własnego salonu w Szczecinie. Doceniana na światowych rynkach w branży wyposażenia wnętrz, jest bardzo popularna w stawiających na bezpretensjonalny design i wysoką jakość krajach skandynawskich, we Włoszech, Francji, Wielkiej Brytanii czy USA. W salonie znajdziemy przede wszystkim szeroką gamę ręcznie wykańczanych, wyjątkowych mebli i akcesoriów, pozwalających poczuć atmosferę prawdziwego domu. Aranżacje utrzymane są głównie w stylu śródziemnomorskim.
Szczecin, ul. Struga 23

Nowy sklep z winami na mapie naszego miasta. Na półkach znajdziemy kilkaset rozmaitych butelek, pochodzących z różnych krajów i regionów winiarskich na świecie. Profesjonalna obsługa pomoże dopasować trunki do posiłku i okazji. Wszystkie wina są przechowywane w odpowiedniej temperaturze. Ciekawie urządzone sale pozwalają na organizację szkoleń, degustacji i innych wydarzeń związanych z winem, z których mogą skorzystać zarówno osoby indywidualne, jak i firmy.
Szczecin, ul. Bogusława 37

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](mailto:kliniika@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

Z najważniejszych wiadomości z kraju: Radostaw Majdan i jego żona Małgorzata Rozenek odpadli z programu *Azja Express* który leci w telewizji TVN. Małżonkowie rywalizowali z innymi celebryckimi parami w wyścigu przez Azję i w ostatnim odcinku jako ostatni dotarli do mety. Rozenek i Majdan, rodowity szczecinianin to świeżo upieczeni małżonkowie, a przede wszystkim obecnie najgorętsza para show biznesu. Ona zaczęła karierę od testów białej rękawiczki jako Perfekcyjna Pani Domu, by stać się główną celebrytką TVN. Majdan, wieloletni bramkarz Pogoni Szczecin celebrycką sławę zyskał znacznie wcześniej, m.in. dzięki małżeństwu z Dodą. Tańczył też w *Tańcu z Gwiazdami*, wystąpił w polsatowskim programie *Bar* i w emitowanym w MTV *Warsaw Shore*. Po zakończeniu kariery piłkarskiej próbował też promować własną linię perfum (nieudanie), został gitarzystą rockowym rockowego boysbandu *Trash*, który swoją karierę zakończył na teledysku i sesjach zdjęciowych. Majdan był też radnym Sejmiku Zachodniopomorskiego, zrezygnował jednak, gdy okazało się, że nie daje rady wypełniać mandatu. No, a teraz nie wygrał *Azja Express*, tylko dlatego, że Małgorzata Rozenek nie dała rady wbiec pod schodach. Aj, ten pech...

Wrześniowy Pekao Szczecin Open jak zwykle zgromadził tłumy kibiców. Organizatorzy podali, że w sumie 25 tys. osób obejrzało mecze, co nietrudno sobie wyobrazić chociażby widząc to co działo się na meczach z udziałem Jerzego Janowicza. Drugie tyle podziwiała bary, słuchało koncertów i spacerowało główną aleją kortów, która na tydzień zamieniła się w najbardziej celebrycką aleję miasta. To już tradycja. Za rok wielkie 25-lecie. Podobno kolejka chętnych już teraz się ustawia.

Starka, sławna wódka produkowana w Szczecinie wróciła po latach na rynek. Na razie tylko w liczbie 1569 butelek. Ten 18-letni trunek rozszedł się podobno w ciągu dwóch dni, a cena doszła do sześciuset złotych za

butelkę. W sklepach monopolowych są prowadzone zapisy na kolejną edycję. Polacy wódkę jednak cenią.

Na finał nieco mniej ciekawa wiadomość. „Budowa tunelu w Świnoujściu nie jest zagrożona” – zadeklarował wicemarszałek Sejmu z ramienia PiS Joachim Brudziński. Deklaracja miała związek z pismem jakie Polskie LNG wysłało do władz Świnoujścia, że od 2017 roku chce płacić mniejszy podatek od nieruchomości za Gazoport. Chodzi o 40 mln zł rocznie. Polskie LNG chce obniżyć tą stawkę o połowę, a właśnie te pieniądze

były planowane jako wkład własny w budowę tunelu, który był jednym z punktów wyborczych PiS. Zdaniem polityków tej partii – mimo pomysłów LNG – budowa nie jest jednak zagrożona i ma podobno ruszyć w 2018 roku. Trzymamy za słowo, a póki co z otwartego kilka miesięcy temu Tunelu pod Martwą Wisłą cieszy się Gdańsk. Ma 1,3 km długości i kosztował 885 mln zł (z czego 85% pochodziło ze środków unijnych). I choć tłoku w nim nie ma – Gdańsk i Sopot chcą ubiegać się o kasę na następny tunel – tym razem na styku gdańskiej Oliwy i Sopotu. Nowy tunel ma być częścią nowej drogi dojazdowej do trójmiejskiej obwodnicy. Jej koszt to 2 mld zł, a samego tunelu 900 mln zł. Można? Można.



W szczecińskim Technoparku Pomierania odbył się Japan Festival, czyli spotkanie miłośników kraju Kwitnącej Wiśni. Zainteresowanie festiwalem było ogromne – przyszło ponad tysiąc osób. Można było spróbować nauczyć się m.in. japońskich sztuk walki, origami, kaligrafii czy rysunku. Podobno spotkaniem rozczarowani byli m.in. niektórzy członkowie szczecińskiego świata przestępczego liczący na wizytę delegacji japońskiej jakuzi i nawiązanie owocnej współpracy, lokalni uwodziciele chcący zaliczyć jakiś szybki romans z gejszą oraz kilku namiętnych miłośników mocnych trunków, których zazwyczaj mocno sushi i liczyli na jakieś wyroby z kraju Kwitnącej Wiśni. Zawiedli się srodze. Nawet wiśniówki nie było.

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 nienawidzoną 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

Jest jednak w naszym narodzie fantazja i wielkie poczucie humoru. PKP Intercity zwróciło się do społeczeństwa, aby ono w powszechnym głosowaniu wybrało nazwy dla kilku pociągów. Ale nie dowolne. Propozycje związane z polską historią i kulturą zaproponowały Muzeum Narodowe w Warszawie oraz Urząd ds. Kombatantów i Osób Represjonowanych. PKP chciało, no to ma. W ciągu dwóch tygodni przez internet oddano 28 tysięcy głosów. Najwięcej, bo ponad dwa tysiące, otrzymał generał Józef Haller, który podczas I wojny światowej dowodził II Brygadą Legionów Polskich, a potem polskiej tzw. Błękitnej Armii we Francji. Został więc patronem pociągu kursującego na trasie Szczecin Główny-Zakopane. Składy z Warszawy do Szczecina będą nosić imiona malarza Władysława Podkowińskiego (jego najslawniejsze dzieło to „Szał”) oraz kompozytora i dyrygenta Stanisława Moniuszki (twórca m.in. „Halki” i „Strasznego dworu”). Z kolei ze Szczecina do Olsztyna pojedziemy pociągiem imienia „Stańczyka” - błazna na dworze m.in. króla Zygmunta Starego (pamiętacie obraz Matejki i zadumanego trefnisia zatopionego w myślach oraz w fotelu?). Niby na pozór wszystko w porządku. Ładnie, zgrabnie, fantastycznie, historycznie i patriotycznie. Ale przed nami jesień a potem zima. A z nią przyjdą mrozy a może i śniegi? I nie trudno sobie wyobrazić kolejne lokalne spóźnienia polskich pociągów sięgające setek minut. Nietrudno także wyobrazić sobie co wtedy mówią podróżni na temat kolei i do jakich czynów są zdolni. Nikogo więc chyba nie zdziwi jak podróżni niejednego składu stojącego w polu przy minus iluś tam stopniach wpadną w szał (niekoniecznie Podkowińskiego), jak z któregoś z wagonów dobiegnie przeciągły skowyt wnerwionego pasażera: „A niech to jasna Hallera weźmie!!!” Niejedna doprowadzona do ostateczności kobieta z wściekłości poszarpie na sobie ubranie, łącznie np. z halką (niekoniecznie Moniuszki) na myśl o tym, że najbliższą noc może spędzić w nieogrzewanym pociągu lub na jakiejś nędznej, odrapanej stacyjce gdzieś w Polsce, przypominającej raczej straszny dwór (raczej nienależący do Moniuszki). I nie wiadomo czy

znajdzie się chociaż jeden Stańczyk, który pogrążony w zadumie będzie się temu przyglądał.

Mieszkańcy Szczecina mieli okazję zgłosić swoje propozycje do Budżetu Obywatelskiego na 2017 rok. Do rozdania jest siedem milionów złotych. Na co szczecinianie chcą wydać te pieniądze? Propozycji multum: od banalnych jak np. rozszerzenie sieci roweru miejskiego oraz roweru dla dzieci, po naprawdę ciekawe - stworzenia tzw. miejskiego regału książkowego, murali historycznych, sieci pomników symboli Szczecina (np. pasztecika,

paprykarza, Filipinek), wybudowanie wieży spacerowo-widokowej w Zdrojach, budowy przejścia podziemnego pod ulicą Piotra Skargi (łączącego Jasne Błonia z Parkiem Kasprowicza), stacji ładowania pojazdów elektrycznych, sieci osiedlowych wybiegów dla psów, stworzenia uniwersalnego toru rowerowego, odbudowy fontanny przy tzw. Ścianie Płacu, stworzenie boiska do gry w boule (francuska gra w kule), czy też poidelka na terenie Parku Kasprowicza. Na razie nie wiadomo, które propozycje wygrają. Ale warto je wszystkie zapamiętać. Szczególnie powinni to uczynić przyszli kandydaci do fotela prezydenta Szczecina. Bo to przecież elegancki program wyborczy! Nic tylko obiecywać! A jak mówił klasyk: „lud ciemny wszystko kupi”.



W Szczecinie mieszka 405 tysięcy 657 mieszkańców. Takie dane pochodzą z najnowszego raportu Głównego Urzędu Statystycznego. W ubiegłym roku do miasta przyjechało ponad 3600 osób. I według GUS grupa przyjezdnych jest większa o 121 osób od grupy wyjeżdżających ze stolicy Pomorza Zachodniego. Czyżby więc nastał koniec Wielkiej Emigracji ze Szczecina za chlebem we wszystkie strony kraju i świata? Czyżbyśmy już więc nie musieli oglądać tak często na dworcach PKP i PKS płaczących dziewczyn oraz kobiet zawodzących przebój Tercetu Egzotycznego, że „wszyscy chłopcy odeszli z naszego pueblo” oraz facetów upijających w szczecińskich knajpach ze zdjęciami wybrank w rękę i rozpaczliwie wrzeszczących potem na ulicach nocną porą przedwojenny hit „To ostatnia niedziela, jutro się rozstaniemy...”?



Bajkowa kolekcja

Dawno, dawno temu w magicznym lesie... Tak zaczyna się bajka, w której główną rolę grają ubrania z najnowszej kolekcji Fanfaronady na sezon jesień-zima 2016/17.

Nowa kolekcja emanuje kobiecością i delikatnością. Zawiera zarówno subtelne, jak i cięższe koronki, a także nieodzowny element każdej kolekcji Fanfaronady – tiul. Ponadto zastosowano miękkie dżerseje, jedwab, triacetat oraz wełnianą dzianinę. Paleta kolorystyczna to przeplatające się karminowe czerwienie, butelkowa zieleń oraz czerni. Mocnym akcentem kolekcji jest różnorodność wzorów i haftów. Wiele modeli zawiera ręcznie naszywane aplikacje, które czynią ubrania unikatowymi. Przezroczystości pojawiają się w wielu sylwetkach, dzięki czemu kolekcja jest lekka i romantyczna. Wśród propozycji znaleźć można zarówno ubrania na różnego rodzaju uroczystości, ale też idealne na co dzień dla kobiet, które cenią klasykę i elegancję.

ad



Zdjęcia: Panna Lu
Projekty: Fanfaronada
Makijaże: Joanna Manicka
Buty: Paso a paso
Modelka: Karolina Łokaj

MISTRZOSTWA SOMMELIERÓW POLSKI ZACHODNIEJ

15 października

Szczecin, Hotel Radisson Blu

Finał dostępny dla publiczności od godziny 17:00



Organizator: Stowarzyszenie Sommelierów Polskich
Wineland - Sponsor Strategiczny


WINELAND
WINA TRADYCYJNEJ EUROPY

azoty ARENA

CANDY DULFER



FOT. CARIN VERBRUGGEN

5.11.2016 **AZOTY**
godz. 19:00 **ARENA**

bilety na azotyarena.pl



Drapieżna elegancja

Najnowsza jesienno-zimowa kolekcja marki Yuliya Babich to przede wszystkim zupełnie nowa odsłona projektantki, która przyzwyczyła nas do klasyki i elegancji.

W tym sezonie pojawiły się drapieżne i bardzo kobiece militarne akcenty poprzeplatane klasycznymi formami. Czerń i khaki to bazowa kolorystyka kolekcji, która wytycza nową drogę wśród dotychczasowych projektów i stawia na bardziej awangardowe podejście do codziennej mody. Te projekty skierowane są do silnych i świadomych siebie kobiet, odważnych, niezależnych i traktujących modę jako sposób wyrażania siebie.

ad



Zdjęcia: Mila Milka i Denis Siejtbatałow
Projekty: Yuliya Babich
Makijaże: Katarzyna Konkolowska
Modelki: Nell i Kamila



zdjęcia wykonane analogowo: Taryll



Ozdobna filharmonia

Marka biżuterii Twojeph czerpie inspirację z miasta i regionu. Kampania najnowszej kolekcji ikONA nawiązuje do architektury filharmonii jako nowego symbolu Szczecina i utrzymana jest w tonacji czarno-białej w odniesieniu do kolorystyki wnętrza budynku. W skład minimalistycznej kolekcji wchodzi ręcznie wykonane naszyjniki, bransoletki oraz kolczyki ze stali szlachetnej połączonej z howlitem - minerałem w kolorze czarnym i w odcieniach bieli. Charakterystycznym motywem jest blaszka z logo, która wyróżnia projekty Tph.



reklama



fol. Sonia Szóstak

Utalentowane odkrycie

Elle Style Awards to nagroda, którą magazyn Elle wręcza lokalnie na całym świecie od wielu lat. To wyraz uznania dla wybitnych osobowości świata mody, niezapomnianych kolekcji, kreatywnych pomysłów i obiecujących nazwisk.

W Polsce przyznawana jest w sześciu kategoriach: ikona stylu, projektant, modelka, marka, odkrycie Elle i fotograf. W tym roku w kategorii „odkrycie roku” nominację otrzymała Sonia Szóstak. Pochodząca ze Szczecina fotograf, której zdjęcia publikowaliśmy na łamach Prestiżu, tworzy sensualną, eteryczną i delikatną fotografię. Jest specjalistką od portretowania kobiet ale także ekspertką od polskich kampanii reklamowych. W jej portfolio znajdziemy sesje m.in. dla Sin-say, MISBHV, Zofii Chylak, magazynu The Rolling Stone, I-D, Dazed czy K-Mag. O tym, kto otrzyma nagrodę, zadecydują czytelnicy magazynu Elle. Ogłoszenie wyników w grudniowym numerze magazynu.

ad

Twój
uśmiech
tworzymy
z pasją



KLINIKA KORYZNA
KLINIKA IMPLANTOLOGII I STOMATOLOGII



Próbny 3D



Stomatologia



Implanty

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



NOWY SALON
RIVIÈRA MAISON
JUŻ W SZCZECINIE!



Fot. Piotr Osowicki

Riviera Maison jest holenderską marką obecną od wielu lat na światowym rynku w branży wyposażenia wnętrz. Meble klasy premium utrzymane są w stylu śródziemnomorskim z odrobiną francuskiego szyku. Marka Riviera Maison oferuje również bogatą ofertę lamp, zastawy stołowej i artykułów dekoracyjnych, które wprowadzają do wnętrz niepowtarzalną atmosferę ciepła przytulności.



TURZYN
GALERIA HANDLOWA

WEEKEND ZAKUP[%]OW

22-23
PAŹDZIERNIKA

ODBIERZ KSIĄŻECZKĘ RABATOWĄ
I ZASZALEJ NA ZAKUPACH!

www.galeria-turzyn.pl

 www.facebook.com/galeria.turzyn



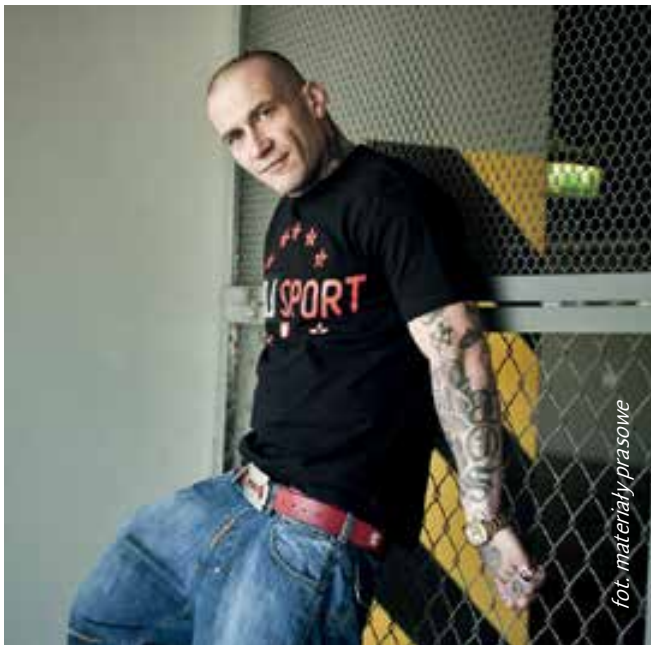
fot. Dagna Dąbkowska

Winny turniej



Po raz pierwszy w Szczecinie 15 października w Hotelu Radisson odbędą się Mistrzostwa Sommelierów Polski Zachodniej. Udział wezmą doświadczeni sommelierzy z najlepszych restauracji regionu oraz ambitni, młodzi pasjonaci wina, którzy zaczynają swoją karierę w tej branży.

Zapowiada się doskonale widowisko. Zawodnicy zmierzą się na scenie z zadaniami w zaaranżowanych warunkach restauracyjnych. Oprócz wiedzy na temat wina, piwa, destylatów, kawy, herbaty, cygar i jedzenia, wymagany jest od nich również spryt, nienaganne maniery i sprawne działanie. Sommelierzy poddani będą m.in. próbie degustacji w ciemno oraz doboru win do przygotowanych potraw. Sponsorem strategicznym zawodów jest szczeciński importer jakościowych win – firma Wineland, Prestiż patronuje temu wydarzeniu. Wielki finał otwarty dla publiczności o godzinie 17.



fot. materiały prasowe

Znany raper gangsterem

Sobota, pochodzący ze Szczecina, jeden z najpopularniejszych polskich raperów, zadebiutuje główną rolą w filmie fabularnym „Totem”.

Film, który wyreżyseruje Jakub Charon, to mocne gangsterskie kino osadzone w krakowskich realiach. Opowiada historię dwóch braci zamieszanych w transakcję narkotykową, która niesie dla nich tragiczne konsekwencje. Dziki po pięciu latach spędzonych w więzieniu próbuje odbudować swoją pozycję w przestępczej hierarchii. Angażując brata w plan przejęcia dostawy narkotyków, nieświadomie wypowiada wojnę mafii, w wyniku której zostaje sam w dżungli miasta, podejmując rozpaczliwą walkę o siebie i swoich bliskich. Sobota wcielił się w postać Igora, brata Dzikiego, przywódcy grupy przestępczej.

Zdjęcia do produkcji ruszą jeszcze w tym miesiącu, premiera filmu zaplanowana jest na 2017 rok. Autorem zdjęć jest Bogumił Godfrejów, który ma na koncie nagrody m.in. na festiwalu Camerimage i nominację do Oscara za najlepszy film krótkometrażowy.

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



Monika W.

fot. materiały prasowe

Nakręcony Szczecin

Tej jesieni w Szczecinie ruszy kilka produkcji filmowych, odbędą się także specjalne warsztaty. W mieście pojawi się kilka znanych i utalentowanych osób ze świata filmu.

Wybitny operator filmowy Sławomir Idziak (m.in. „Helikopter w ogniu”, „Harry Potter i Zakon Feniksa”, „Trzy kolory: Niebieski”) poprowadzi warsztaty ze studentami Akademii Sztuki. Idziak jest zwolennikiem rewolucji w kinematografii, np. tego, że na planie filmowym można już montować nagrany materiał. Projekt finansuje Miasto Szczecin i Urząd Marszałkowski. W tym samym czasie ruszą współfinansowane przez Fundusz Pomerania Film i organizacyjnie wspierane przez Film Services trzy produkcje: obraz Kobasa Laksy „Okno z widokiem na ścianę”, wielokrotnie nagradzanego na prestiżowych festiwalach fotografika. W Szczecinie będzie robił swój półgodzinny film w ramach debiutów Studia Munka. Kolejna rzecz to wspólny filmowy projekt Bartosza Warwasa i Piotra Uznańskiego, którego akcja całkowicie rozegra się w Szczecinie, m.in. kluczowym miejscem ma być Wieża Bismarcka. Ostatnia produkcja to thriller psychologiczny „Monika W”, za którym stoi Paulina Skibińska i Katarzyna Boniecka, obie twórczynie nagrodzone na prestiżowym festiwalu filmowym w Sundance.

ad



fot. materiały prasowe

Charytatywnie i rockandrollowo

PRESTIŻ
PATRONUJE

Szczeciński Lions Club tradycyjnie organizuje bal charytatywny, którego celem jest pomoc najbardziej potrzebującym. Nigdy nie są to zwyczajne imprezy, podobnie będzie tej jesieni. Otóż 5 listopada (godz.20) odbędzie się „Rockandrollowy zawrót głowy”.

Jeansy, skórzane rurki i odważne makijaże. Na imprezie dominować będzie rockowy styl. Za konsolą stanie legenda warszawskiego klubu DJ Wika. Wirginia Szmit to najstarsza w Polsce DJ-ka, która od ładnych paru lat skutecznie rozkręca imprezy międzypokoleniowe. Grała m.in. z Hungry Hungry modles i Maximilianem Skibą. Zanim na dobre zajęła się graniem, przez większość swojego życia pracowała jako pedagog m.in. w szkołach i ośrodkach wychowawczych, w których zajmowała się trudną młodzieżą. Na co dzień gra elektro i house, ale w Szczecinie zaprezentuje specjalną muzyczną selekcję.

Dochód z balu zostanie przeznaczony dla młodych mieszkańców Domu Dziecka w Policach.

ad

reklama

Meditest
Diagnostyka Medyczna
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

**ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE
– zrób test na HPV w domu!**

**selfHPV – profilaktyka
raka szyjki macicy**



Meditest Diagnostyka Medyczna

Szczecin, ul. Bronisławy 14 D, tel.: 91 812 27 44, Laboratorium tel. kom.: 48 602 64 69 12

www.selfhvp.pl

www.meditest.pl

www.cyto.pl

biuro@meditest.pl



MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 



APARTAMENTY **WARSZEWO**

Wybierz to co najlepsze, dla Ciebie i Twojej rodziny!

- 185 komfortowych i słonecznych mieszkań od 30 do 120 m²
- zaciśna 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**



Muzyczne przeżycia intymne

Za kilkanaście dni staną na gigantycznej scenie przed kilkoma tysiącami widzów, towarzyszyć im będą światowej sławy muzycy, zagrają największe i najbardziej znane partie operowe. Nie zdążą odpocząć, a powtórzą to w wielkich salach kilkanaście tysięcy kilometrów od Szczecina - Singapurze, Tajlandii, Filipinach, Indonezji, Laosie, Malezji, Kambodży, Wietnamie. Baltic Neopolis Orchestra wraz z wyjątkowymi gośćmi szykują się do wielkiego koncertu w Azoty Arena oraz azjatyckiego tournee. W przerwach intensywnej pracy znaleźli jednak czas na sesję fotograficzną i rozmowę z Prestiżem.

Na pytanie, ile dotychczas zagrali koncertów, Emilia Goch-Salvador nieco się czerwieni, schyla głowę, po czym ze szczerym uśmiechem oznajmia, że... nie wie. Szybko decyduje się na metodę „uśrednionych danych”, włącza kalkulator w smartfonie i głośno liczy: – Średnio trzy koncerty w miesiącu, ale latem nawet sześć czy siedem, czyli średnio... cztery, pomnożone przez dwanaście (miesiące - przyp. red.), następnie przez osiem (tyle lat orkiestra funkcjonuje). Patrz, z prostego rachunku wynika, że ponad trzysta!

Talent i upór

Imponujący dorobek koncertowy Baltic Neopolis Orchestra robi wrażenie, ale w tej niezwyklej formacji nie o liczby czy statystyki chodzi. W kilkunastoosobowej grupie zaklęta jest jakaś wyjątkowa magia, która połączona z talentem, uporem i kreatywnością pozwoliła na osiągnięcie wielkiego sukcesu. Trudno inaczej określić to, co wydarzyło się przez ostatnie osiem lat, choć sami muzycy zdecydowanie zaprzeczają. – Wszystko, co się działo od momentu powstania, nigdy nie było przez nas rozpatrywane w kategorii „sukces”. Mówię to bardzo szczerze – zapewnia Emilia Goch-Salvador, szefowa orkiestry, altowiolistka. – To nigdy nie było naszym celem. Jeżeli robisz coś dlatego, że to kochasz, nie myślisz o sukcesie. Nigdy mi to do głowy nie przyszło. To, co się dzieje ostatnio wokół nas jest po prostu... nie mogę znaleźć słowa... yyyuuu... Mam! Nazwałabym to tak: piękne! Nawet o czymś takim nie marzyłam, mnie to wielce porusza, ale jakbym pomyślała, że to „sukces”, to kolejne wydarzenia już by takie nie były, nie mogłyby się zdarzyć, bo nie miałyby takiej magii i energii. A tak są wciąż marzeniami. Marzeniami do spełnienia – dodaje.

Działalność Baltic Neopolis Orchestra można określić także mianem „wyzwania”. Pomijając aspekty artystyczne czy warsztatowe, które opanowali do perfekcji, faktycznie działają na nieco wariackich papierach i w warunkach – dla orkiestry – nieco spartańskich. Pozyskują stałe dotacje z Urzędu Miasta i Urzędu Marszałkowskiego. Nauczyli się także sprawnie operować w świecie publicznych, ministerialnych dotacji, unijnych projektów i rozmaitych konkursów. Nawiązują też trwałe relacje ze światem biznesu. Mecenasem Orkiestry od tego roku jest Grupa Azoty oraz PGNiG. Orkiestrę wspiera także Zarząd Portów i SEC. Nadal jednak pozostają bez stałej siedziby. – Cierpimy bardzo, nie tylko my, ale przede wszystkim nasza publiczność i nasi wspaniali goście, których zapraszamy do wspólnych występów – opowiada Marika Gołda, rzeczniczka BNO. – Mamy jednak na oku dawny cielętnik w kompleksie zabytkowej rzeźni na Łasztowni, tuż obok pięknie wyremontowanej siedziby firmy CLS – dodaje. Według muzyków, obiekt spełnia ich wszelkie oczekiwania i marzenia, ponieważ może być miejscem prób, koncertów, działań edukacyjnych, a także służyć innym, którzy borykają się z podobnymi problemami. Prowadzone są wstępne, lecz intensywne rozmowy z Zarządzeniem Miasta, ale nie mają absolutnie wpływu na codzienny rytm pracy. Choć w przypadku tej grupy określenie „praca” nie wydaje się zbyt adekwatne. To coś znacznie więcej, stąd trudne warunki pracy w wynajmowanej sali w przyjaznym, ale mało komfortowym Inkubatorze Kultury, przynoszą wielkie efekty. – Bez tych przeżyć, których doświadczamy na scenie, życie byłoby puste. Dopiero na scenie, podczas koncertu, nabiera sensu. To, co dzieje się ze mną, kiedy siadam z instrumentem przed publicznością, to... przeżycie intymne – zwierza się Goch-Salvador. – Daję każdemu ze słuchaczy całą siebie. Nie muszę nic mówić, z czego akurat bardzo się cieszę, daję im po prostu muzykę. Dla mnie to formuła zamknięta, lecz treściwa.

Zdolni i nieco pyskaci

Już przed ośmioma laty, podczas pierwszych koncertów Baltic Neopolis Orchestra, odbywających się jeszcze w starej siedzibie Filharmonii Szczecińskiej przy placu Armii Krajowej, dało się wyczuć różnicę. Wówczas nie było mody na chodzenie do filharmonii, jaka panuje dziś między innymi za sprawą nowego, słynnego gmachu – laureata Mies van der Rohe Award, najbardziej prestiżowej nagrody architektonicznej Europy. Ówczesnej dyrekcji filharmonii trudno było zapełnić salę, choć o samej orkiestrze symfonicznej, dzięki świetnej pracy Mykoli Diadiury, już mówiono, że gra na bardzo wysokim poziomie. Pierwsze koncerty świeżo powołanej Baltic Neopolis Orchestra, ku wielkim zaskoczeniu ich sa-

mych, wypełniały salę do ostatniego miejsca. Wystrój ten sam, staroświecka boazeria, oświetlenie podobne, aranżacja sceny także, repertuar zbliżony... ale na widowni zasiadali inni słuchacze niż w każdy piątek o dziewiętnastej, przede wszystkim znacznie młodszy. Niektórzy przyznawali, że po raz pierwszy w życiu dobrowolnie zasiedli na widowni filharmonii. Na scenie było z kolei mniej zobowiązująco, ale jednocześnie od razu „z wysokiego C” pod względem wykonawczym oraz personalnym, „balticom” od początku towarzyszyli wybitni muzycy. Wśród wielkich artystów, którzy współpracowali ze szczecińską młodą orkiestrą, są między innymi Krzysztof Penderecki, Vasko Vassilev, Richard Galliano, Paweł Łukaszewski, Mikołaj Górecki, Daniel Stabrawa, Daniel Rowland, Carmine Lauri czy światowej sławy skrzypek i koncertmistrz, Tomasz Tomaszewski. Świetny dobór współpracowników, doskonałe przygotowanie i wyjątkowa atmosfera koncertów to do dziś ich wyróżnik.

– Struktura organizacyjna u nas to zupełnie inna bajka niż w klasycznej instytucji. Nasza struktura opiera się na artystach, wszystko wygląda inaczej, bez skomplikowanego schematu i personalnej drabiny zależności czy zwierzchności. Nas jest przede wszystkim mniej, nikt nam niczego nie narzuca. Normalnie w orkiestrze muzyk nie ma prawa głosu, nie może wybierać programu, komentować pracy mistrza czy sugerować zmiany. Tu to się dzieje na co dzień. Jesteśmy trochę pyskaci, ale zapraszani do współpracy artyści szybko to akceptują. Takie nasze freelancerstwo zadziało – śmieje się szefowa orkiestry.

Co ciekawe, muzycy Baltic Neopolis Orchestra nie są anonimowi, tu każdy miał, ma albo będzie miał swoje „pięć minut”. To nie tylko zasługa doboru repertuaru i wynikającego z układu kompozycji doboru instrumen-

”

Najlepiej czujemy się w muzyce... różnicowanej – mówi Emilia Goch-Salvador. – Fascynują mnie kompozytorzy, którzy tworzą coś nowego, choćby Philips Glass i jego Minimalmusic. Ja nie lubię dzielić muzyki na epoki czy style. Lubię muzykę intensywną, ale bez przesady. Eksperymentalna muzyka współczesna nie jest moim kierunkiem, brakuje w niej... muzyki. A tej przede wszystkim chcemy być wierni.

tarium, ale także spójna, prowadzona od wielu lat kampania promocyjna oparta właśnie na prezentacji osobowości członków zespołu. – W orkiestrze kameralnej każdy jest solistą. Muzycy nie giną w gąszczu dźwięków. Zespół tworzą ludzie, a nie budynek, mury czy logo. Ludzi trzeba ekspozować, pokazywać i to konsekwentnie robimy – dodaje Marika Gołda.

Barokowo i współcześnie

Kilkaset dotychczasowych koncertów składa się na oryginalny muzyczny leksykon stylów czy współczesnych muzycznych trendów. Muzycy wykonują światowy repertuar od kompozytorów baroku aż po współczesność. Artyści Baltic Neopolis Orchestra nie boją się wyzwań, ale jednocześnie nie dali się porwać chwilowym modom czy ekstrawaganckim eksperymentom. – Najlepiej czujemy się w muzyce... różnicowanej – przyznaje szefowa orkiestry. – Fascynują mnie kompozytorzy, którzy tworzą coś nowego, choćby Philips Glass i jego Minimalmusic. Ja nie lubię dzielić muzyki na epoki czy style. Lubię muzykę intensywną, ale bez przesady. Eksperymentalna muzyka współczesna nie jest moim czy naszym kierunkiem, brakuje w niej... muzyki. A tej przede wszystkim chcemy być wierni – dodaje.

Od lat utwory znane i mniej znane, firmowane wielkimi nazwiskami i tymi dopiero wschodzącymi rozbrzmiewały w salach koncertowych i nie tylko. Baltic Neopolis Orchestra przyzwyczaiła słuchaczy, że muzyka może zmieniać przestrzeń. Koncerty odbywały się w salach wystawowych Muzeum Narodowego w Szczecinie, Trafostacji Sztuki, Zamku Książąt Pomorskich, na miejskich placach, a nawet w galeriach

handlowych. Muzycy w pewnym stopniu przybliżyli klasykę, szczególnie młodej publiczności, udowodnili, że „nie taki diabeł straszny”. Jako anegdotę opowiadają, że to się nawet opłaca i to dosłownie. Podczas współorganizowanego przez nich tego lata II Baltic Neopolis Festivalu w Świnoujściu zagrali na promenadzie, tuż obok sezonowych żywych rzeźb, baniek, błyskotek, muzyków, grajków, kłownów i sprzedawców mydła i powidła. – Mielśmy zrobić taki mały muzyczny happening, miała to być promocja wieczornego koncertu. Rozstawiliśmy pulpity, zasiedliśmy do instrumentów, a przed sobą rozłożyliśmy futerał wypełniony po brzegi folderami zapraszającymi na koncert. Po koncercie okazało się, że ulotki nie ubyło ani jednej, ale przybyło nam... kilkaset złotych – śmieje się Marika Gołda. Zapewniają, że audytorium wieczornego spotkania również było liczne.

W stronę Azji

Przed nimi teraz jeszcze większe wyzwanie, czyli monumentalny koncert, a właściwie muzyczne widowisko „Singphony” w hali Azoty Arena.

drobiazgów i tam „na próbę” zagraliśmy bardzo skomplikowany utwór Franza Schuberta „Śmierć i dziewczyna”. Od razu poczuliśmy silną więź. Nie tylko artystyczną. Dziś, po wielu wspólnych projektach, Vasko Vasillev jest dyrektorem artystycznym Baltic Neopolis Orchestra i jednocześnie... jej ambasadorem w muzycznym świecie. Współpracę z Pamelą Tan-Nicholson orkiestra zawdzięcza także jemu. – Od razu po powrocie ze Szczecina Vasko zaczął opowiadać, że jest pod ogromnym wrażeniem tych młodych ludzi, że koniecznie muszą poznać Emilię. Bardzo szybko znaleźliśmy jakąś wymówkę, żeby ściągnąć ją do nas do Londynu, wspólnie zagraliśmy, poznaliśmy się, czego efektem była wspólna trasa koncertowa. Nabraliśmy apetytu na kolejne wspólne artystyczne przygody, stąd między innymi pomysł na „Singphony”. Repertuar tego widowiska wielce zaskoczy stałych słuchaczy orkiestry – mówi Pamela Tan-Nicholson, pianistka i producentka muzyczna.

W trakcie tej unikatowej muzycznej podróży spotkają bohaterów najpopularniejszych dzieł operowych: Carmen – słynną hiszpańską Cygankę, rozkocharującą w sobie sierżanta don Josego, japońską gejszę Madame



W koncercie usłyszymy wielkie arie w nowych aranżacjach z „Turandota” i „Madame Butterfly” Giacomo Pucciniego czy „Carmen” George’a Bizeta. Na scenie obok „balticów” staną gwiazdy estrady z Wielkiej Brytanii, Bułgarii, Hiszpanii, Singapuru, Portugalii i Polski, łącznie ponad siedemdziesięciu artystów. Gwiazdą specjalną koncertu będzie Pamela Tan-Nicholson znakomita pianistka i producentka z Singapuru, prywatnie matka słynnej skrzypaczki Vanessy Mae. Na scenie zobaczymy i usłyszymy zespół Covent Garden Solists z Londynu, śpiewaków Opery Narodowej w Sofii oraz Chór Opery na Zamku w Szczecinie. Koncert poprowadzi Vasko Vasillev, koncertmistrz Covent Garden Opera House w Londynie. – Kiedy przed kilku laty otrzymałem od Emilii propozycję współpracy, nie wiedziałem o jej orkiestrze zupełnie nic. Zdążyłem jedynie przejrzeć ich profil na Facebooku, kiedy przez telefon usłyszałem coś, co mnie absolutnie ujęło: „Przykro mi, nasz budżet nie jest duży, ale bardzo byśmy chcieli z Tobą zagrać” – wspomina Vasko Vasillev. Pojechałem, zagrałem i... zakochałem się w nich. Pamiętam pierwsze spotkanie w Szczecinie, poszliśmy do jakiegoś pięknego starego domu, pełnego artystycznych

Butterfly zauroczoną młodą oficerem marynarki oraz postaci z baśniowego świata starożytnych Chin z opery „Turandot”. W muzyce rozbrzmiewać będą hiszpańskie, włoskie oraz dalekowschodnie wątki w nowych zaskakujących aranżacjach Pameli Tan-Nicholson. – Cieszę się z tych nowych aranżacji, bo w nich orkiestra pełni znaczącą rolę – mówi Emilia Goch-Salvador. Zagramy te tematy, które znamy jako partie śpiewane – dodaje.

Artyści chcą podania wielkiej muzyki przy pomocy multimedialnych fajerwerków i głosu możliwie najbardziej topowego śpiewaka operowego. Zapewniają, że nie pozbawią żadnej z arii kontekstu całości dzieła. – Niektórą sztukę opery wydaje się archaiczna. Porównajmy ją zatem do... muzeum. Czyż nie ma dziś muzeów nowoczesnych, pełnych multimediów czy innych zaskakujących rozwiązań? Czyż nie chodzimy do nich bardzo chętnie? – zapewnia autorka aranżacji. – Nasz koncert będzie nowym sposobem na przekazanie pewnej uniwersalnej prawdy zaklętej w wielkich dziełach operowych. Dzięki temu zabiegowi ten



Singphony
Opera musical show
17.10 (poniedziałek), godz. 20:00,
Azoty Arena, Szczecin
Bilety: kategoria I - 149 zł, kategoria
II - 109 zł kategoria III - 89 zł do
nabycia na azotyarena.pl, abilet.pl,
bilety.fm oraz w kasie Azoty Arena.
www.ebilet.pl

Nasza struktura opiera się na artystach, bez skomplikowanego schematu i personalnej drabiny zależności czy zwierzchności. Jest nas mniej, nikt nam niczego nie narzuca. Jesteśmy trochę pyskaci, ale zapraszani do współpracy artyści szybko to akceptują. Takie nasze freelancerstwo działa.



”

Kiedy przed kilku laty otrzymałem od Emilii propozycję współpracy, nie wiedziałem o jej orkiestrze zupełnie nic. Zdążyłem jedynie przejrzeć ich profil na Facebooku, kiedy przez telefon usłyszałem coś, co mnie absolutnie ujęło: „Przykro mi, nasz budżet nie jest duży, ale bardzo byśmy chcieli z Tobą zagrać” – wspomina Vasko Vasiliev. Pojechałem, zagrałem i... zakochałem się w nich.

Świat będzie zrozumiały dla współczesnej publiczności – dodaje. Widowisko muzyczne zaraz po premierze w Szczecinie odwiedzi najznamienitsze sale koncertowe w Singapurze, Brunei, Tajlandii, Filipinach, Indonezji, Laosie, Malezji, Kambodży, Wietnamie i Myanmarze. Szczecińska orkiestra jest jedyną polską orkiestrą, która została zaproszona w tak prestiżową trasę koncertową po Azji i pierwszą polską orkiestrą, która wystąpi w wielu z wymienionych państw.

Epilog

Szefowa orkiestry poznała swojego męża podczas jednego z muzycznych projektów swojego zespołu. Jej wybranek to Emanuel Salvador – uznawany za jednego z najlepszych portugalskich skrzypków młodego pokolenia, absolwent prestiżowych londyńskich Guildhall School of Music and Drama oraz Royal College of Music. Emanuel zakochany nie tylko w szefowej, ale i w jej zespole, postanowił związać swoją karierę i życie ze Szczecinem i z Baltic Neopolis Orchestra. Przyjął funkcję koncertmistrza. Jak trudna i jednocześnie piękna jest muzyczna miłość, niech świadczy ta anegdota: Pojechalśmy z Emilią w krótką podróż poślubną do mojej rodzinnej Portugalii. Pamiętam wielkie zdziwienie mojej nowo poślubionej żony, gdy odkryła, że wziąłem ze sobą skrzypce. Szybko jednak porzuciła zazdrość i nasze pierwsze wspólne wieczory miały piękną muzyczną oprawę – opowiada Emanuel, a Emilia dopowiada: Wieczorami, zanim zaśniemy, zawsze rozmawiamy o muzyce... I chyba o niej też śnią...

Autor: Daniel Źródlewski

Foto: Radek Kurzaj

MUA: Maja Holcman-Lasota

Tłumaczenie: Aleksandra Magiera

Podziękowania dla Storradu Park z realizację sesji



DOŁĄCZ DO NAS!

NAUKA TAŃCA DLA KAŻDEGO

DZIECI I MŁODZIEŻ

- ✓ Taniec towarzyski
- ✓ Waacking
- ✓ Dance Mix

PANIE

- ✓ Creative Dance
- ✓ Choreo con Salsa
- ✓ Pakiet Mama i Ja
- ✓ Latino Dance
- ✓ High Heels

DOROŚLI

- ✓ Taniec towarzyski
- ✓ Pakiet ślubny
- ✓ Salsa



SIEDZIBA GŁÓWNA
al. Wyzwolenia 85



FILIA PRAWOBRZEŻE
ul. Struga 7

[facebook.com/
AstraSzkolaTanca](https://facebook.com/AstraSzkolaTanca)





Bollywood pod zamkiem

Jeszcze tej jesieni swoje podwoje otworzy Bollywood Street Food – restauracja, która będzie serwowała oryginalne, hinduskie jedzenie rodem z ulic południowych Indii. Jej szefową, a także twarzą będzie gwiazda bollywoodzkiego kina Rati Agnihotri, która ma rodzinę w Szczecinie. Lokal, należeć będzie do sieci Exotic Restaurants, w skład której wchodzić będą Bombay, Buddha i Tokyo.

Otwarcie odbędzie się z pompą, utrzymane w filmowym, bollywoodzkim stylu – zdradza Mariusz Łuszczewski, właściciel sieci Exotic Restaurants, siostrzeniec Rati Agnihotri. – Tancerki, muzyka z bollywoodzkich filmów i oczywiście pyszne jedzenie. Liczymy także na obecność znanych gości ze świata filmu. Nazwiska, póki co, niech pozostaną w tajemnicy.

Jedzenie, jakie Rati Agnihotri zaoferuje gościom podzamcza, to dania pochodzące z południowej części Indii oraz kuchni indochińskiej tzw. desi chinees. Wyróżniają się prostotą i niesamowitym smakiem. To potrawy, które można zjeść na hinduskiej ulicy, nie tylko w lokalach z przeznaczeniem dla turystów. Aktorze zależy, by zachować ich oryginalny smak, ale dostosowany do europejskich podniebień. Osobiście doglądała tworzenia restauracyjnej karty, testując potrawy na zaprzyjaźnionych osobach. Sama lubi gotować, więc jej obecność przy układaniu menu była obowiązkowa.

W restauracji Bombay, którą prowadzi jej siostra Anita Agnihotri, można skosztować dań z północnej części Indii. Są to tradycyjnie potrawy, bardzo bogate i wystawne, nawiązujące do królewskiej kuchni Indii. W menu Bollywood dominować za to będzie prostota. W dużej mierze jest wegetariańska i ostra. Charakterystyczne dla niej są dwie proste, kolorowe i niesamowicie smaczne potrawy: idli i dosa. Obie robione

z tego samego ciasta – sfermentowanego ryżu i soczewicy, zmielonej do odpowiedniej konsystencji: dosa – bardzo drobnej, płynnej, idli – grubej, z wyczuwalnymi kawałkami. Dosa jest smażonym, kruchym plackiem, idli ma kształt przypominający okrągłą poduszkę i jest gotowane na parze. Oba dania podaje się z aromatyczną i pikantną zupą rasam na bazie tamaryndowca oraz z sosami, w tym kokosowym.

W Bollywood Street Food oprócz jedzenia nie zabraknie też klimatu rodem z barwnych filmów, w jakich grywa właścicielka restauracji. Znajdziemy tutaj tę atmosferę: fragmenty filmów, muzyka, oryginalne plakaty, eksponaty z planów zdjęciowych. No i w osobie samej Rati, którą będzie można spotkać osobiście w lokalu.

Gospodynini Bollywood wystąpiła w specjalnej sesji zdjęciowej razem ze swoją siostrą Anitą. Obie panie chętnie zdradziły nam kilka ekscytujących historii ze swojego życia. Szczegóły tego spotkania w listopadowym numerze magazynu. Dziś zamieszczamy tylko zdjęcia z backstage'u sesji, do której zdjęcia robiła Panna Lu, makijaż Agnieszka Noska, a fryzury Agnieszka Kapela.

Autor: Aneta Dolega / Foto: Wojciech Wójcik





EXOTIC RESTAURANTS
— * SZCZECIN * —



RESTAURACJA INDYJSKA

BOMBAY

Exotic cuisine of INDIA

BOMBAY RESTAURANT
UL. PARTYZANTÓW 1, SZCZECIN
RESERVATION:
+48 91 8 121 171



BUDDHA THAI & FUSION RESTAURANT
UL. RYNEK SIENNY 2, SZCZECIN
RESERVATION:
+48 91 4 33 40 33



TOKYO SUSHI'N'GRILL
UL. RYNEK SIENNY 3, SZCZECIN
RESERVATION:
+48 91 4 33 71 40



WKRÓTCE OTWARCIE
SZCZECIN - PODZAMCZE

WWW.EXOTICRESTAURANTS.PL



EXOTIC RESTAURANTS
• CATERING •



EXOTIC RESTAURANTS OFERUJE USŁUGI CATERINGOWE NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE.
SZEFOWIE KUCHNI, DOŚWIADCZONY ZESPÓŁ ORAZ PROFESJONALNE ZAPLECZE CATERINGOWE
TO GWARANCJA PERFEKCYJNEGO I EGZOTYCZNEGO MENU.

TEL: +48 604 838 375 | CATERING@EXOTIC-CATERING.PL



PRESTIŻ
PATRONUJE

Dziewczynna Prince'a

Świat o niej usłyszał dzięki współpracy z dwoma mężczyznami. Ale to nie im zawdzięcza swój talent. Zgrabna blondynka, której charakterystyczny saksofon brzmi w wielu wybitnych utworach pop, to Candy Dulfer. Holenderska saksofonistka altowa, grająca smooth jazz, wystąpi w Szczecinie już 5 listopada (godz.19). Zagra koncert w Azotach Arena.

Wspomniani mężczyźni to gitarzysta i producent Eurythmics, Dave Stewart i Prince we własnej osobie. Dzięki Stewartowi powstała jej przebojowa płyta „Lily Was Here” (tytułowy utwór holenderskiego filmu z udziałem Marion van Thijn), a drugi ją odkrył dla muzycznego świata, choć w początkach kariery Dulfer palce maczała nawet Madonna. Ale od początku.

Madonna, Eurythmics i inni

Córka legendarnego holenderskiego jazzmana, również saksofonisty – Hansa Dulfera, kiedy miała 12 lat, założyła swój pierwszy zespół – Funky Stuff. Zespół bardzo szybko zdobywał popularność, szturmując radio i telewizję. Wkrótce Funky Stuff było na ustach wszystkich – towarzyszył między innymi Madonnie w czasie jej europejskiej trasy. Jednak świat poznał Candy dzięki Prince’owi, który zaprosił ją do współpracy przy obsypanym wieloma nagrodami soundtracku do „Batmana” Tima Burtona. Charakterystyczny saksofon Dulfer bardzo dobrze słychać w piosence „Partyman”, a sama artystka pojawiła się w teledysku, który powstał do tej piosenki. Współpraca Dulfer z Princem trwała przez całe lata. Spekulowano nawet, czy tych dwoje łączy coś więcej poza mu-

zycznym romansem. Prince jako wielbiciel kobiet (lista jego dziewczyn jest naprawdę spora) i atrakcyjna blondynka – aż się prosiło o coś więcej niż nocne sesje nagraniowe w studiu należącym do Prince’a. W każdym razie współpraca tych dwojga przyniosła kilka wspólnie nagranych płyt, kilkanaście koncertów w USA i Europie. Ponadto Dulfer wystąpiła wspólnie z Princem w The Tonight Show Jay’a Leno, a także, wraz z nim i Beyonce, podczas ceremonii rozdania nagród Grammy. Na drugim albumie saksofonistki „Sax-a – Go-Go” znalazł się utwór skomponowany przez Księcia zatytułowany „Sunday Afternoon”. – Nasza współpraca zaczęła się, gdy miałam zaledwie 18 lat. Do dziś ten pierwszy występ to przeżycie nieporównywalne z niczym innym w mojej karierze – wspomina na łamach „Newsweeka” artystka. – Prince przekonał mnie, że ciężką pracą można osiągnąć wszystko. Dave Stewart z Eurythmics, z którym w 1989 roku nagrałam mój pierwszy hit „Lily was here”, nauczył mnie, że pomimo wszelkich przeciwności warto iść drogą uczciwości i lojalności.

Laureatka Grammy

W 1990 roku Candy Dulfer nagrała swój debiutancki album pt „Saxuality”. To był strzał w dziesiątkę. Nie dość, że album pokrył się złotem, to





jeszcze zgarnął nagrodę Grammy. Saksofonistka wspomina w jednym z wywiadów, że wszystko, co potrafi, zawdzięcza swemu ojcu. – Miałam absolutnie wspaniałe dzieciństwo. Najlepsze, jakie mogłabym sobie wyobrazić dla kogoś, kto ma jakiś talent artystyczny – wspomina w innym z wywiadów. – Byłam oczywiście bardzo mocno zapatrzona w swojego ojca, który wywarł kolosalny wpływ na moje dalsze życie i karierę. I to z kilku powodów, nie tylko z tego najbardziej oczywistego: że zaraził mnie muzyką na całe życie. Ojciec z jednej strony był bardzo aktywnym muzykiem, który nieustannie realizował się artystycznie, ale z drugiej – miał w tamtym czasie, kiedy byłam dzieckiem, stałą pracę, której musiał poświęcać codziennie sporo czasu. Obserwowałam go z wielkim podziwem i uczyłam się od niego bardzo ważnej sprawy: umiejętności organizowania sobie życia.

Seksowna saksofonistka

Dulfer ma na koncie kilka solowych albumów, długą listę artystów, z którymi grała, grywa i kilka muzycznych marzeń, które ma zamiar zrealizować, wśród nich jest współpraca z ulubionym d'Angelo. Na co dzień prowadzi spokojne życie, nie jest pracoholikiem, bo potrzebuje czasu

na jeszcze kilka innych rzeczy. Zawsze była odporna na pokusy, z jakimi związana jest sława. – Bardzo ważną nauką było dla mnie też to, żeby oddzielać te wszystkie puste i głupie rzeczy związane ze sławą: bankiety, limuzyny i cały blichtr od prawdziwego życia i prawdziwej sztuki – podkreśla Dulfer. – Jeśli się tego nie pilnuje, wkracza się na drogę, która prowadzi na zupełne manowce – skupia się tylko i wyłącznie na zewnętrznej powłoce, na tych wszystkich błyszczących pozorach i przestaje się być prawdziwym, gubi się gdzieś sens wszystkiego, poczucie tego, co ważne. – Ładna, zawsze świetnie ubrana, stała się inspiracją dla wielu instrumentalistek, gdyż w muzycznym, świecie nadal dominują panowie. Jej koncerty to żywioł, lubi w ich trakcie improwizować i jak zaznacza, nigdy nie gra dwóch takich samych koncertów. – Jednym z największych atutów muzyki jest to, że dodaje energii i sprawia, że ludzie chcą tańczyć – opowiada o swej pasji. – Wystarczy odpowiednia kombinacja nut, by publiczność zaczęła skakać i szaleć. Wywoływanie u innych płaczu i śmiechu jest czymś wspaniałym. To są dla mnie bardzo ważne emocje. Uwielbiam pobudzać ich do tańca.

Autor: Aneta Dolega / Foto: materiały prasowe



FURLA

IKJ

Ekskluzywna odzież skórzana
www.ikj.sklep.pl

Nasze salony:
 Galeria Kaskada, Galeria Galaxy, Outlet Park,



MILESTONE
 THE LIFESTYLE BRAND



CINZIA
 ROCCA



PINKO



TJ
 THE JORDAN BRAND

roccobarocco

cavalli
 CLASS

AJ

ARMANI
 JEANS

COCCINELLE

ck
 Calvin Klein

LAGERFELD

LIU·JO
 ITALIA

FABI



VERSACE
 COLLECTION

Siła w naturze

„Zanim zaczęłam pracę nad moją nową płytą, stworzyłam listę rzeczy, których mam już dość. Jedną z nich był fakt, jak wyprano kobietom mózgi, nakazując im być chudymi, seksownymi, pożądanymi, idealnymi. Byłam zmęczona ciągłym ocenianiem kobiet. Media wciąż wmawiają nam, że normalny rozmiar nie jest normalny albo, nie daj Boże, jesteś plus size. Nie chcę już się zakrywać. Ani mojej twarzy, ani mojego umysłu, ani mojej duszy, ani moich myśli, ani moich snów, ani moich problemów, ani mojego rozwoju emocjonalnego. Niczego.” Amerykańska wokalistka i kompozytorka Alicia Keys kilka miesięcy temu opublikowała swój manifest, w którym jednoznacznie kończy z noszeniem makijażu i byciem doskonałą.

Sceptycy zarzucili jej, że to marketingowy zabieg, który miał wypromować jej nowy album i że tak ładna kobieta nie musi się wcale malować. Z drugiej strony nie trudno przyznać jej racji. W dobie internetu, aplikacji na telefon, które z nas robią nierealne piękności, dobrze prosperującego przemysłu kosmetycznego i nadal panującego kultu młodości, słowa artystki mogą mieć wręcz rewolucyjny charakter. Zaprośiliśmy pięć kobiet przed nasz obiektyw, aby zaprezentowały się w swojej naturalnej odsłonie, delikatnie muśnięte makijażem i nie dotknięte „photoshopem”. To, co je łączy, to wiek (żadna z pań nie ma już 20 lat) i zamiłowanie do naturalności. Efekt zaskoczył nas samych. Piękno tkwi w emocjach.

Autor: Aneta Dolega

Zdjęcia: BRANDme UP

Wizaż: Agnieszka Ogrodniczak

*Specjalne podziękowania dla Sylwii Majdan
za stylizację bohaterek*

Aleksandra Berechowska, tłumaczka, Fundacja Talent & Kariera

Na co dzień makijaż traktuję użytkowo. Pokrywam tylko niedoskonałości, przebarwienia. Więcej nie robię. Po pierwsze, nie umiem, po drugie, nie mam czasu. Ten naturalny wygląd stosuję trochę zachowawczo, a trochę dlatego, że nie lubię krzykliwości w wyglądzie. Jestem świadoma tego, że skóra z wiekiem się zmienia. Pierwsze zmarszczki, przebarwienia po lecie... Mam dwie córki i nie chcę ich wychowywać ze świadomością tego, że ich matka codziennie rano wychodzi z domu z maską na twarzy. Jakiś czas temu trafiłam na zdjęcie Meryl Streep, na którym wygląda jak moja mama. Coś wspaniałego, ta twarz jest samograjem, widać na niej emocje. Jeśli naturalność w wyglądzie ma być trendem to w porządku, o ile ma przysłużyć się czemuś dobremu. Na przykład nastolatkom, które startują z tatowaniem powiek, przyczepianiem rzęs i wyglądają groteskowo. Naturalność jest dobra, ale nie można jej mylić z zaniedbaniem. Tu raczej chodzi o umiar, także w makijażu.

Aleksandra Kopińska-Szykuć, wicedyrektor Teatru Polskiego

Dziś trudno mówić o tym, że jesteśmy naturalne: farbujemy włosy, korzystamy z medycyny estetycznej. Z drugiej strony mamy internet, który jest pewnego rodzaju salonikiem towarzyskim. Tam się poznajemy i w momencie kiedy zaczynamy wrzucać na portale społecznościowe swoje poprzerabiane zdjęcia, na których coraz mniej przypominamy siebie, zaczynamy mieć kłopot z wyjściem na ulicę, mamy problem z pokazaniem tego, jak wyglądamy naprawdę. Są aplikacje na telefon, które posiadają możliwości wyszczuplania twarzy, wygładzania skóry, wydłużania włosów. Kiedy spojrzałam na zdjęcie, które w ten sposób przerobił mój kolega pomyślałam: „o Boże, osoba ze zdjęcia jest na nim dwadzieścia lat młodsza”. Według mnie jest to psychologicznie niebezpieczna zabawa. Technologia idzie do przodu, ale my nie potrafimy jeszcze wyjść z jej emocjonalnego odbioru. Tak naprawdę ciągle pragniemy tego samego, miłości, bliskości, akceptacji, ale im bardziej wchodzimy w ten sztucznie stworzony świat, tym bardziej oddalamy się od tego, za czym tęsknimy.

Małgorzata Kozłowska, Dealer Kozłowski



Lubię się czuć naturalnie, lecz nie rozstaję się z tuszem do rzęs i pomadką do ust. Z tego też powodu lubię samochody z automatyczną skrzynią biegów, ponieważ w czasie jazdy mogę się pomalować (śmiech). Jeśli chodzi o nasz wygląd, to nie dajmy się zwariować, nie róbmy nic na siłę, nie myślimy cały czas o tym, że ktoś ocenia jak wyglądamy. Bądźmy sobą, nie poddawajmy się narzucanym nam trendom. Uważam, że to co w środku jest widoczne na zewnątrz. Twarz obrazuje to jakim ktoś jest człowiekiem. Bądźmy serdeczni, uśmiechajmy się. Mam taką teorię, że człowiek o dobrym sercu ma pogodny wyraz twarzy i to co piękne w środku jest widoczne na jego buzi.

Sylwia Majdan, projektantka mody



Makijaż jest nierozzerwalnie związany z wiekiem. Kiedy jesteśmy młode, chcemy wyglądać na starsze, kiedy już jesteśmy starsze chcemy wyglądać młodziej. Nie malujemy się już tak mocno, pozwalamy sobie na większy luz i podkreślanie urody, a nie zakrywanie jej. Obserwuję młode dziewczyny, które tak do mniej więcej 30. roku życia noszą mocniejszy makijaż. Później coś się zmienia i kobiety zaczynają bardziej siebie akceptować. Są też bardziej świadome swojej seksualności, bardziej pewne siebie. Na co dzień nie przesadzam z makijażem. Podkład to podstawa, wyrównuje kolor skóry i jeszcze ją pielęgnuje. Tusz do rzęs, bronzer. I właściwie to wszystko. Zazwyczaj nie maluję mocno oka, tylko na specjalne okazje. Na co dzień lubię swobodę i naturalność. Lubię często zmieniać kosmetyki. Teraz moim najlepszym przyjacielem jest bronzer w płynie.



**Joanna Dudziak,
mentor, konsultant,
mediator sądowy**

Panuje kult piękna, a piękno jest kojarzone z młodością. Nic bardziej mylnego. Niedawno trafiłam na bardzo ciekawy artykuł o jasnym tytule „11 powodów dlaczego mężczyźni pragną 40-stek”. Odpowiedź jest prosta. Są dojrzałe, świadome, wiedzą czego chcą i emanują dużym seksapilem. Porównajmy fajną „dwudziestkę” do „czterdziestki” w typie Jennifer Lopez. Bez porównania. Naturalność w wyglądzie, która jest tu główną bohaterką, może stać się modą, ale póki co wielkie koncerty kosmetyczne czy te związane z medycyną estetyczną nie pozwolą na to. Jest za dużo pieniędzy do stracenia. Natomiast skłanianie się ku naturalności przychodzi z wiekiem i dojrzałością. Kiedy jesteśmy bardzo młode, chcemy być już dorosłe. Mocno się malujemy, przykładamy ogromną uwagę do tego jak wyglądamy. Kiedy dorastamy, nie chcemy już spędzać tyle czasu nad swoim wyglądem. Gdy przychodzi weekend i nie musimy nic robić, zrzucamy z siebie codzienny makijaż. To może stać się modą, ale modą kobiet dojrzałych, świadomych i pewnych siebie.

GRUPA POLMOTOR™

Kieruj się zaufaniem

NOWA KIA NIRO HYBRID w salonach Polmotor



The Power to Surprise

**Nowy salon KIA już wkrótce!
ul. Struga 71**

SZCZECIN, Ustowo 52, 91 822 85 55
SZCZECIN, ul. Szymborskiej 8, 91 464 55 37
KOSZALIN, Stare Bielice 8b-1, 94 343 88 99

więcej na
www.grupapolmotor.pl

Na zakupy i na golfa



Moda na małe, miejskie crossovery nieprzerwanie trwa. Koreańska Kia szczególnie zaskarbiła sobie uczucia kierowców, którzy lubią ładne, wygodne i bardzo sprawne samochody. Najnowszy model tego azjatyckiego cacka – Kia Niro oficjalnie wyjedzie na ulice pod koniec roku. My mogliśmy sprawdzić jego możliwości już teraz. I żeby nie było zwyczajnie, pojeździliśmy tym modelem po... polu golfowym.





Kia Niro 1,6 GDi Hybrid
Pojemność 45 l.
Moc 141 KM
Prędkość maksymalna 162 km/h
Przyspieszenie do 100 km w 11,5 s.
Średnie spalanie 3,8 l.
Cena od 86 900 zł



Niebieska Kia bardzo ładnie prezentowała się na tle soczystej zieleni Modrego Lasu, jednego z najbardziej atrakcyjnych pól golfowych w Polsce. To, co przyjemnego jest w wyglądzie tego auta, to nie tylko jego kolor, ale także tzw. „tygrys nos” charakterystyczny dla tych koreańskich ślicznotek, czyli światła do jazdy dziennej wykonane w technologii LED. Projektantem tego kociego nosa jest Peter Schreyer. Dzięki niemu Kia zaczęła zdobywać nagrody na samochodowych konkursach piękności, jest laureatką m.in. German Design Award. W temacie wyglądu Koreanki uwagę przykuwa jej muskularne i nowoczesne nadwozie oraz minimalistyczne, przestronne wnętrze. W środku znajdziemy m.in. zestaw zegarów z kolorowym wyświetlaczem pokładowego komputera, podłokietniki z miejscami na napoje, a także dodatkową ładowarką USB. Samochód jest wyposażony w gniazda zasilania, lampki do czytania i schowki, m.in. na okulary. Fotele są obszerne i wygodne, a tylna kanapa składana i dzielona. Dodatkowego uroku samochodowi dodają przyciemniane tylne szyby oraz 18” felgi aluminiowe z oponami Michelin.

Oczywiście jak to w życiu bywa, sam wygląd nie jest najważniejszy. Sprawdźmy zatem co ta miss motoryzacji potrafi. Kia Niro ma napęd hybrydowy, czyli łączy silnik spalinowy z elektrycznym i może ich używać naprzemiennie. Już teraz producent zapowiedział, że w przyszłym roku wprowadzi odmianę plug-in, czyli ładowaną z gniazdka garażowego. Ten model, dzięki większej pojemności baterii, pokona nawet 60 km bez uruchamiania silnika benzynowego. Powróćmy jednak do naszego modelu. Kia Niro obsługiwana jest przez dwa silniki – benzynowy o pojemności 1.6 l i mocy 105 KM oraz 43-konną elektryczną jednostkę. Z kolei łączna moc systemu to 141 KM. Jak działa taki zestaw? Cicho. Nawet, gdy wciśnię się mocno pedał gazu, spalinowy silnik nie pracuje głośno, co uznajemy za ogromny plus. Kolejną atrakcją tego modelu to automatyczna skrzynia biegów, która sprawnie zmienia poszczególne przełożenia. I tu musimy uprzedzić wielbicieli bardzo szybkiej jazdy. Nasza Kia nie specjalnie się do tego nadaje. Setkę uzyskuje się dopiero po 11,5 s., natomiast jej prędkość maksymalna wynosi 162 km/h choć próbowaliśmy wycisnąć z niej odrobinę więcej... Nie ma jednak co narzekać, gdyż ten samochód nie został stworzony do wyścigów, tylko do bezpiecznej i przyjemnej jazdy po mieście. Poza tym, wybierając hybrydowe auto, bierzemy pod uwagę niskie zużycie paliwa. W przypadku Niro producent obiecuje średnie spalanie na poziomie 4,3 l/100 km.

Kiā Niro pojechaliśmy na uroczę pole golfowe. Sprawdziła się, zapas kijów do golfa bez problemu zmieścił się w jej bagażniku. Jego pojemność to 347 l, natomiast większe bagaże można transportować po złożeniu tylnej kanapy. Z innych wygod spodobała nam się wielofunkcyjna kierownica, czujniki parkowania czy dodatkowy nawiew dla pasażerów siedzących na tylnej kanapie. Jeździliśmy Kiā kiedy jeszcze było ciepło, ale zimą ten samochód także jest przytulny: kierownica i przednie fotele są podgrzewane, dodatkowo działa nagrzewnica powietrza.

Kia Niro ma szansę namieszać na rynku motoryzacyjnym. Może śmiało konkurować z swoimi japońskimi koleżankami. Dodatkowo kusząc całym przystępną ceną. My daliśmy się uwieść.

Autor: Aneta Dolega / Foto: Dagna Drązkowska



WIĘCEJ W E-WYDANIU NA
ISSUU.COM/prestizszczecinski

Królewski comeback

Jest ultraluksusowy, ma piękne kształty i bardzo przykuwa uwagę. Ostatni raz Mercedes produkował czteroosobowego flagowca z otwartym nadwoziem w 1971 roku. Nadszedł czas powrotu tych dostojnych kabrioletów spod znaku trójamiennej gwiazdy. Niemiecka marka twierdzi, że Klasa S Kabriolet, to najbardziej komfortowy wóz z otwartym nadwoziem na świecie. Nas powalił na kolana.





Najbardziej charakterystyczna opcja nowej Klasy S? Oczywiście designerski, miękki, otwierany dach. Elegancki materiał można otwierać jadąc nawet 50 km/h. Kabriolet umożliwia komfortową i elegancką jazdę z otwartym dachem nawet przy niskich temperaturach i bardzo wietrznej aurze. System przeciwwiatrowy przy szybie przedniej oraz z tyłu za zagłówkami tylnymi zmniejsza bowiem zawirowania powietrza we wnętrzu. Jazdą z otwartym dachem nawet przy niesprzyjającej pogodzie można się cieszyć zwłaszcza z ogrzewaniem głowy i szyi. Ten pakiet ogrzewania wnętrza umożliwia ponadto podgrzewanie foteli, podłokietników i kierownicy.

Z zewnątrz samochód wyróżnia się licznymi szczegółami, które nadają mu sportowy charakter. Przód nadwozia zdominowany jest przez osłonę chłodnicy o diamentowej strukturze, która potęguje wrażenie luksusu. Z tyłu wyróżniają się płaskie światła tylne z diodami LED. Wyrazisty sportowy styl i doskonała prezentacja są również zasługą kolejnych ekskluzywnych elementów: obręczy 20-calowych kół ze stopu metali



lekkich i zderzaka tylnego z dyfuzorem. Szczególnie imponująco kabriolet prezentuje się z systemem oświetlenia ILS z dostępnymi na życzenie kryształkami Swarovskiego. Kryształki tworzą niepowtarzalny design dzienny i nocny – różnicę widać od razu.

Uwodzi luksusem

Zaglądamy do środka i od samego początku poraża nas luksus oraz gigantyczna ilość przydatnych opcji. Nastrojowe oświetlenie wnętrza ambient o siedmiu barwach i z pięcioma strefami jasności zapewnia różnorodne spektrum światła, które idealnie potrafi dopasować się do naszych potrzeb. Komfort podróży zapewniają ergonomiczne skórzane fotele z wieloma możliwościami regulacji, oczywiście są podgrzewane i wentylowane. Idealnie współgrają ze sportową kierownicą obszytą skórą. O wyposażeniu można pisać w nieskończoność. Przyjrzyjmy się kilku opcjom. Nawigacja, telefon, audio, wideo, Internet – system obsługi urządzeń dodatkowych i nawigacji daje kierowcy kontrolę na tymi





Mercedes S500 Kabriolet
 Pojemność silnika 4663 cm³
 Układ cylindrów V8
 Moc silnika 455 KM
 Przyspieszenie 0-100km/h – 4,6 s
 Prędkość maksymalna 250 km/h
 – ograniczona elektronicznie
 Średnie zużycie paliwa – 9l/100 km

i jeszcze wieloma innymi funkcjami. Wskazania widoczne są w wysokiej rozdzielczości i w kolorze na wyświetlaczu multimedialnym o przekątnej ekranu 31,2 cm. Rozrywkę na życzenie zapewniają odtwarzacz DVD, radio oraz interfejs Bluetooth do podłączania urządzeń zewnętrznych. Do dyspozycji mamy również wbudowany dysk twardy. Inne atrakcje systemu to system obsługi głosowej, interfejs Bluetooth z funkcją urządzenia głośnomówiącego, funkcja odczytywania SMS-ów. Samochód wyposażony jest w system nagłaśniający z 10 głośnikami i technologią Frontbass. Kolejnym przydatnym rozwiązaniem jest komputer podróży. Dostarcza ważnych informacji na temat eksploatacji pojazdu. Pozwala między innymi wywoływać informacje o zasięgu, a także średnim oraz chwilowym zużyciu paliwa i prezentuje je na wyświetlaczu multimedialnym. Do komfortowej obsługi służą przyciski na kierownicy. S500 wyposażony jest w mnóstwo schowków. Praktycznym ułatwieniem w utrzymaniu porządku jest schowek w konsoli środkowej, do którego wygodny dostęp ma kierowca i pasażer. Znajdują się one również pod podłokietnikami czy w dachowym panelu obsługiowym. W zależności od lokalizacji są one podgrzewane, klimatyzowane, a w niektórych znajdują się przyłącza do urządzeń zewnętrznych. Przyjemność jazdy zwiększają podgrzewane, elektrycznie sterowane fotele. W zimne dni ogrzewanie błyskawicznie zapewnia błogie ciepło. Naciśnięciem przycisku można niezależnie od siebie wybierać spośród trzech stopni ogrzewania dla oparcia i siedziska.

Jeden samochód – mnóstwo asystentów

Jeśli chodzi o bezpieczeństwo – i tutaj Mercedesowi nie można niczego zarzucić. Jest wyposażony niemal we wszystkich możliwych asystentów. Jest asystent martwego punktu, który podczas zmiany pasa ruchu potrafi np. ostrzec kierowcę i zapobiec kolizji. Asystent utrzymania pasa ruchu, potrafi rozpoznać niezamierzone opuszczanie pasa, ostrzec kierowcę sensorycznie – pulsacyjną vibracją kierownicy i skierować samochód z powrotem na właściwy pas, ingerując jednostronnie w układ hamulcowy. Asystent dynamiki jazdy na zakrętach potrafi zainterweniować, gdy wykryje podsterowność samochodu, a asystent jazdy nocnej umożliwia kierowcy wcześniejsze rozpoznawanie osób i większych zwi-

rząt w ciemności. Zostają one wyraźnie uwidocznione na wyświetlaczu tablicy wskaźników. System rozpoznawania znaków drogowych pozwala kontrolować dozwoloną prędkość, co jest pomocne zwłaszcza podczas monotonnej i długiej jazdy autostradą. System rozpoznaje ograniczenia prędkości, zakazy wjazdu i wyprzedzania oraz znaki je znoszące, a następnie pokazuje je kierowcy. Niegodny z przepisami wjazd pod prąd na odpowiednio oznaczoną drogę jest sygnalizowany ostrzeżeniem wizualnym i dźwiękowym. O nasze bezpieczeństwo dba również asystent układu hamulcowego. Za pomocą czujników radarowych i kamery stereoskopowej cały czas rejestrowana i oceniana jest sytuacja przed pojazdem. System uwzględnia przy tym nie tylko pojazdy jadące przed samochodem, ale także – przy prędkości do 72 km/h – pojazdy i pieszych poruszających się prostopadle do niego. Gdy nie można już zapobiec najazdowi, system maksymalnie zmniejsza prędkość zderzenia, uruchamiając pełne hamowanie. Auto, w celu zwiększenia bezpieczeństwa, zostało wyposażone w wiele czujników działających prewencyjnie oraz zmniejszających skutki wypadków drogowych. System potrafi wcześniej rozpoznawać krytyczne sytuacje jezdne, a w obliczu niebezpieczeństwa wypadku uruchamia prewencyjne mechanizmy chroniące pasażerów. Są wśród nich przykładowo nawrotne napinacze pasów i funkcja automatycznego zamykania otwartych szyb bocznych.

Każde wprowadzenie kolejnej generacji Mercedesa jest ważnym wydarzeniem w świecie motoryzacji. Kultowe Klasy S niemieckiej marki – na czele z prezentowanym modelem – słyną z zalewania rynku najnowszymi zdobyczami technologicznymi i wyznaczają zupełnie nowe ścieżki w świecie motoryzacji. Tak było 40 lat temu, tak jest i dziś.

Autor: Andrzej Kus / Foto: Dagna Drązkowska

WIĘCEJ W E-WYDANIU NA
 ISSUU.COM/prestizszczecinski

odkryj Szczecin
na nowo



HEY
SOBOTA
JULIA MARCELL
TACO HEMINGWAY
NATALIA NYKIEL
tsar

KONCERT
FINAŁOWY

festiwalmłodychtalentow.pl

22.10.16
SZCZECIN
AZOTY ARENA

fmt

Festiwal Młodych Talentów
nowa energia

BILETY:
www.bilety.fm
w przedsprzedaży
do 14.10 - 40 zł
płyta i siedzenia
(nie numerowane)
od 15.10 - 50 zł.

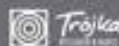


festiwal
młodych
talentów

ORGANIZATORZY



Szczecińska
Agencja
Artystyczna



PARTNERZY



Auta ze snów

Blisko 80 prelegentów dyskutowało przez dwa dni o czystości powietrza, leśnictwie i edukacji ekologicznej. Okazało się, że nie tylko gospodarcze tematy poruszyli goście III Forum Ekologicznego, ogromnym zainteresowaniem cieszyły się samochody Mercedes-Benz Mojsiuk.

Podczas Międzynarodowego Forum Ekologicznego, które odbyło się w Marine Hotel w Kołobrzegu, goście poruszyli mnóstwo tematów związanych z ekologią. Prelegenci rozmawiali o gospodarce odpadami komunalnymi, przemysłowymi czy poużytkowymi. Była także mowa o możliwości finansowania inwestycji proekologicznych.

Ogromne zainteresowanie wzbudził jeden z partnerów wydarzenia, a dokładnie firma Mojsiuk Mercedes-Benz, który zaprezentował swoje imponujące Dream Carsy. Wśród nich były m.in. S 500 Cabrio, SL 500, SLC 300, E 250 Coupe, E 400/500 Cabrio, C 300 Coupe, CLS 350d 4M.

– Te samochody to rzeczywiście auta marzeń – przyznał biznesmen Paweł Janowski, który na forum przyjechał z Krakowa. – Osobiście jestem przywiązany do tej niemieckiej marki. Cenię w niej niezawodność, komfort, no i bezpieczeństwo. Poza tym samochody te są praktycznie bezawaryjne i warte swojej ceny.

Forum ekologiczne to również okazja do pomocy. Organizatorzy zorganizowali akcję charytatywną na rzecz niepełnosprawnej Gabrysi Groc. Fanty na licytację przekazali m.in. Krystyna Janda, Ewa Bem, czy kołobrzescy restauratorzy.

kus



Prestiżowa gala Polmotoru



Już w listopadzie czeka nas wyjątkowe wydarzenie. Grupa Polmotor postanowiła uświetnić otwarcie nowego salonu zapraszając do współpracy Radio ESKA.

Gala ESKA Biznes Party to prestiżowe wydarzenie skupiające szczeniński biznes, przyjaciół i klientów Grupy Polmotor. Czego możemy się spodziewać? Podczas Gali zostanie uroczystie zainaugurowane nowe centrum marek Nissan i Kia. Uroczystość uświetni swoim występem Monika Lewczuk oraz program Fresh Mix emitowany w ESKA TV. Gali będzie towarzyszyć więc swobodna, ale i wyjątkowa atmosfera. O znakomity catering zadba Exotic

Restaurants oraz Event Bar. Impreza ma charakter zamknięty, jednak można otrzymać zaproszenia. Warto więc śledzić fanpage marek Grupy Polmotor i partnerów, ponieważ przewidziane są konkursy, w których będzie można wygrać 2-osobowe zaproszenia. Prestiż patronuje temu wydarzeniu.

im

Superjacht od Aston Martina

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



Samsung Gear S3

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

TECHNOLOGICZNE MUST HAVE



BeoVision Horizon

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

BeoSound 1 i BeoSound 2

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

iPhone 7 i 7 Plus

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





Za nami piąty sezon Szczecińskiej Ligi Regatowej. Zdominowały go dwie drużyny: Jacht Klub Kamień Pomorski oraz Dobry Team Marina Developer. – W przyszłym sezonie pomożemy pozostałym dogonić czołówkę – zapowiada Maciej Cylupa, organizator ligi, który jednocześnie zaprasza do udziału w zawodach kolejne firmowe zespoły.

W tym sezonie wyjątkowo przeprowadziliśmy pięć rund. Zdecydowanie, bo aż z 42 punktami, wygrała załoga Jacht Klubu Kamień Pomorski. Należy zaznaczyć, że składa się ona w większości z zawodowych żeglarzy. Drugie miejsce przypadło klubowi Dobry Team Marina Developer, który wystawił co prawda młodzież, ale doskonale wiedzącą na czym polega pływanie regatowe. Pływała bowiem już wcześniej na mniejszych łódkach. Pozostałe ekipy to w większości amatorzy, dlatego tym większe brawa dla nich, bo świetnie dawali sobie radę – opowiada Maciej Cylupa, twórca i organizator Szczecińskiej Ligi Regatowej.

Poziom SLR z roku na rok jest coraz większy, organizacja również ociera się o profesjonalizm. Wszyscy startujący w zakończonym sezonie zadeklarowali już, że wezmą udział w zawodach również w przyszłym sezonie. Dla mniej zaawansowanych ekip organizator szykuje pomoc. Wszystko po to, by mogły ścigać się z czołówką.

– Przed regatami chcemy zrobić dwie sesje treningowo-doszkalające. Skierowane będą przede wszystkim do słabszych załóg. Dzięki temu w przyszłym roku będą walczyć z najlepszymi. Dodatkowo będziemy starali się, by wystartowało jeszcze więcej ekip. Idealnie by było mieć wszystkich osiem albo dziewięć. Warto się do nas zapisać. Dlaczego? Bo to doskonała zabawa, a załogi firmowe, do których głównie skierowane są regaty, integrują się i budują ducha zespołowości. Poza tym jest to również doskonała promocja firmy. Nie trzeba mieć swojej łodzi, wystarczy zadbać o wolny czas, zapisać się i wystartować. Dla wszystkich zainteresowanych pod koniec kwietnia zorganizujemy dzień otwarty Szczecińskiej Ligi Regatowej, podczas którego będzie można przyjść i popływać. W przyszłym sezonie mniej zaawansowane załogi obejmiemy także większą opieką merytoryczną, proponujemy nawet pomoc naszego taktyka – podsumowuje organizator.

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 i przekazuje organizator. Załogi mogą składać się z 4 do 12 osób.

Jest też możliwość zgłoszenia 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.

Pełna klasyfikacja Szczecińskiej Ligi Regatowej 2016:

1. Jacht Klub Kamień Pomorski - 42 pkt
2. Dobry Team Marina Developer - 25 pkt
3. EOL Best Advisors Team - 22 pkt
4. RAVEN IT - 19 pkt
5. Deloitte Polska Adventure Team - 16 pkt
6. PKO Leasing S.A. Sailing Team - 8 pkt

Autor: Andrzej Kus / Foto: materiały prasowe

Gotlandia zdobyta

Piąta, rekordowa edycja regat samotników non-stop dookoła Gotlandii - Bitwy o Gotland Delphia Challenge 2016 za nami. Zwyciężył w niej Mirosław Zemke na Hobarcie. – Pod koniec października planujemy oficjalne, uroczyste zakończenie regat połączone z wielkim świętem żeglarskim - zapowiada Krystian Szyпка, organizator.

Tegoroczna edycja Bitwy o Gotland - Delphia Challenge 2016 - wyróżniała się z kilku powodów, które nie ukrywam bardzo mnie ucieszyły – przyznaje Krystian Szyпка, dyrektor i organizator regat. – Po pierwsze mieliśmy więcej zawodników, bo aż 25. Kolejnym powodem jest fakt, że wystartowały dwie panie. Tutaj mamy wzrost o sto procent, bo wcześniej nie było żadnej. Mieliśmy też zupełnie inną pogodę niż w poprzednich czterech edycjach. W ubiegłych latach była walka z naturą – bardzo silny wiatr, duża fala, jazda na granicy wytrzymałości sprzętu i człowieka. Teraz była i cisza i silne podmuchy z dużą falą, to na północy wyspy. Tutaj już kluczową rolę miało doświadczenie skiperów, nie tylko sprzęt ale również umiejętność strategicznego podejścia do tematu. Dla nas, jako organizatorów, najważniejsze jest to, że wszyscy cało wrócili na metę. Kilku żeglarzy miało problemy techniczne w pierwszej części regat i się wycofało.

Metoda liczenia wyników stosowana w Bitwie opiera się na charakterystyce danego jachtu i jego wyniku – jeżeli ktoś płynął z maksymalną możliwą prędkością, z jaką w danych warunkach może poruszać się jego jacht – znajduje to odzwierciedlenie w wynikach. Tym samym zwycięzcą w kategorii ORC został również zwycięzca w czasie bezwzględnym, Mirosław Zemke (Hobart), detronizując po trzech latach Jacka Zielińskiego

(Quick Livener). Trzecie miejsce zajmuje Szymon Kuczyński (Atlantic Puffin). Zemke wygrał regaty w czasie bezwzględnym, bez przeliczników, docierając do mety w czasie 3 dni, 4 godzin, 50 minut i 8 sekund od startu.

Oficjalne, uroczyste zakończenie Bitwy o Gotland, połączone z wręczeniem nagród, odbędzie się pod koniec października. – Pod koniec roku zaczynamy pracę nad kolejną edycją. Chcemy wzorować się na najlepszych europejskich regatach, gdzie kwestia bezpieczeństwa jest na najwyższym poziomie. Zamierzamy więc podnieść poprzeczkę. Myślimy o wprowadzeniu dodatkowego szkolenia w zakresie zachowania się na morzu, również w sytuacjach kryzysowych. To, co w tym roku było zalecane w wyposażeniu jachtu, chcielibyśmy, by było w przyszłym obowiązkowe. Będziemy również starali się o to, by żadnego uszczerbku nie doznała atmosfera zawodów. By było co najmniej tak, jak w tym roku, gdzie m.in. po wszystkich zawodnikach wypływała łódź i każdy traktowany był jak zwycięzca – podsumowuje organizator.

Autor: Andrzej Kus / Foto: Marek Wilczek





Przytulnie w mieście

Klimat wiejskiego, przytulnego domu w mieszkaniu położonym blisko centrum miasta? Można odtworzyć tę atmosferę, zachowując przy tym nowoczesny, miejski styl. Karolina Trojga przeobraziła tak jedno z mieszkań na szczecińskim Warszawie. – Jasne kolory, drewno, cegła w rustykalnym stylu, meble z Ikea – zastosowałam proste i naturalne materiały przy wystroju wnętrza, dodatkowo nie przekraczając specjalnie budżetu – mówi projektantka wnętrz. – Odeszłam od szaleńcze teraz modnych minimalistycznych form i wszechobecnej bieli i szarości. Stworzyłam przytulny, a jednocześnie funkcjonalny dom.

ad

ul. Harcerzy 3/5, Szczecin
tel.: 503 122 584

Inverium
Karolina Trojga
projektowanie wnętrz



Polskie meble w Białym Domu

Nowoczesny design, klasa i wygoda. Tym odznaczają się meble biurowe, które znajdziemy w szczecińskim salonie ART TOP. Nie tylko doskonale wyglądają, ale też zapewniają odpowiedni komfort w miejscu pracy. Ich jakość docenił nawet waszyngtoński Biały Dom.

Fot. Materiały prasowe



Właściwa aranżacja miejsca pracy to już nie tylko element zdrowego stylu życia, ale także jeden z czynników zdobywania przewagi rynkowej. Wie o tym doskonale personel salonu ART TOP, który podąża za najnowszymi tendencjami i w wyborze mebli kieruje się zasadami ergonomii. Dbając o komfort użytkownika, a jednocześnie zapewnienie odpowiedniego poziomu komunikacji w miejscu pracy, proponuje sprawdzone meble z Fabryki Mebli Biurowych MDD. To właśnie lada recepcyjna tego producenta została doceniona za oceanem i zainstalowana w Waszyngtonie. Lady to niejedyń produkt MDD, zamawiany za granicę. Wśród nich znalazły się m.in. stół konferencyjny na Szczyt Rady Europy, wyposażenie planu telewizyjnego studia olimpijskiego podczas igrzysk w Londynie, a także meble do Miva Gallery w Malmö, recepcji Luwru czy Muzeum Prehistorii w Paryżu. Dużym zainteresowaniem Niemców





czy Anglików cieszą się także biurka z ręczną lub elektryczną regulacją wysokości. Najnowsze badania wykazały bowiem, że zmiana pozycji i umożliwienie pracy na stojąco doskonale wpływają na kręgosłup. Wygodę, a co za tym idzie wydajność pracownika zwiększają także krzesła z możliwością wszechstronnej regulacji. Natomiast firmy pracujące w systemie otwartej przestrzeni doceniają w meblach dostępnych

w salonie ART TOP ich funkcjonalność, nowoczesny design, a przede wszystkim mobilność, dzięki której to miejsce można dopasować do potrzeb ludzi, a nie odwrotnie. Bogaty asortyment pozwala zarówno wydzielić intymne strefy za pomocą paneli i ścianek akustycznych, jak i utrzymać porządek w miejscu pracy.

kt



Salony ART TOP piękne meble w Szczecinie:
ul. Chodkiewicza 6bc
ul. Struga/Hangarowa 13 (Top Shopping)

ART TOP
PIĘKNE MEBLE
do domu i biura

Designer Simone Bernacchi



MDD - Mito

ART TOP piękne meble do biura - www.mdd.pl



MDD Yan Z



MDD Ogi A

Aranżacja wnętrz - GRATIS



SOFA 3 OSOBOWA OD 3900 ZŁ

DESIGNERSKIE SOFY ROM mają możliwość wyboru wymiarów co 20 cm, funkcji elektrycznego wysuwu siedziska, oparcia i zagłówka, funkcji masażu lub funkcji spania o szerokości aż do 160 cm.

PROPONUJEMY – 4 rodzaje wypełnień, które zapewniają komfort i trwałość. W ofercie znajduje się 500 tkanin i skór obiciowych, również w TECHNOLOGII AQUACLEAN. Aplikacja do fotorealistycznej wizualizacji ułatwia wybór sofy, narożnika, fotela w dowolnym kształcie, kolorze i funkcji.

Z tą reklamą do 31.10.2016 **-10%** w prezencie lub 30 rat x 0 %

ART TOP
PIĘKNE MEBLE
do domu i biura

Szczecin – Centrum
ul. Chodkiewicza 6 (TURZYN)
tel. 91 485 05 55, pn. – pt. 10-18

Galeria Meblowa Top Shopping
ul. Hangarowa 13 / Struga (PARTER)
tel. 91 469 52 91, pn.-sb. 10-20, nd. 10-16
www.piekne.meble.pl



Prestizowo w zajezdni

Mamy kolejny, najnowocześniejszy obiekt w Polsce, którym możemy się chwalić – Zajezdnię Tramwajową Pogodno! Została wyróżniona w ogólnopolskim konkursie na Modernizację Roku 2015. Przebudowany obiekt zaprojektowali architekci Łukasz Szykuć i Karol Jurga z firmy Studio AG. – Po starej zajezdni zostały tylko ściany i dach. Nasz sukces to również zasługa pierwotnych budowniczych z początku XX wieku – przyznaje Karol Jurga.

Czy zaprojektowanie w takiej formie zajezdni tramwajowej było dużym wyzwaniem?

Każdy projekt ma swoją specyfikę, wynikającą ze skali obiektu, zastosowanej technologii, lokalizacji, wymagań inwestora itp. W przypadku zajezdni wszystkie te kwestie były w wysokim stopniu złożone, a konieczność utrzymania obiektu w ciągłym działaniu oraz ochrona konserwatorska powodowała dodatkowe komplikacje. Na etapie projektu, a później realizacji musieliśmy cały czas na bieżąco monitorować proces inwestycyjny i w razie potrzeby analizować alternatywne podejście do pierwotnie przyjętych rozwiązań. Dzięki temu, że mamy już wieloletnie doświadczenie przy projektowaniu i realizacji dużych obiektów, udało nam się sprawnie zrealizować zadanie zarówno na etapie projektowania, jak i nadzoru autorskiego.

Jakie mieliście pole manewru przy projektowaniu „nowej” zajezdni?

Zajezdnia została wybudowana przez Niemców na początku XX w. Większa część obiektu pochodzi z tego właśnie okresu i wpisana jest do ewidencji zabytków. Obrazowo rzecz ujmując, zostawiliśmy mury, a cały reszta przeszła gruntowną przebudowę. Musieliśmy także zwrócić uwagę na istniejący układ komunikacyjny w alei Wojska Polskiego, który na wysokości zajezdni został przebudowany.

Musieliście zastosować również nowości technologiczne, jednocześnie obiekt miał nawiązywać do zajezdni z początku XIX wieku.

Tak jak wspomnieliśmy, po starej zajezdni pozostały praktycznie ściany i dach. Wymagania obsługi technicznej nowego taboru narzuciły ko-

nieczność zastosowania najnowszych urządzeń dostępnych na rynku. Praktycznie cała technologia została wykonana od początku. Tramwaj, zjeżdżając do zajezdni poprzez system czujników jest dokładnie diagnozowany i zależnie od wyniku badań kierowany na odpowiednie urządzenia – może to być zwykła procedura OC, czyli oceny codziennej z drobnymi naprawami i regulacjami lub bardziej zaawansowane naprawy w hali remontowej lub w hali tokarki podtorowej. Po sprawdzeniu tramwaj kierowany jest na miejsce postoju. Miejsce to jest dokładnie ustalone przez system komputerowy, który tak planuje rozkład taboru, aby odpowiedni rodzaj, typ tramwaju, w odpowiedniej kolejności wyjechał kolejnego dnia na trasę. System komputerowy obejmuje nadzorem wszystkie elementy pracy zajezdni, oprócz kwestii związanych z taborem, rozkładem jazdy i naprawami są tam też informacje o przebiegu służby poszczególnych motorniczych, mechaników itp. Cały teren jest objęty ochroną za pomocą systemu kontroli wejść oraz wysokiej jakości monitoringu kamerami HD. Ważnym elementem są specjalistyczne szybkie bramy wjazdowe, które minimalizują ubytek ciepła, co jest szczególnie istotne w okresie zimowym. Bramy te, dzięki specjalnej konstrukcji, umożliwiają wprowadzenie trakcji do budynku bez konieczności jej przerywania.

Jak teraz ocenicie to miejsce? Poznaliście je doskonale. Czy rzeczywiście jest tak, jak mówi wielu szczecinian, że drzemie w nim ogromny potencjał? Czy może został już wykorzystany?

Pierwsza koncepcja, do jakiej przymierzaliśmy się ponad 5 lat temu, obejmowała także dodatkową halę odstawczą, myjnię i warsztaty. Idealnie byłoby, aby przenieść na to miejsce wszystkie elementy zlokalizo-



wane obecnie przy ulicy Klonowica stanowiące zaplecze techniczne taboru. To pod względem użytkowym. Pod względem architektonicznym – udało się wydobyć wartość zabytkowych obiektów, jednocześnie nie zakłócając współczesnymi obiektami. Niezbędne dla funkcjonowania zajezdni obiekty zaprojektowaliśmy w taki sposób, aby nieinwazyjnie uzupełniały poniemiecką wartościową zabudowę. Efekt został chyba osiągnięty. Nie ma wątpliwości, które elementy powstały współcześnie, a które na początku wieku.

Czy spodziewaliście się wyróżnienia, czy było to dla was duże zaskoczenie? Jak na chłodno oceniacie swój projekt?

Projektując, nie myśleliśmy nigdy o wyróżnieniach i nagrodach, ale jest to na pewno miła niespodzianka, że nasza praca została doceniona. Od pierwszej koncepcji do zakończenia realizacji minęło ponad pięć lat wy-

pełnionych solidną pracą nad złożonym, skomplikowanym tematem, co jest powodem dodatkowej satysfakcji. Wydaje nam się, że jest to jedna z naszych najlepszych realizacji. Na pewno po części jest to też zasługa pierwotnych budowniczych z początku zeszłego wieku, ponieważ obiekt miał swój walor jeszcze przed rozpoczęciem inwestycji, może trochę przykurzony. Po kilkunastu już miesiącach użytkowania widać że pod względem technologicznym obiekt też spełnia dobrze swoje zadanie.

Rozmawiał: Andrzej Kus / Foto: Studio AG

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



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

Łowcy stylu



Grzegorz Skorny, zawodowo związany z Wyższą Szkołą Techniczno-Ekonomiczną w Szczecinie, od 2011 roku pełni funkcję rektora. Z wykształcenia doktor nauk technicznych. Ma sporo pasji, m.in. fotografię i wspinaczkę skałkową. Modę traktuje jako swego rodzaju komunikację. Ubiór dobiera do okoliczności, choć najlepiej czuje się w tzw. sportowej elegancji. Z uwagi na zdecydowany brak czasu nie poświęca zbyt wiele uwagi na śledzenie trendów w modzie.

Kasia Hubińska, projektantka mody damskiej.

Pan Grzegorz to artystyczna dusza. Wszystkie stylizacje są interesujące, odważne i z polotem. Ciekawie i niebanalnie łączy kolory beżu, bieli i szarości. Szczególnie zainteresowały mnie odważnie dobrane szare, zamszowe buty oraz oryginalne nakrycia głowy. Szary szal, nonszalancko zarzucony na czarny, rozpinany sweter, do tego fajne botki i sportowy, nowoczesny zegarek. Do eleganckiej stylizacji z płaszczem o kraciastym spodzie odważnie dołączył kapelusz. Brawo.



Foto: Dagna Drążkowska

Specjalne podziękowania dla kawiarni Caffé 22 za pomoc przy realizacji sesji.



Dominika Polak, stomatolog, ekspert medycyny estetycznej. Odpoczywa w zaciśku natury, jeżdżąc konno i podróżując. W życiu kieruje się wizją, że wszystko zaczyna się od uśmiechu. Dlatego też jej stylizacje są zawsze kolorowe, co odzwierciedla jej stan duszy. Śledzi modowe trendy, ale z odpowiednim dystansem.

Kasia Hubińska, projektantka mody damskiej.

Pani Dominika to kobieta pełna radości i seksapilu i taki jest również jej styl. Świetnie zestawiona kwiecista sukienka w stylu lat 70' z granatowym kapeluszem i pięknymi, długimi zamszowymi kozakami. Do tego prosta torebka i kolczyki koła, które podkreślają styl hippie. Druga stylizacja, wieczorowa, zwiewna i z pazurem. Panterka, podkreślona złotymi dodatkami w postaci butów i biżuterii oraz tonującej torebki na łańcuszku. Trzecia stylizacja lekko rockowa: kurtka, ramoneska z koronkową, białą spódniczką i subtelne sandały ciekawie kontrastują, podkreślając jednocześnie piękne nogi.

Dodaj do ulubionych



Istnieją dwa kolory, które kochamy niezależnie od sezonowych trendów lansowanych na wybiegach całego świata.

Czerń – zmysłowa, klasyczna, ponadczasowa, wytworna, niezastąpiona.

Moda po prostu nie może bez niej istnieć. Szarość – niezobowiązująca, nowoczesna, intrygująca, wszechstronna. Bogactwo odcieni tego koloru przyprawia o zawrót głowy. Czerń i szarość świetnie wyglądają razem, bez problemu łączą się z całą gamą innych kolorów, są idealne do klasycznych stylizacji i wprost stworzone do nonszalanckich czy awangardowych projektów. Sprawdzają się o każdej porze roku – są po prostu uniwersalne.

Kto nie zna jeszcze siły oddziaływania kultowej, czarnej ramoneski czy uczucia przytulności, jaką daje szare, wełniane ponczo, powinien natychmiast sprawdzić je na sobie.

To obowiązkowe „evergreeny” w szafie każdej z nas – w dodatku z gwarancją, że dopasujemy je do naszych stylizacji w jeszcze niejednym sezonie.

Dla wtajemniczonych: Szczytem wyrafinowania jest „total look”, czyli zestawienie różnych odcieni tego samego koloru. W takiej monochromatycznej stylizacji ważna jest gra proporcji i wyraźna różnica faktur. Kropką nad „i” są mocne dodatki.





*Zdjęcia: Studio Koło Ciebie
Modelka: Ola Dwornik
Stylizacja: Portfolio*

PORTFOLIO

BUTIK

Butik Portfolio
ul. Gen Rayskiego 23
(wejście od Jagiellońskiej)
tel. 698 80 07 47

 /portfolio.szczecin





Barwy jesieni

gk
GALERIA
KASKADA



Kapelusz
MARC O'POLO

W tym sezonie królować będzie srebro. Najlepiej w kosmicznej postaci płynnego metalu. Oczywiście chodzi o fakturę i rodzaj materiału. Ma być nieco ekstrawagancko! Połyskujące materiały są w trendach, szczególnie te w metalicznych odcieniach. Kolor czerwony to także ulubiona barwa zarówno jesienno-zimowego sezonu, jak i kolekcji haute couture. W kwestii odcieni przyjrzyjcie się bliżej energetycznej Aurora Red z listy Pantone. Na koniec uspokajamy tonację. Jaki jeszcze kolor jest na liście projektantów, dziennikarzy i stylistów? Oczywiście granat - klasyczny, ponadczasowy i elegancki.

Kolor
Sezonu



Bluzka
SIMPLE



Pierścionek
PANDORA



Zawieszka
YES



Okulary
VIU VIU OPTICA



Bluzka
GUESS



Bransoletka
SOLAR

spódnica **Vs** spodnie



Spódnica
SOLAR



Torebka
SIMPLE



Buty
LKJ



Torebka
LKJ

Czółenka
DENI CLER



Kolor
Sezonu



Kurtka
LJU JO

Kolor
Sezonu

krótkie **Vs** długie

Hitem jesieni i zimy będzie skóra - w tym trendzie na pierwsze miejsce wychodzą płaszcze i ramoneski. Najlepiej dopasowane z paskiem w talii. Warto zainwestować też w wełniany płaszcz w kolorach ziemi. To must have każdej eleganckiej kobiety.



Kolor
Sezonu

Kurtka
LJU JO



Kurtka
MARC O'POLO



Płaszcz
VAN GRAAF



Poncho
VAN GRAAF



Czapka
MARC O'POLO

Kurtka
VAN GRAAF



Buty
LKJ



Koszula
VAN GRAAF



Spodnie
MARC O'POLO



Męski akcent

Denim, krata i skóra. To mieszanka niezastąpiona, niezawodna i klasyczna. Moda po prostu nie mogłaby bez nich istnieć, szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Panowie na pewno doskonale odnajdą się w tej casualowej stylizacji.

Płaszcz
DENI CLER



Swobodna elegancja



Jesień będzie się odznaczać z jednej strony elegancją, a z drugiej swobodą. MODA CLUB, autoryzowany przedstawiciel marek GERRY WEBER i TAIFUN dla pań, w tym sezonie stawia na połączenie swobodnego płaszcza ze sportowym obuwiem. Moda dla panów to ROY ROBSON i BUGATTI, które stawiają przede wszystkim na pikowane kurtki i klasycznie skrojone płaszcze. Nosić je będziemy zarówno do codziennego stroju, jaki i na specjalne wyjścia.

W salonie Moda Club znajdziemy te rzeczy w limitowanych seriach. Wszystkie są doskonałe gatunkowo i przystępne cenowo, dzięki czemu

w salonie ubierają się całe rodziny, stawiające na wysoką jakość i niepowtarzalność. Tak modne zestawienia nie są jednak obowiązkiem w czasach, w których możemy swobodnie dobierać poszczególne elementy garderoby. Dlatego GERRY WEBER i TAIFUN inspirować panie do poszukiwania swojego własnego, kobiecego stylu, a ROY ROBSON i BUGATTI łączą tradycję z nowoczesnością, dając panom szeroki wybór zarówno w casualowych, jak i biznesowych stylizacjach. Wyjątkowa Moda dla Wyjątkowych Ludzi...

ad

GERRY WEBER



bugatti

THE EUROPEAN BRAND



ROY ROBSON



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

Moda

71



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.

Jerzyk wylądował

Minęły już prawie trzy miesiące od naszego ostatniego spotkania na łamach Prestiżu. Już się nawet stęskniłem. I trochę żałuję, że nie udało mi się podzielić z Państwem oceną Igrzysk Olimpijskich w Rio. Działo się wiele, ale dzisiaj to już tylko „odgrzewane kotlety”. Nie będę też sobie jaj robił z naszych piłkarzy i z tych z Orzełkiem na piersi i tych, co kompromitują się w Lidze Mistrzów, czy krajowej ekstraklasie. O ile rozgrywki na tak marnym poziomie można nazwać czymś ekstra. Zostanę przy moim ukochanym tenisie. Tym bardziej, że złota polska jesień już dwadzieścia kilka lat właśnie z tenisem się kojarzy. I to z tenisem w Szczecinie. Pekao Szczecin Open. Największy turniej tenisowy w kraju nad Wisłą. Impreza z budżetem rocznym mniejszym tylko od kolarskiego Tour de Pologne. Wydarzenie, nie tylko sportowe, na które co roku zjeżdża do stolicy Pomorza Zachodniego całe mnóstwo znamienitych gości z Polski i z kilku europejskich krajów. Obok relacji w Telewizji Polskiej gościmy ekipy norweskiego nadawcy państwowego i niemieckiej ZDF. Szczecin wtedy jest na ustach tysięcy fanów białego sportu. W tym danym tygodniu to przecież największy turniej tenisowy rozgrywany na świecie! Tegoroczny turniej pobił kilka rekordów: frekwencji, najlepszy wynik ekwiwalentu reklamowego i pękające w szwach trybuny i strefy VIP. Zewsząd płyną gratulacje, słychać zadowolenie sponsorów, widać superoceny delegatów ATP, a także samych zawodników. Jest naprawdę przyjemnie. I do tego jest Jerzy Janowicz. Postać o tyle ciekawa, co kontrowersyjna. Niesforny, z ciętym językiem, wspaniałymi tenisowymi umiejętnościami i nieco niestabilną psychiką. Półfinalista Wimbledonu, sportowy celebryta na krajową skalę, powrócił po kontuzji. Wielkie oczekiwania orga-

nizatorów i kibiców, ale też przede wszystkim samego Jerzyka. Wygrał mecz pierwszej rundy z naprawdę trudnym rywalem. W kolejnej doskonale grał, wysoko prowadził i nagle na samym końcu, kiedy wystarczyło postawić tylko kropkę nad przystawowym „i”, coś się zacięło, popsuło. Klęska, porażka, rozpacz kibiców, smutek mediów i organizatorów. Wokół słychać było komentarze w stylu: cały Janowicz, on już nigdy nic nie osiągnie... A ja, mimo że nie jestem jakimś specjalnym fanem Jerzyka, będę go bronił. Każdy, kto gra w tenisa nieco dłużej niż miesiąc, zna takie sytuacje z autopsji, kiedy prowadząc 5:2 czy 4:0 przegrywa się seta. To nic dziwnego, to się zdarza, chociaż taka przegrana bardziej boli. Taka właśnie jest siła naszej ukochanej, nieprzewidywalnej dyscypliny. Jeżeli do tych lekko psychologicznych rozważań dodamy jeszcze zmęczenie po wygranym turnieju w Genui i całodobową podróżą do Szczecina, Janowicza można usprawiedliwić. Tym bardziej, że Jurek pokazał nam swoją drugą, mniej znaną, ale bardzo miłą stronę osobowości. Sam z siebie zaangażował się w popularyzację tenisa wśród najmłodszych, sprawiając ogromną niespodziankę dzieciom z programu Droga do Pekao Szczecin Open i dzieciom z klubów tenisowych całego województwa, uczestniczącym w tradycyjnym Kids Day. Wraz z naszą niezwykle uzdolnioną juniorką, Darią Kuczer, stworzyli wspaniałe show pozując do zdjęć, rozdając piłki z autografami i wreszcie co najważniejsze – odbijając piłki z najmłodszymi adeptami białego sportu. Ten dzień najmłodszy pamiętać będą jeszcze bardzo długo. Czekamy na takiego Janowicza w przyszłym roku. A jeżeli jeszcze szczęście dopisze Jerzykowi także w rywalizacji sportowej, jubileuszowa, dwudziesta piąta edycja Pekao Szczecin Open zapowiada się wyjątkowo atrakcyjnie.



Restauracja
SAKE
Więcej niż Sushi

Dziękujemy za wspólne 12 lat!

Pierwsza restauracja japońska w Szczecinie, której specjalnością jest sushi, zaprasza teraz także na dania kuchni tajskiej.

Razem smakuje lepiej!



Makaron w kolorach jesieni

Dni co raz chłodniejsze i krótsze ale na naszych talerzach nadal ciepło i kolorowo. Barwy października to fiolet, pomarańcz, brązy i zieleń. Te kolory to także owoce i warzywa jakie w smaczny sposób można połączyć z klasycznym makaronem. Słodkie figi i słona szynka, delikatna cukinia i wyraziste grzyby. Październik nigdy nie był taki smaczny. Na zdrowie!



*Makaron z cukinią,
pomidorami i grzybami (eintopf)*

Składniki:

- » 1 cebula, posiekana
- » 3 ząbki czosnku, posiekane
- » 1 mała cukinia, pokrojona
- » 250 g pieczarek, pokrojonych
- » 2 garście świeżego szpinaku
- » garść pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- » 200 g makaronu, użyliśmy rigatoni
- » 600 ml wody lub wywaru warzywnego
- » 300 g sosu pomidorowego, użyliśmy passaty
- » 2 łyżeczki oregano
- » 1 łyżeczka bazylii
- » 1/2 łyżeczki wędzonej papryki
- » sól, pieprz
- » oliwa

- » Na głębokiej patelni rozgrzejcie 1 łyżkę oliwy, wrzucie cebulę, podsmażcie chwilę, dodajcie czosnek. Wrzucie pozostałe warzywa, smażcie mieszając od czasu do czasu, ok. 5-8 minut. Wrzucie makaron, zalejcie wszystko wodą oraz sosem pomidorowym, skropcie oliwą, zmniejszcie ogień. Dodajcie przyprawy. Gotujcie ok. 10-15 minut, aż makaron zaabsorbuje większość płynów. Wyłóżcie na talerze, posypcie parmezanem, jeśli lubicie.



Makaron z figami i prosciutto

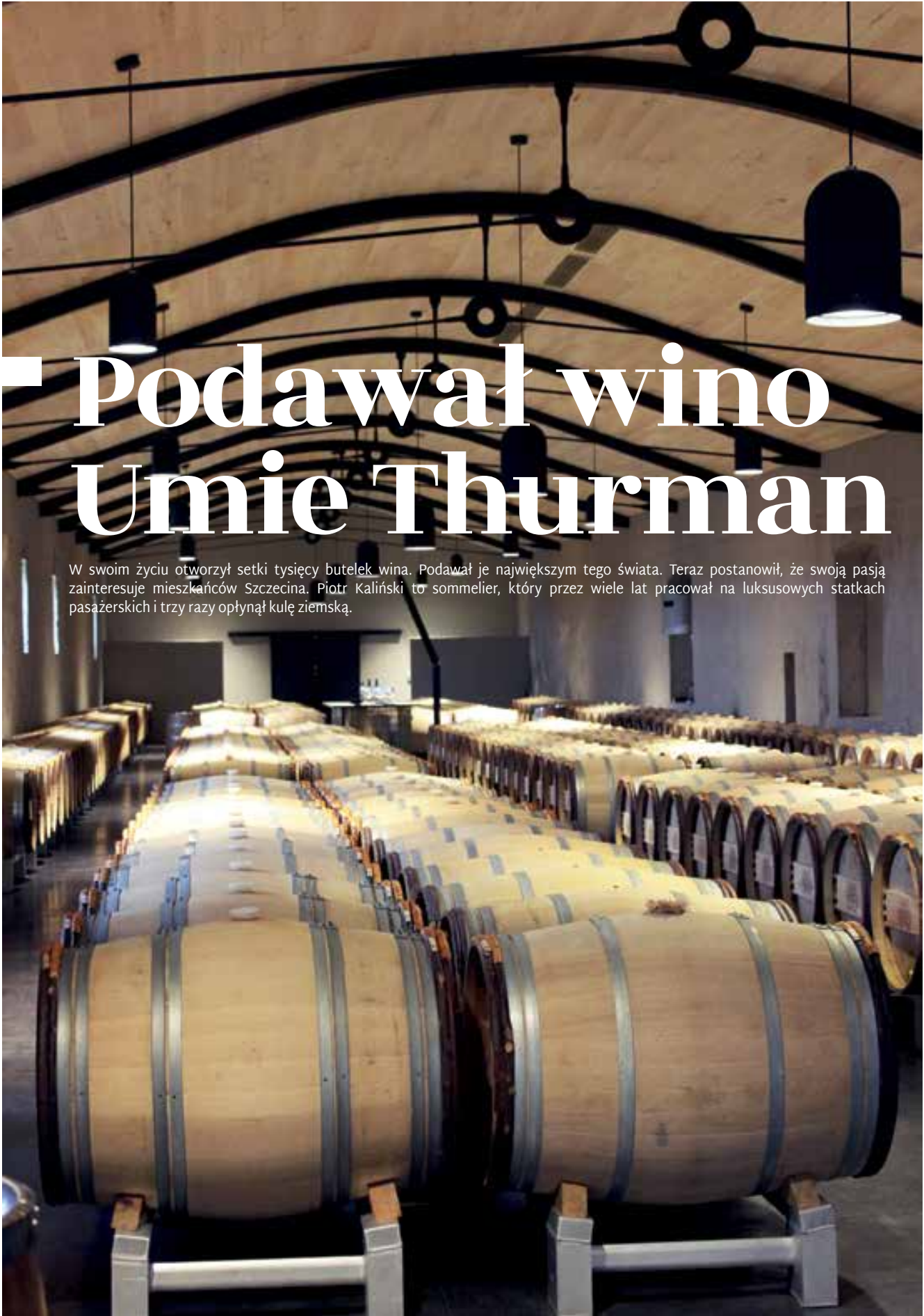
Składniki:

- » 1 łyżka oliwy
- » 1 łyżka masła
- » 4 świeże figi + 2 do podania
- » 1 szklanka śmietany, 30%
- » sok z 1/2 cytryny
- » 100 g prosciutto, pokrojonego w plastry
- » garść parmezanu
- » 250 g makaronu jaki lubicie, my użyliśmy rigatoni
- » garść rukoli

- » Na rozgrzaną patelnię wlejcie oliwę, dodajcie masło, wrzucicie pokrojone w plastry figi. Podsmażcie do zrumienienia, ok. 2 minuty, dodajcie śmietanę i sok z cytryny, zmniejszcie ogień. Gotujcie ok. 4 minuty, aż figi zaczną się rozpadać, a sos gęstnieć. Posólcie i popieprzcie do smaku. W międzyczasie ugotujcie makaron wg przepisu na opakowaniu. Odcedźcie makaron, dodajcie go do sosu, wymieszajcie. Wyłóżcie na talerze. Dodajcie rukolę, pokrojone, świeże figi, prosciutto i parmezan.

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.





Podawał wino Umie Thurman

W swoim życiu otworzył setki tysięcy butelek wina. Podawał je największym tego świata. Teraz postanowił, że swoją pasją zainteresuje mieszkańców Szczecina. Piotr Kaliński to sommelier, który przez wiele lat pracował na luksusowych statkach pasażerskich i trzy razy optynał kulę ziemską.

Pan Piotr jest założycielem firmy Wine Center – bezpośrednio importera win, istniejącego na polskim rynku już kilka lat. Otwiera nietypowy i niezwykle klimatyczny sklep z winami przy ulicy Bogusława 37 w Szczecinie.

– Winami na poważnie interesuję się od momentu, gdy ukończyłem 18 lat. Już wcześniej czytałem wiele książek. Intrygowały mnie procesy powstawania wina, warunki przechowywania, regiony winiarskie, wszystko, co z winami związane – wspomina sommelier, czyli specjalista w dziedzinie wiedzy o winie oraz serwisie i degustacji. – W pewnym momencie, jako 20-letni chłopak postanowiłem, że zrobię kolejny krok. Zostałem przyjęty do Celebrity Cruises – amerykańskiej linii oceanicznej posiadającej największą flotę luksusowych statków pasażerskich. Początkowo było bardzo ciężko, ale znajomość języków obcych i książkowa wiedza o winie znacznie ułatwiały mi pracę. Jedynie, czego brakowało na początku, to praktyki, umiejętności płynnego serwisu dla gości. Pracując 12 godzin dziennie, podczas długich, siedmiomiesięcznych kontraktów, otwierając setki butelek win, uczestnicząc w seminariach, degustacjach i wydarzeniach winiarskich, mogłem wreszcie poczuć, że jestem sommelierem. Dodatkowej motywacji dodawał fakt pracy z najlepszymi szefami kuchni. Jednym z nich był Michel Roux.

Piotr Kaliński podglądał więc innych, pytał, praktykował. Były to bardzo cenne lekcje, które skłoniły go do spróbowania czegoś nowego. Gdy pierwszy raz usłyszał o linii Cunard Line ze swoją 150-letnią historią, budującej słynnego liniowca Queen Mary 2, wiedział, że ma możliwość rozwoju i nauki czegoś nowego. Pracując w restauracji Queens Grill, doskonalił swoje umiejętności, pracował na najwyższym poziomie, szkolił młodszych sommelierów. Podczas rejsu dookoła świata było wiele okazji do degustacji w różnych winnicach oraz uczestnictwa w programach szkoleniowych. Największym wyróżnieniem była jednak praca u boku Królowej Elżbiety II, obsługa członków rodziny królewskiej i Kapitana Queen Mary 2.

Piotr Kaliński znalazł się także wśród nowej załogi kolejnego giganta linii Cunard Line – Queen Victorii, gdzie pracował przez kilka lat. Przyznaje, że zawód sommeliera stał się jego życiową pasją. Pomaga mu w tym solidne wykształcenie (m.in. zdobywał kwalifikacje w słynnej Wyższej Szkole Sommelierów w Londynie – organizacja Court of Masters Sommeliers oraz Wine & Spirit Education Trust), uczestniczył w wielu kursach i programach prowadzonych przez największych guru winiarstwa.

– Pasja dała mi też wiele innych możliwości. Pracując na statkach, miałem okazję poznać ludzi znanych wszystkim jedynie z ekranów. Madonna, Mike Tyson, Uma Thurman, Bo Derek, Lenny Kravitz, David Bowie czy też George Bush Junior. Na tych nazwiskach lista się nie kończy, nie sposób wszystkich wymienić. Zawsze starałem się być profesjonalny, by moją wiedzę i doświadczenie przekazać innym. Dzisiaj mogę powiedzieć, że to była jedna z najlepszych decyzji w moim życiu. Dzięki niej robię to, co kocham. Wina są moją pasją. Muszę jednak przyznać, że ta pasja kosztowała i wciąż kosztuje mnie mnóstwo pracy, pochłania sporo czasu, ale daje jednocześnie ogromną satysfakcję.

Kaliński przyznaje, że najwięcej dała mu właśnie praktyka i zdobyta wiedza. Również możliwość sprawdzenia się w kryzysowych często sytuacjach, zarządzania serwisem z kilkudziesięcioma osobami, podawania wina prezydentom, magnatom, członkom rodzin królewskich – nie tylko z Wielkiej Brytanii, ale innych, również egzotycznych krajów.

– Nauczyłem się naprawdę wiele i dlatego chciałbym zarazić pasją do wina mieszkańców naszego miasta. Pokazać im ten produkt z innej strony. Dlatego postanowiłem, że otworzę teraz sklep w Szczecinie. Moja firma Wine Center współpracuje z kilkudziesięcioma restauracjami i hotelami w całej Polsce. Wina, które oferujemy, nie występują w dyskontach, są w idealnej kondycji i wiadomego pochodzenia.

W sklepie znajdzie się kilkaset win pochodzących z różnych krajów i regionów winiarskich na świecie. Wszystkie starannie wybrane. Właściciel przyznaje, że niemal każde próbował i osobiście decydował o tym, które trafi w gusta klientów. Żadne z nich nie jest przypadkowe. Zdecydowana większość nie jest nawet spotykana w Polsce. Do Szczecina przyjeżdżają bowiem bezpośrednio z winnic.



– Jesteśmy bezpośrednim importerem. Wszystkie wina są w idealnej kondycji i są przechowywane w optymalnych warunkach. Będą przyjeżdżali do nas ludzie związani z winem z całego świata, moi przyjaciele, z którymi można się spotkać, porozmawiać, chętnie również doradzą. Spotkania i degustacje będą na porządku dziennym. Uwielbiam wina z regionu Bordeaux, gdzie jestem kilka razy w roku i wina z Kalifornii, gdzie jeżdżę równie często. Chciałbym mieszkańcom Szczecina pokazać je właśnie z innej strony – znajduje się tam mnóstwo doskonałych winnic produkujących wyśmienite, aczkolwiek niekoniecznie drogie smakołyki. Będą dostępne w naszym sklepie, gdzie chętnie opowiemy historię każdego z nich i jestem przekonany, że będzie równie zachwycająca, jak dla nas.

Oficjalne otwarcie Wine Center zaplanowano na 8 października.



Autor: Andrzej Kus / Foto: materiały prasowe

Wine Center
ul. Ks. Bogusława 37/U2
70-246 Szczecin

WINE CENTER

Finest Quality Wines



Razem smakuje lepiej

Pierwsza japońska restauracja w Szczecinie obchodzi w październiku 12 urodziny. Od 2004 r. Sake przybliży nam tajniki kuchni japońskiej, a od niedawna kusi także smakami Tajlandii.

Potrawy z Sake doskonale znają pracownicy i piłkarze klubu Pogon Szczecin, gdyż restauracja od 8 lat wspiera lokalny sport, dostarczając catering do strefy VIP podczas każdego meczu, rozgrywanego w naszym mieście. Choć znakiem rozpoznawczym kuchni japońskiej jest sushi, które w Sake przygotowuje od samego początku ten sam mistrz z Dalekiego Wschodu, restauracja serwuje także inne dania z „Kraju Kwitnącej Wiśni”. – Kociołek pełen grzybów z krewetkami i kurczakiem, tempura czy kaczką w sosie teriyaki to tylko kilka smakowitych przykładów – wylicza Yuanming Wang, właściciel Sake. Klienci doceniają, że restauracja hołduje japońskiej tradycji, ale też stara się iść z duchem czasu. To właśnie za ich namową po 10 latach

zmieniono wystrój lokalu na bardziej nowoczesny, ale niepozabawiony azjatyckiego charakteru. Wydzielono w nim intymny VIP room, salę japońską i salę tajską, która również jest odpowiedzią na oczekiwania gości. Właściciel restauracji osobiście wybrał się do Tajlandii, aby zaprosić do współpracy specjalistę kuchni tajskiej. Wybór padł na Sun Boonsiri, która gotowała już m.in. dla gości eleganckiej restauracji w RPA. W Szczecinie przygotowuje najpopularniejsze w jej kraju dania, m.in. świeże sajgonki tajskie, pikantne curry, chrupiące pierożki, kurczaka satay, Pad Thai, doskonałe zupy czy egzotyczne desery. Sun zaprasza do wspólnego poznawania smaków Tajlandii, bo razem po prostu smakuje lepiej.

kt

reklama

ZOSTAŃ KRÓLEM PARKIETU!

DISCO NA DEPTAKU



OLDIES

80's

90's

DISCO

70's

UL. KS. BOGUSŁAWA X 8/1

TEL. 795 58 88 44

WWW.DISCOSZCZECIN.PL, INFO@DISCOSZCZECIN.PL



PRESTIŻ
PATRONUJE

Jedzenie bardzo towarzyskie

Jak pokazują badania kanadyjskiej badaczki Susan Pinker: „osoby towarzyskie, które spotykają się regularnie w stałym gronie, choćby po to, żeby coś zjeść i poplotkować, mają większe szanse na dłuższe życie niż te, które rzuciły palenie, schudły czy regularnie ćwiczyły”. Polacy coraz częściej i chętniej spędzają wolny czas z bliskimi, znajomymi i współpracownikami przy restauracyjnych stołach.

Pod koniec września wystartowały rezerwacje na festiwal najlepszych restauracji, czyli Restaurant Week. Ideą przewodnią tej edycji imprezy zostało hasło „Towarzystwo to zdrowie!”. Festiwal jest idealną okazją, aby odwiedzić najlepsze restauracje w Szczecinie, spotkać się w nich z bliskimi przy jednym stole.

Goście za pośrednictwem strony internetowej www.restaurantweek.pl będą mogli zarezerwować starannie przygotowane, trzydaniowe menu restauracyjne w festiwalowej cenie 39 zł. Jesienna edycja Szczecin Restaurant Week odbędzie od 21 do 30 października. Udział w festiwalu

wezmą następujące restauracje: Avanti, Binowo Park Golf Club Bohema, Bombay, Buddha Thai & Fusion, Ceglana, Dzika Gęś, Fabryka Szczecińska, Mąka Bar, Na Kuncu Korytarza, Nowy Browar Szczecin, Paladin, Plenty, Portofino, Public Fontanny, Ricoria, Rozmaryn, Secesja, Spizarnia Szczecińska, The Greek Ouzeri, Tokyo Sushi'N'Grill, Vincent, Virga, Wine Bar Cafe Niebo.

Autor Aneta Dolega / Foto: materiały prasowe

reklama



Laser **MonaLisa Touch**TM
nowoczesna ginekologia

HAHS
KLINIKA



przed



po

Młodsza w godzinę

Częstym problemem pacjentek przychodzących do naszej Kliniki są opadające policzki, cienie pod oczami oraz widoczne bruzdy nosowo-wargowe. Wraz w upływie lat skóra produkuje coraz mniej substancji budujących, takich jak: kwas hialuronowy, elastyna, kolagen, dlatego staje się cieńsza, mniej elastyczna, wiotka, co sprawia, że pojawiają się na niej pierwsze zmarszczki. Dodatkowo, w strategicznych obszarach tracimy podskórną tkankę tłuszczową, która podpira i wypukla skórę. Dlatego zapadają się skronie i policzki, a w późniejszym okresie tworzą niechciane „chomiczki”.

W Klinice Zawodny zawsze poszukujemy nowych rozwiązań, dlatego uważamy, że zabieg Neauvia Stimulate Lift jest idealną odpowiedzią na potrzeby naszych pacjentek i pacjentów.

Na czym polega zabieg?

Neauvia Stimulate Lift to nowoczesny niechirurgiczny lifting twarzy, który jednocześnie unosi oraz regeneruje skórę – nawilża ją oraz przebudowuje, działając zarówno w głębi, jak i na jej powierzchni. Pierwszym etapem zabiegu jest jednoczesne zastosowanie przez lekarza dwóch produktów: Neauvia Stimulate oraz Neauvia Hydro Deluxe.

Neauvia Stimulate to połączenie czystego kwasu hialuronowego wyprodukowanego z niepatogennej dla człowieka bakterii *Bacillus Subtilis* oraz bardzo cennego minerału dla naszej skóry - hydroksyapatytu wapnia. Lekarz podaje produkt w okolice policzków specjalną techniką tworząc stelaż liftingujący. Wysokie stężenie kwasu hialuronowego oraz sieciowanie nietoksyczną substancją polimer PEG powodują, że Neauvia Stimulate zapewnia długotrwałe wypełnienie, poprawę napięcia oraz uniesienia opadającej w wyniku procesu starzenia skóry. Obecność hydroksyapatytu wapnia, który jest stopniowo uwalniany podczas naturalnego procesu biodegradacji produktu, powoduje intensywne stymulowanie fibroblastów do produkcji kolagenu, dzięki czemu otrzymujemy efekt zagęszczenia skóry oraz zniwelowania wiotkości, co w konsekwencji prowadzi do poprawy jej wyglądu.

Drugim etapem zabiegu jest powierzchowne podanie preparatu Neauvia Hydro Deluxe, który oprócz czystego kwasu hialuronowego dostarcza do skóry hydroksyapatyt wapnia oraz główne składniki kolagenu – ami-

nokwasy: glicynę oraz L-prolinę. W ten sposób dostarczamy do skóry kolejną dawkę kwasu hialuronowego, który odpowiada za jej nawilżenie oraz substancji stymulujących fibroblasty do produkcji kolagenu, które wpływają na jej jakość, napięcie oraz zdrowy, młody wygląd.

Jak długo utrzymują się efekty?

Efekt wypełnienia ubytków tkankowych, napięcia oraz redukcji głębszych zmarszczek utrzymuje się średnio 12 miesięcy i jest widoczny bezpośrednio po zabiegu. Najlepszy rezultat uzyskujemy stopniowo do miesiąca po wykonanej iniekcji. Przez cały czas biodegradacji produktu, uwalniane zostają drobne cząstki hydroksyapatytu wapnia, który dodatkowo stymuluje procesy tworzenia się nowego kolagenu, wydłużając efekt zabiegu. W trzecim tygodniu po zabiegu głównym, w celu utrzymania i wydłużenia efektu, sugerowane jest wykonanie serii trzech zabiegów mezoterapii preparatem Neauvia Hydro Deluxe w odstępach 2-4 tygodni.

Dla kogo jest zabieg?

Zabieg **Neauvia Stimulate Lift** jest dedykowany osobom z widocznymi zmarszczkami, wiotkością skóry oraz słabego jej nawilżenia. Z zabiegu mogą skorzystać zarówno kobiety jak i mężczyźni.

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

KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

Skimie
Wrzosa
Chryzantemy
i wiele innych...

Jesienne inspiracje



CENTRUM OGRODNICZE
Rajski Ogród®

CENTRUM OGRODNICZE

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

SZKÓŁKA ROŚLIN

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

www.rajski.szczecin.pl

A woman with a purple flower in her hair is lying on a massage table, receiving a Thai massage. In the background, another person is also receiving a massage. The room is dimly lit with candles and has a wooden floor.

Relaks doskonały

Wchodząc do studia masażu tajskiego Wellspring Thai Massage, wkraczamy w zupełnie nowy wymiar relaksu i odprężenia. Goście mogą rozkoszować się przyjazną atmosferą, ekskluzywnym wyposażeniem i wysokim standardem higieny. Zaskoczy ich także pozytywny wpływ tej pradawnej formy terapii na ciało i umysł.

Staramy się sprostać wymaganiom naszych klientów, przyzwyczajonych do wysokiej jakości w obsłudze i potrzebach estetyki – mówi Hanna Finck, współzałożycielka Wellspring Thai Massage. – Dlatego szczególnie nacisk kładziemy na czystość, wyjątkową atmosferę, ciszę i serdeczność w obsłudze klienta. Ale głównym magnesem, który przyciąga Europejczyków w stronę egzotycznych

form masażu, jest niebywały i głęboki relaks, którego wielu z nich nigdy dotąd w takiej formie nie odczuwało.

Wielowiekowa tradycja

Masaż tajski znacznie różni się od standardowych technik masażu

europejskiego. Jest on przede wszystkim typem tzw. masażu głębokiego. Nie tylko relaksuje ciało, ale także pobudza liczne procesy zachodzące w organizmie, pozostawiając uczucie psychicznego odprężenia. Masaż tajski stanowi sekwencję technik, łączących akupresurę ważniejszych punktów na ciele człowieka z elementami pasywnej jogi, rozciągania i refleksologii. Ta starożytna metoda może być wykonywana indywidualnie, bądź „na dwie ręce”. Masażysta podczas wykonywania masażu bardzo intensywnie pracuje swoim ciałem, używając dłoni, kciuków, łokci i przedramion, a także stóp. Osoba masowana przyjmuje wiele pozycji, które wywodzą się z pięciu zasadniczych postaw jogi pasywnej: leżenia przodem, tyłem, bokiem oraz postawy siedzącej i odwróconej. – Po raz pierwszy masażu tajskiego doświadczyliśmy z mężem w Wilnie, kilka lata temu – opowiada Hanna Finck. – Zabiegi te wpłynęły na nas, na nasze ciało i umysł tak silnie i tak pozytywnie, że tradycja masażu tajskiego przeniknęła całe nasze życie. Otworzyliśmy studio masażu tajskiego, ponieważ w ten sposób pragniemy dzielić się tym doświadczeniem z innymi.

Siła relaksu

Wszystkie masażystki w Wellspring Thai Massage są Tajkami. Posiadają wieloletnie doświadczenie zdobyte w szkołach i tradycyjnych salonach masażu w Tajlandii. Dodatkowo zostały przeegzaminowane ponownie przez szkoły partnerskie w Tajlandii. Ich umiejętności zostały ocenione punktowo i są potwierdzone odpowiednimi dokumentami. Masażystki posiadają szeroką wiedzę anatomiczną, którą wykorzystują w wykonywaniu zabiegów. Ich ręce uświadomią klientom, w którym miejscu wy-

OFERTA SPECJALNA NA WIELKIE OTWARCIE: rabat 30 zł na każdy masaż. Oferta ważna do 31.12.2016

Dodatkowo:

Karta na pięć wejść z dodatkowym rabatem 10 zł na masaż

Karta na dziesięć wejść z dodatkowym rabatem 15 zł na masaż

OFERTA RYTUAŁ DLA PAR: już od 200 zł za 60 minut. Cudowna i odprężająca atmosfera połączy Was w innym wymiarze rytuałem masażu tajskiego. Zasłona pomiędzy miejscami masażu będzie odsunięta, dzięki czemu można ze sobą rozmawiać i utrzymywać kontakt wzrokowy.

stępują napięcia, bóle czy stany zapalne. W ten sposób możemy lepiej poznać swoje ciało i obchodzić się z nim z większą świadomością, a także zapobiegać różnorodnym schorzeniom.

Masaż tajski jest idealny dla każdego, bez względu na wiek i nie ma większych przeciwwskazań. Przy stanach zapalnych lub gorączce zaleca się konsultację z lekarzem. Technika masażu jest dopasowana do indywidualnych potrzeb klienta. Intensywność i siła nacisków podczas zabiegu może być odpowiednio silniejsza lub słabsza, w zależności od wieku, kondycji fizycznej oraz preferencji.

Prezent dla umysłu i ciała

Masaż tajski będzie wspaniałym pomysłem dla osób, które pragną pozbyć się stresu, napięć czy poszukują prawdziwie głębokiej formy relaksu. Masażystki Wellspring Thai Massage przeniosą nas w nieznane dotąd stany relaksu ciała i ducha. A sam masaż może dostarczyć uczucia szczęścia i lekkości po długim, ciężkim dniu. Z oferty Wellspring Thai Massage możemy skorzystać zarówno w pojedynkę, jak i np. w parze - jako rytuał relaksu dla dwojga. Voucher na tajski masaż stanowi także wyjątkowy, ekskluzywny prezent dla bliskiej osoby czy kontrahenta.

Wellspring Thai Massage Szczecin
ul. Kaszubska 13/4A, 70-403 Szczecin
Telefon: +48 91 829 22 11
www.thai-massage-szczecin.com





Wszystko od nowa

Z jednej strony kosmetologia, dbanie o człowieka i jego piękno. Z drugiej fizjoterapia, walka z bólem, rehabilitacja. Centrum Zdrowia i Urody Odnowa to miejsce, z którego wyjdziemy naprawieni, szczęśliwi i do tego jeszcze świeżo i ładnie wyglądający.

Naszą misją jest kompleksowe zadbanie o zdrowie, dobre samopoczucie i wygląd klienta. Staramy się stworzyć swobodną i komfortową atmosferę, tak aby każda osoba czuła się u nas „na miejscu” – wyjaśnia Agnieszka Wietrzyńska, menadżer Centrum. – Zależało nam, żeby to miejsce nie było przytłaczające. Chcemy też, by każda osoba, która nas odwiedzi, poczuła się zrelaksowana. Służymy temu m.in. cały wystrój wnętrza. Postawiliśmy na jasne kolory i minimalizm, unikając jednak szpitalnej sterylności. Nasi klienci mają do dyspozycji wygodną kanapę, mogą skorzystać z pryszniców, przebrać się w wygodny szlafrok, napić kawy czy herbaty. U nas można być na luzie, nie należy się niczym krępować.

W Odnowie możemy skorzystać z szerokiej gamy zabiegów z zakresu fizjoterapii. Terapia bólu kręgosłupa, rehabilitacja sportowa, ortopedyczna i pourazowa oraz masaże terapeutyczne to tylko część z nich. – Oprócz „medycznej” twarzy mamy również łagodniejsze oblicze. Skorzystacie u nas z masażu relaksacyjnych, orientalnych, modelujących sylwetkę oraz z refleksoterapii – wymienia Agnieszka Wietrzyńska.

– W naszym centrum można uzyskać sprawność i zregenerować siły. Dbamy o to wykwalifikowany zespół – wymienia Agnieszka Wietrzyńska. – Drugim filarem naszej działalności jest profesjonalna kosmetologia.

Odnowa pracuje na kosmetykach ekskluzywnej marki Dermalogica, które dobierane są indywidualnie do potrzeb klientów. Zabiegi opracowane na tej marce należą do jednych z najskuteczniejszych. – Każda wizyta u

naszej kosmolog zaczyna się od konsultacji. Na tej podstawie dobierany jest zabieg. Klienci otrzymują także dalsze wskazówki do domowej pielęgnacji. Mi samej przydała się taka konsultacja – mówi z uśmiechem menadżer Odnowy. – Jestem fizjoterapeutką i dopiero, kiedy usiadłam na fotelu jednej z naszych dziewczyn dowiedziałam się, jaką mam skórę i jak powinnam o nią dbać. Zupełnie inaczej niż myślałam. To działa.

Oprócz wspomnianych zabiegów w ofercie znajdziemy wszystkie popularne zabiegi upiększające. – Używamy sprzętu najnowszej generacji, aby zagwarantować najlepsze efekty i pełne bezpieczeństwo. Jesteśmy na bieżąco z nowościami, dlatego w naszych gabinetach możecie skorzystać z karboksyterapii, fotoodmładzania, kriolipolizy, mezoterapii mikroigłowej i wielu innych. Stworzyliśmy również ofertę zabiegów dla mężczyzn. Z chęcią i pasją zaopiekujemy się naszymi Klientami, zapewniając im profesjonalną obsługę i kameralny klimat. Wszystko, co pomaga w odnowie. – dodaje Agnieszka Wietrzyńska.

Autor: Aneta Dolega / Foto: Dagna Drążkowska

Szczecin, ul. Bohaterów Warszawy 40
Galeria Nowy Turzyn, I piętro, lokal 2.F.17
tel. 91 383 32 06
repcja@odnowaturzyn.pl
www.odnowaturzyn.pl

ODnOWA
CENTRUM ZDROWIA I URODY

Ewa
dawniej

Ewa
dziś



dr OSADOWSKA
ZESPÓŁ LEKARSKI

Piękna w każdym wieku

Odmładzając staram się wydobyć naturalne piękno i blask kobiety. Zabiegi dobieram tak, by osiągnąć naturalny wygląd bez przerysowania.



Specjalizujemy się w zaawansowanym, ale dyskretnym **nieoperacyjnym liftingu twarzy**. Preferujemy **minimalnie inwazyjne metody**, niewymagające wyłączenia z codziennych obowiązków. Dysponujemy większością wiarygodnych metod lekarskich uznawanych na świecie, w tym najnowszą **gamą metod biostymulacyjnych**. Nasza opieka zaczyna się od wstępnej konsultacji lekarskiej z analizą potrzeb, omówieniem możliwych terapii oraz oczekiwanych efektów. Decydując się na nasze terapie korzystają Panie z doświadczenia **ponad 30 000 wykonanych zabiegów** nieoperacyjnego liftingu twarzy.

511 500 600 · WWW.DR-OSADOWSKA.PL

Szczecin – al. Piastów 30, Piastów Office Center

SZCZECIN · POZNAŃ · WARSZAWA



K O L M E D . C O M

dr n. med. Piotr Kolczewski

GINEKOLOGIA OPERACYJNA

- uroginekologia
- laparoscopia

EstheGyn

GINEKOLOGIA ESTETYCZNA

- operacje plastyczne i rekonstrukcyjne
- laser frakcyjny CO₂
- nietrzymanie moczu

JESIENNA PROMOCJA - ZNIŻKA NA ZABIEGI LASEROWE

Szczecin ul. Mazurska 7 (wejście od ul. Rayskiego)

Rejestracja : tel. 91 488 22 01, w godzinach 9.00 – 14.30



Projektowanie i budowa domów



Biuro:

TLS DEVELOPER, Szykuć Sp. J.
ul. Langiewicza 28 U2
70-263 Szczecin

Kontakt:

tel. +48 601 561 777
poczta@tlsdeveloper.pl
www.tlsdeveloper.pl



Płaski brzuch – jak go osiągnąć?

Nie znajdziecie tu żadnej zmyślonej historii, ale dogłębną analizę i prawdziwą dietę-cud, dzięki której w końcu przestaniecie wstydzić się własnego brzucha. Sprawdzili ją na sobie Agata i Łukasz Plewnia, instruktorzy personalni, którzy dzielą się swoim doświadczeniem.

Brzuch to dla wszystkich centrum zainteresowania, pragnień i ostatecznych deklaracji. Do potrzeby i zalet z posiadania płaskiego brzucha nikogo przekonywać nie trzeba. Zupełnie odwrotnie jest jednak z uświadamianiem i motywowaniem do dbania o tę część ciała – mówią Agata i Łukasz Plewnia.

Pokaż brzuch, a powiem ci, co jesz

Płaski, estetyczny brzuch jest synonimem zdrowia, atrakcyjności, ale też wysiłku, jaki jest wymagany do jego utrzymania. Dlaczego jest to takie problematyczne? Dlatego, że przysłowiowa „oponka” świadczy o złej jakości i nadmiarze pożywienia czy stanach chorobowych. To właśnie w okolicach brzucha, bioder i klatki piersiowej u mężczyzn, a bioder i ud u kobiet składowany jest nadmiar tkanki tłuszczowej, a także wszystkiego, co szkodliwe, a czego organizm nie jest w stanie usunąć. W tych miejscach tworzy nam się swoisty „śmietnik”. Jak się go pozbyć? Bardzo łatwo... powiedzieć, trudniej zrobić. – Najważniejsze zadanie stoi przed nami na samym początku: po pierwsze musimy przestać się oszukiwać – tłuszcz nie odkłada się z powietrza, słońca czy nawet roztoczy w dywanie – mówi z uśmiechem Łukasz Plewnia. – Jak u księgowej: ile dostarczono energii w rubryce po lewej „Ma”, a ile zużyto pokazuje nam rubryka „Winien” z prawej. Bilans dodatni, czyli nadmiar, powinniśmy odłożyć na później, ale gdy znowu będziemy dostarczać zbyt dużo, zbyt szybko i w dodatku słabej jakości pożywienie, nasz organizm przestanie zauważać i korzystać z rezerw.

Zrób rachunek sumienia

Marzenia trzeba spełniać, więc drugim krokiem do płaskiego brzucha jest rachunek sumienia. Co kupujemy, w jakich ilościach i jakiej jakości? Kiedy jemy, bo tego potrzebujemy, a kiedy sięgamy po coś tylko dlatego, że jest pod ręką? Trzecim krokiem jest ustalenie ile powinniśmy jeść. – Proste – jeżeli mamy za dużo tłuszczu na brzuchu („bezon”) czy w biodrach („muffinki”), to znaczy, że jemy za dużo – mówi z uśmiechem Agata Plewnia.

W przypadku nadmiaru zmniejszamy na początek porcje tego, od czego tyjemy, jednocześnie zwiększając ilość wody. – Znowu odwołam się do księgowej. Jeżeli po stronie zużytej energii dopiszemy wysiłek fizyczny, na przykład spacer, trucht, pływanie, rower, automatycznie zmniejszymy różnicę pomiędzy „Ma” a „Winien”. W ten sposób powoli stracimy na wadze. Po tygodniu eliminujemy kolejne produkty, które sprzyjają tyciu (słodkowie, napoje słodzone, ciastka, batoniki, chipsy, fast foody) i już widzimy, że przyczyną nadmiernego brzuszka jest cukier – mówi Łukasz.

Cudowne działanie połowy ziemniaczka

– Ostatnio mój ukochany tata znalazł się w szpitalu. Woda w płucach, jak się okazało na miejscu, była tylko częściowym problemem. Niewydolność serca i nadwaga dodatkowo uniemożliwiała prawidłowe funkcjonowanie organizmu. To wtedy zapadł wyrok na ostateczne pożegnanie z brzuchem – opowiada Agata. – Historia o tym, jak w szpitalu dostał pół ziemniaczka i kawałek mięska wydaje się zabawna, ale także prawdziwa: skromne objętościowo posiłki przyniosły wtedy efekt utraty 3 kg wagi. Do dziś, czyli 2 miesiące po wizycie w tej szpitalnej klinice odchudzania, w sumie stracił 8 kg, a wystarczyło zachować umiar i unikać przetworzonych produktów. Myślę, że każdy potrzebuje indywidualnej mobilizacji – dla jednych będzie to impuls w postaci atrakcyjności, dla innych zdrowie. Pamiętajmy, że będący przedmiotem żartów brzuch może finalnie wpłynąć na życie całej naszej rodziny. Ja bałam się, że stracę mojego tatę. Dlatego zacznijcie już teraz od drobnych zmian. Traktujmy się z pełną miłością, tak jak to robimy w przypadku najbliższych, naszych dzieci czy pupili. Dając im i sobie zawsze to, co najlepsze, każdy z nas doświadczy cudu „połowy ziemniaczka”.

kt

Więcej na stronie na www.plewniablog.pl lub www.facebook.com/PlewniaTeam.



Mirosława Bloch

Trudne słowo - autyzm

Leo Messi, Wolfgang Amadeusz Mozart, Andy Warhol, fizyk Albert Einstein, Bill Gates. Co łączy tych geniuszy? Autyzm, a dokładnie jedna z jego łagodniejszych odmian, czyli zespół Aspergera. Zaburzenie, które mylnie nazywane jest chorobą dotyka wiele osób już w dzieciństwie. Pod odpowiednią opieką jest do opanowania. Na Osowie działa Centrum Terapii i Stymulacji Rozwoju Dziecka, które pomaga dzieciom dotkniętym autyzmem ale także ich rodzicom. O pracy i o samym autyzmie rozmawiamy z Mirosławą Bloch, pedagogiem specjalnym, terapeutą integracji sensorycznej, fizjoterapeutą, założycielem Centrum Terapii i Stymulacji Rozwoju Dziecka

Czym jest autyzm i skąd się bierze?
Autyzm to całościowe zaburzenie rozwoju o podłożu neurologicznym, co oznacza, że u dotkniętych nim dzieci obserwuje się objawy nieprawidłowego funkcjonowania we wszystkich sferach rozwoju. Pierwsze objawy można zaobserwować już u kilkumiesięcznego dziecka a prawie zawsze są widoczne do ukończenia 3 lat. Choć autyzm diagnozuje się u małych dzieci, to diagnozę stawia się często u starszych dzieci a nawet nastolatków ze względu na różnorodność objawów oraz stopień zaburzeń. Dlatego też stosuje się określenie „spektrum zaburzeń autystycznych (ASD)”. Obecnie przy diagnozowaniu autyzmu wskazuje się na deficyty społeczno - komunikacyjne np. dziecko nie jest zainteresowane otoczeniem, nie nawiązuje wspólnych zabaw i kontaktu z innymi osobami, ignoruje zwracanie się do niego po imieniu, niewystarczająco utrzymuje kontakt wzrokowy, niedostatecznie rozumie lub rozwija mowę, wypowiada się niegrammatycznie, często jednorodnym rytmem i tonem głosu. Drugim obszarem diagnostycznym są uporczywe zainteresowania i powtarzalne zachowania np. niechęć do zmian, obsesyjne zainteresowania jednym tematem, szeregowanie, manipulowanie przedmiotami, zaburzenia ruchowe takie jak trzepotanie rączkami, chodzenie na paluszkach. Dzieci z autyzmem niemal zawsze przejawiają zaburzenia sensoryczne, które jeszcze bardziej utrudniają im funkcjonowanie w społeczeństwie i nasilają „dziwne” i niezrozumiałe dla otoczenia zachowania takie jak zatykanie uszu, kiwanie się, kręcenie wokół własnej osi, intensywne obserwowanie, dotykanie lub wąchanie przedmiotów. Wynikają one z hipo- lub hiper- reaktywności na bodźce zmysłowe np. nadwrażliwość lub podwrażliwość na dźwięki, dotyk, smak, węch, ruch, ból. Do dziś przyczyny autyzmu nie są jednoznacznie określone, uznaje się jednak, że objawy autyzmu spowodowane są nieprawidłowym rozwojem mózgu we wczesnym dzieciństwie uwarunkowanym czynnikami genetycznymi, nieprawidłowościami metabolicznymi, infekcjami, zaburzeniami okresu ciąży i porodu. Na pewno wzrost zanieczyszczeń środowiska, nieodpowiednia dieta bogata w konserwan-

ty, sztuczne barwniki i inne chemiczne składniki też mają wpływ na występowanie tego zaburzenia. Autyzm pojawia się we wszystkich krajach na świecie, 4-5 razy częściej u chłopców niż dziewczynek. Dane z ONZ mówią, że 1 na 150 dzieci w Europie rodzi się z autyzmem i jest to tendencja rosnąca.

Niestety w powszechnej opinii dzieci dotknięte autyzmem często są mylnie odbierane jako niegrzeczne, źle wychowane, rozpieszczone. Jak skutecznie walczyć z tym stereotypowym myśleniem?

Takie zachowania dzieci z ASD wynikają z konkretnych zaburzeń, o których mówiłam wcześniej. To myślenie najczęściej wynika z niewiedzy społeczeństwa na temat autyzmu. Przeciętnej osobie, trudno rozróżnić czy histeryzujące dziecko w sklepie zachowuje się tak z powodu zaburzenia, czy po prostu zachowuje się niegrzecznie. Rodzice dzieci z autyzmem często mówią mi jak dotykają ich negatywne komentarze, czy oceniające spojrzenia ludzi. Sami, zanim zrozumieją podłoże zachowań swoich dzieci, z trudem akceptują ich zachowania i nie wiedzą jak reagować. Stąd tak ważne są wszelkie akcje informacyjne, kierowane do rodzin, specjalistów i całego społeczeństwa. Jednym z takich przedsięwzięć był organizowany w Polsce i na Świecie Dzień Świadomości Autyzmu. Centrum Terapii i Stymulacji Rozwoju Sense było patronem tej akcji w Szczecinie. Żeby pomóc zrozumieć, czym jest autyzm, przeprowadzaliśmy warsztaty, pokazywaliśmy jak zachować się w kontakcie z osobami z ASD, apelowaliśmy o tolerancję i akceptację. Dzieci chętnie noszą znaczki i opaski z napisem „mam autyzm”, ułatwiające ich identyfikację. Powinno prowadzić to do akceptacji, zrozumienia i zwykłej ludzkiej życzliwości.

Nierzadko autyzm jest postrzegany jako choroba psychiczna. To krzywdząca opinia wynikająca z niewiedzy. Takie osoby są wyśmiewane, traktowane marginalnie...

Autyzm to nie choroba psychiczna, to zaburzenie neurorozwojowe,

w którym występują problemy psychiczne jako wtórne. Dzieci z autyzmem żyją w głębokim lęku, którego osoby zdrowe nie są w stanie sobie wyobrazić. Zaburzenia sensoryczne u tych osób wywołują skrajny stres, niepokój i niemal nerwicę w sytuacjach, których inne dzieci nie postrzegają jako przykre. Place zabaw, szkolne korytarze, zatłoczone sklepy, autobusy, przyjęcia urodzinowe, itp. miejsca są źródłem nadmiaru bodźców, z którymi trudno im sobie poradzić, przez co szczególnie w tych miejscach najczęściej dochodzi do sytuacji trudnych, krzyku, płaczu, uciekania, czy autoagresji.

Jak pomagacie rodzicom, którzy często nie wiedza jak radzić sobie w sytuacji, kiedy ich dziecko zaczyna przejawiać oznaki tego zaburzenia?

O autyzmie mówi się i pisze coraz więcej. Są rodzice, którzy widząc nietypowe zachowania swojego dziecka popadają w panikę. Warto pamiętać, że pojedyncze objawy nie stanowią jeszcze o występowaniu autyzmu a mogą być np. spowodowane zaburzeniami sensorycznymi, które można leczyć poprzez zastosowanie odpowiedniej terapii. Jednocześnie warto konsultować ze specjalistą wszelkie niepokojące, nienaturalne do wieku zachowania dziecka bądź brak umiejętności, które na dany wiek dziecko powinno nabyć. Im wcześniej postawione rozpoznanie i podjęta terapia, tym większe szanse na wyrównanie deficytów. Na pewno niepokojące powinno być dla rodzica to, kiedy ich dziecko nie patrzy w oczy, nie rozumie poleceń, nie reaguje na własne imię czy proste komunikaty, nie odpowiada uśmiechem na uśmiech, nie bawi się zabawkami, nie interesuje się innymi dziećmi, nie rozwija mowy, nie pokazuje paluszkami, nie buduje wspólnego pola uwagi, nie dzieli emocji z innymi a jednocześnie fascynuje się wirującymi rzeczami, trzepocze rączkami, chodzi na paluszkach, układa przedmioty w rzędy, nie uczy się nowych rzeczy, jest agresywny lub autoagresywny. Takie objawy wymagają konsultacji ze specjalistą. W naszym Centrum rodzice mogą liczyć na pomoc w rozpoznaniu lub wykluczeniu wczesnych objawów autyzmu oraz terapię i edukację jeśli będzie to konieczne. W Centrum funkcjonuje również Klub Rodziców, to tam można spotkać osoby, które borykają się z podobnymi problemami na co dzień. Rodzice spotykają się regularnie, wymieniając się cennymi informacjami, doświadczeniem, pomagając sobie nawzajem, czują że nie są sami a to daje ogromną siłę. Mamy również szkołę dla Rodziców, w której uczymy jak radzić sobie z wyzwaniem dnia codziennego, jak postępować z dzieckiem na co dzień. To także miejsce, w którym odby-

wają się szkolenia dla terapeutów, nauczycieli i innych osób pracujących na co dzień z dziećmi. Wreszcie Centrum to także miejsce, gdzie dzieci i młodzież z ASD spędzają półkolonie letnie i zimowe, organizujemy również kolonie wyjazdowe bez rodziców. W tym roku byliśmy tydzień nad jeziorem Lubie, dzieci pływały na kajakach, motorówce, jeździły konno i na rowerze, zbierały grzyby, pokonywały przeszkody na parku linowym, zwiedzały okoliczne zabytki. Dla niektórych był to pierwszy taki samodzielny wyjazd, a wielu rodziców pierwszy raz mogło odpocząć. Jedno z dzieci stwierdziło, że to były najpiękniejsze wakacje jego życia... to dla nas ogromna radość.

Na czyją pomoc rodzice mogą liczyć odwiedzając wasze Centrum?

W centrum pracuje grupa doświadczonych terapeutów: psychologów, pedagogów, logopedów, neurologopedów, terapeutów integracji sensorycznej, fizjoterapeutów, masażystów, muzykoterapeutów.

Oferujemy pomoc w rozpoznaniu zaburzeń oraz terapię dostosowaną do potrzeb dzieci. Stosujemy różnorodne metody, aby skutecznie niwelować deficyty rozwojowe. W Centrum funkcjonuje również klub aktywności dla młodzieży z ASD, na którym m.in. mogą realizować się jako aktorzy, tworząc sztuki teatralne. Jeśli dzwoni do nas ktoś, kto zupełnie nie wie co ma robić i co dzieje się z jego pociechą, to pierwszą pomoc uzyska już przez telefon. Centrum to także miejsce, gdzie pomagamy rodzicom uzyskać wiedzę na temat praw jakie mają odnośnie finansów, edukacji. Duży nacisk kładziemy również na biomedyczne podejście w terapii autyzmu, ponieważ przez lata pracy zauważamy, że dzieci objęte pomocą biomedyczną uzyskują najlepsze efekty w terapii. Od stycznia

2017 roku uruchamiamy przedszkole terapeutyczne, w którym dzieci z autyzmem otrzymają profesjonalną opiekę oraz edukację. Czteroosobowe grupy oraz dwóch nauczycieli prowadzących dają optymalne warunki do terapii. W naszym przedszkolu nacisk kładziemy na samodzielność, komunikację oraz rozwój stosując sprawdzone metody pracy. Zależy nam na tym, aby przygotować maluchy do szczęśliwego życia w społeczeństwie. Bezpośredni kontakt i współpraca z rodzicami wzmocni efekty naszej pracy oraz pomoże rozwiązywać problemy, z którymi muszą mierzyć się na co dzień.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / Foto: materiały prasowe

reklama



"Sense" Centrum Terapii i Stymulacji Rozwoju Dziecka

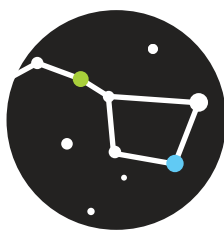
DIAGNOZA, TERAPIA, EDUKACJA I REHABILITACJA DZIECI Z ZABURZENIAMI W ROZWOJU.

ZABAWA NA NIBY, TERAPIA NA SERIO

ZAPRASZAMY RÓWNIEŻ DO PRZEDSZKOLA TERAPEUTYCZNEGO DLA DZIECI Z AUTYZMEM I ZESPOŁEM ASPERGERA (otwarcie od 1 stycznia 2017r)

71-497 Szczecin, ul. Miodowa 57 (Osów), tel. +48 503 005 828,

sekretariat i umawianie wizyt: +48 500 551 213, email: terapia@integracja-sensoryczna.org



KONSTELACJA

KUCHNIA & WINO

KONSTELACJA KUCHNIA & WINO, Szczecin, Al. Wojska Polskiego 8/1A (plac przed dawnym kinem KOSMOS), tel. 572 663 197

 www.facebook.com/Konstelacja

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

Nieinwazyjna laserowa
ginekologia estetyczna

MonaLisa Touch

jesienna promocja 20% taniej

Możliwa rejestracja internetowa: www.engel-hajdasz.pl

Rejestracja tel. 602 111 640

ul. Partyzantów 3/2, 70-222 Szczecin

www.engel-hajdasz.pl



Drugie życie skóry



Klinika Beauty
MAZOWIECKA13

PLASMA IQ

IQ dla Twoich oczu

**INTELIGENTNE ROZWIAZANIE-
BEZINWAZYJNY LIFTING POWIEK !**



Proces starzenia się skóry wiąże się z licznymi defektami kosmetycznymi, następującymi pod wpływem czasu oraz czynników zewnętrznych takich jak: promieniowanie UV, dym tytoniowy czy zanieczyszczenia środowiska. Także po lecie i silnym nasłonecznieniu nasza cera wymaga odnowy.

Zazwyczaj dobrym sposobem na odmłodzenie skóry, wyrównaniu jej kolorytu, spłycenie zmarszczek i ogólnie jej odświeżenie są kwasy owocowe. Także peelings złuszczące dają dobre rezultaty. Jednakże medycyna estetyczna nadal się rozwija, szukając coraz lepszych sposobów na poprawę naszej urody. Jednym z jej wynalazków są peelings medyczne pHformula. Teraz zaczyna się idealny moment na tego typu zabiegi.

– Oparte zostały na technologii medycyny regeneracyjnej z koncepcją tworzenia kontrolowanego chemicznego resurfacingu (przebudowy komórek skóry) – tłumaczy właścicielka Kliniki Urody Bevelin. – Peelings głównie powodują złuszczenie skóry, natomiast kontrolowany resurfacing aktywnie pobudza regenerację komórek skóry w różnych jej warstwach, a jednocześnie redukuje przebarwienia. Jego skuteczność zależy nie tyle od kombinacji zastosowanych kwasów, ale głównie od dostarczenia skórze maksymalnej dawki w sposób jednolity. Pomimo bardzo intensywnego działania można po nim normalnie funkcjonować, nie wyłącza nas z życia codziennego. To system, w którym skumulowano wiele kwasów, witaminy, aminokwasy, substancje przeciwzapalne i pierwiastki śladowe. Działa od wewnątrz i na zewnątrz, przynosząc skórze pełne korzyści i pomoc w szybkiej odbudowie i regeneracji. Niezastąpiona jest w leczeniu trądziku, likwidowaniu przebarwień, świeżych blizn i chronicznych przebarwień. Chemiczny resurfacing jest również dobry w przypadku skóry atopowej, skutecznie zwalcza również objawy starzenia się skóry.

ad

Bevelin - Klinika Urody
ul. Ściegiennego 28/3 Szczecin
www.bevelin.pl
tel. 516918868 lub 914341520



BEVELIN
KLINIKA URODY

Klinika Beauty Mazowiecka 13

ul. Mazowiecka 13, 70-526 Szczecin,
fitmaz@inet.pl, info@mazowiecka13.com
tel/fax: (091) 434-73-99
www.mazowiecka13.com



Ekspert radzi

Drogi ekspercie, spełniło się moje marzenie i zostałam szczęśliwą mamą, niestety w prezencie na twarzy pojawiły się również przebarwienia. Dodam, że wcześniej nie miałam tego typu zmian na twarzy. Czy mogę jakoś walczyć z takim problemem?

Częstą, niechcianą pozostałością okresu ciąży są widoczne na twarzy przebarwienia. Powstają one u przyszłej mamy w wyniku zmian hormonalnych. Zwiększona ilość estrogenów skutkuje wzrostem produkcji melaniny (barwnika skóry) i w efekcie powstaniem trudnych do usunięcia zmian barwnikowych o charakterze melasmy, ostudy. Walkę z nieestetycznymi plamami warto rozpocząć po okresie połogu. W zależności od rodzaju przebarwień dobierana jest odpowiednia terapia. Do tego celu najczęściej wykorzystuje się światło lasera bądź IPL. Niejednokrotnie konieczne jest wykonanie terapii łączonych. Aktualnie wg światowych autorytetów najbardziej efektywnym zabiegiem w terapii przebarwień jest laseroterapia pikosekundowa o odpowiedniej (755nm) długości fali (Picosure). Laser o takich parametrach powoduje selektywne zniszczenie zmian barwnikowych przy najmniejszym dostępnym technologicznie działaniu termicznym. Efekt termiczny wykorzystywany w laserach tradycyjnych i IPL-ach do niszczenia pigmentu wywołuje stan zapalny co najczęściej powoduje nawrót zmian w postaci przebarwień pozapalnych.

Drogi ekspercie, udało mi się zrzucić zbędne kilogramy, niestety na moim ciele pozostały rozstępy. Dodatkowo skóra na białcu oraz brzuchu stała się wiotka. Jaka jest najlepsza metoda na ujędrnienie skóry i zlikwidowanie rozstępów? Proszę o pomoc.

Skóra człowieka dzięki zawartym w niej włóknom kolagenowym i elastynowym posiada dużą sprężystość i wytrzymałość na rozzerwanie, jednak zbyt szybkie przybieranie na wagę często skutkuje rozstępami. Należałoby im zapobiegać. Jednak kiedy pojawią się już na skórze, możemy tylko ograniczać ich poszerzanie oraz zmniejszyć ich widoczność. W Pani przypadku, aby zarówno ujędrnić piersi jak i zmniejszyć widoczność rozstępów warto zastosować opracowane przez naszych specjalistów terapie łączone w odpowiednich konfiguracjach jakościowych i ilościowych. Wykorzystujemy w niej promieniowanie podczerwone o specjalnie dobranej długości fali, laseroterapię frakcyjną, osocze bogatopłytkowe oraz fototerapię LED. Odpowiednio dobrane procedury w specyficznych mechanizmach działania sprawiają, iż możliwy jest gwałtowny proces stymulacji, przebudowy i regeneracji tkanek. Poprzez taki remodeling skóry możemy minimalizować rozstępy z równoczesnym ujędrnieniem okolic poddanych zabiegowi.

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

KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

laserowa ginekologia estetyczna

30 % rabat na zabiegi

MonaLisa Touch



INDYWIDUALNE PROJEKTOWANIE UŚMIECHU



Wielu z nas chciałoby zmienić swój uśmiech na taki, o jakim marzymy.
Wymarzony uśmiech dodaje nam pewności siebie w każdej sytuacji i poprawia nasze samopoczucie. Sprawia, że jesteśmy zupełnie inaczej odbierani przez innych. Niekiedy jest kluczem do sukcesu, bardzo często ekspresją szczęścia i radości!
Jak zmienić swój uśmiech?
Należy go najpierw zaprojektować!

INDYWIDUALNE PROJEKTOWANIE UŚMIECHU (Digital Smile Design)

to proces, który składa się z trzech etapów:

Etap I.

Analiza aktualnego uśmiechu - profesjonalna sesja zdjęciowa oraz pobranie wycisków do wykonania modeli diagnostycznych.
Omówienie oczekiwań pacjenta.

Etap II.

Prezentacja nowego uśmiechu - wykonana w laboratorium technicznym na podstawie symulacji komputerowej propozycja nowego uśmiechu uwzględniająca uwagi i wskazówki pacjenta.
Omówienie szczegółów (koloru, kształtu i ustawienia zębów) na podstawie kolejnej sesji fotograficznej.
Akceptacja pacjenta.

Etap III.

Wykonanie nowego uśmiechu - ostateczna zmiana uśmiechu pacjenta według wcześniejszych ustaleń (za pomocą koron, licówek, implantów lub innych niezbędnych elementów) - proces zmian według wcześniej ustalonego planu leczenia.

W ten sposób zaprojektowany i wykonany uśmiech pozwala aktywnie włączyć pacjenta w proces planowania. W pełni uwzględnia oczekiwania pacjenta - pacjent ma kontrolę nad każdym etapem jego wykonania. Może decydować o kolorze, kształcie i ustawieniu zębów. Może również pozostawić decyzję nam.

Pacjent staje się architektem swojego uśmiechu!

*Uśmiechaj się
śmiało!*



STOMATOLOGIA NA PODZAMCZU



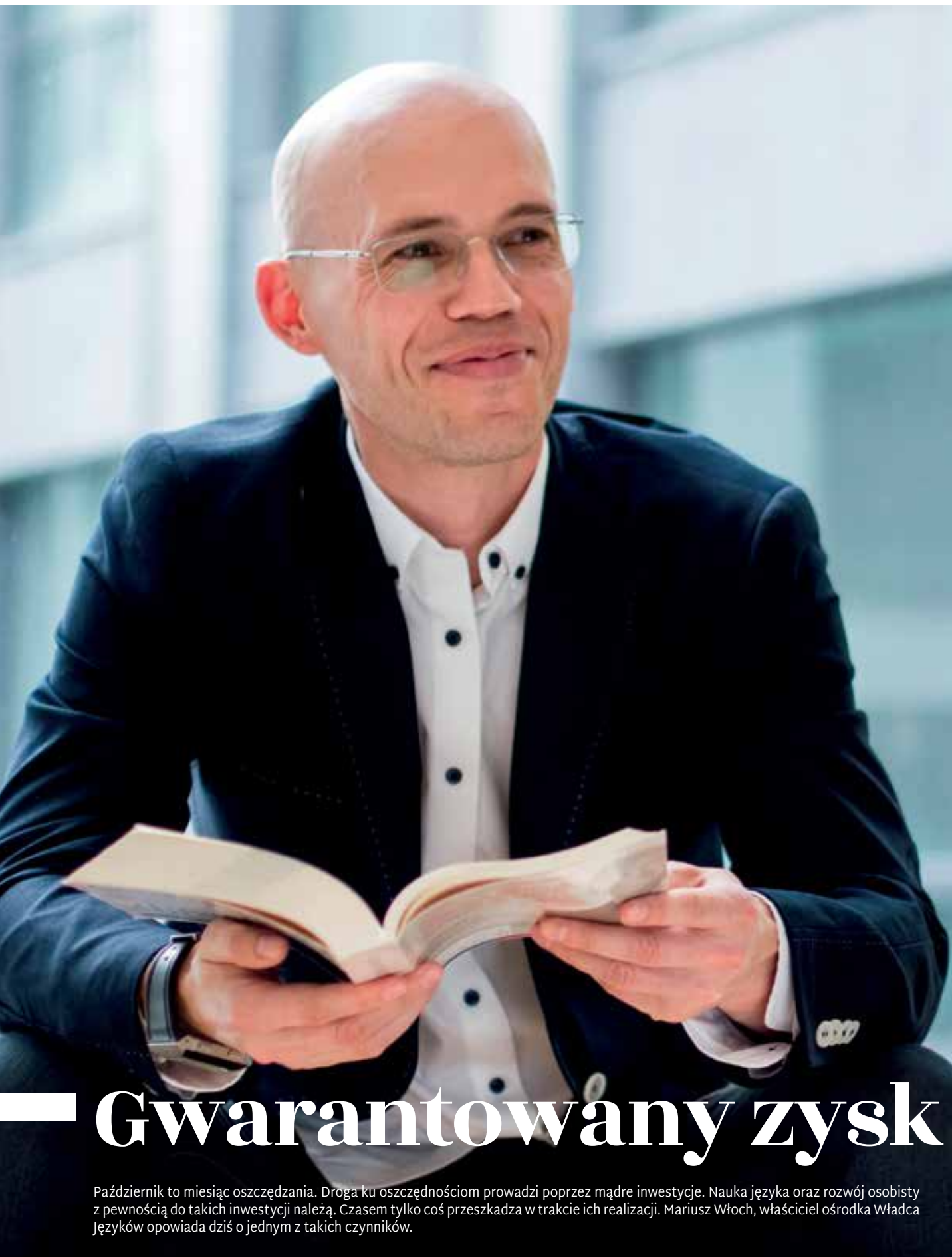
SZCZECIN

UL. WIELKA ODRZAŃSKA 31B

TEL. 91 812 88 88

WWW.STOMATOLOGIA.SZCZECIN.PL

e-mail: rejestracja@stomatologia.szczecin.pl



Gwarantowany zysk

Październik to miesiąc oszczędzania. Droga ku oszczędnościom prowadzi poprzez mądre inwestycje. Nauka języka oraz rozwój osobisty z pewnością do takich inwestycji należą. Czasem tylko coś przeszkadza w trakcie ich realizacji. Mariusz Włoch, właściciel ośrodka Władca Języków opowiada dziś o jednym z takich czynników.



Nie ulega wątpliwości, że gdy chcesz się czegoś nauczyć, to się w to angażujesz. Jednak wtedy pojawiają się niechciani goście - argumenty, które przeszkadzają już na początkowym etapie nauki. Ten najczęstszy brzmi: Nie mam zdolności językowych.

Wyznaję – być może dość radykalny - pogląd, że nie istnieje coś takiego jak brak zdolności językowych (poza przypadkami, kiedy mowa o ograniczeniach neurofizjologicznych). Człowiek rodzi się z kompletem umiejętności, niektóre z nich rozwija, a inne odstawia na bok - zgodnie z osobistymi preferencjami. Pewnie dlatego mówi się, że ktoś jest urodzonym elektrykiem lub świetnie sprawdza się jako księgowy. Co wcale nie znaczy, że brak mu zdolności językowych – po prostu wcześniej nie miał potrzeby tych umiejętności rozwijać, mógł zatem pomyśleć, że ich nie posiada. Takim błędnym przekonaniem kieruje się spora grupa ludzi, pozbawiając się już na wstępie – ewentualnie po osiągnięciu wyższego poziomu zaawansowania – szansy na zauważalny i subiektywnie odczuwalny postęp.

Wiele osób łączy domniemany brak umiejętności językowych - i innych - z sytuacjami, które tak naprawdę nie mają z tymi umiejętnościami nic wspólnego. Zastanówmy się nad tym przez chwilę. Brak czasu na naukę języka nie ma nic wspólnego z umiejętnościami językowymi. To kwestia organizacji. Pogoda, pora dnia, hałas czy zmęczenie też nie wpływają na poziom umiejętności językowych, co najwyżej wzmacniają lub osłabiają do nich dostęp. Podręcznik, technologia, kurs franka czy porachunki gangów także nie wpływają na poziom twoich umiejętności – co najwyżej na twój nastrój, którym przecież ty sam zarządzasz.

Powyższe czynniki to zwykłe rozpraszacze – odciągają twoją uwagę, fałszują rzeczywistość i spychają na drogę zniekształconego postrzegania siebie. Jeśli uwierzysz w swój brak zdolności, to faktycznie możesz zepchnąć je tak daleko, że stracisz do nich dostęp. Byłaby to niepowetowana strata. Twoje umiejętności to coś, z czym się rodzisz. Od ciebie zatem zależy, jak nimi pokierujesz. Wierzę, że człowiek jako istota kompletna dysponuje wszelkimi potrzebnymi umiejętnościami i może doprowadzić je do dowolnego poziomu.

Wniosek nasuwa się następujący: (prawdopodobnie) każdy może nauczyć się języka, jeśli odpowiednio się za to zabierze. Na zajęciach

uczestnicy pokazują, że nie borykają się z brakiem zdolności, lecz z tym, że pozostawili je bez opieki i ich nie rozwijali, co następnie musiało skutkować pewnymi trudnościami w ich „rozruszaniu”. Poza tym skupiają się na sytuacjach i przekonaniach, które – w zależności od tego, jak mocno się w nie wierzy – mniej lub bardziej przeszkadzają w nauce.

Masz zdolności językowe, tyle że trzeba je obudzić z letargu, wywabić z ciepłego pośłania i nakarmić dobrym nastawieniem do właściwych rzeczy. Często bowiem dajemy pierwszeństwo czynnikom, które naukę utrudniają. Właśnie nimi zajmuję się w książce, nad którą obecnie pracuję, a która stanowi rozwinięcie zagadnień z poradnika „Władca Języków, czyli prawie wszystko o tym, jak zostać poliglotą”. Powiedzmy sobie wprost - gdybyś nie miał zdolności językowych, z pewnością miałbyś ogromne problemy w mówieniu w języku ojczystym, a przecież radzisz sobie z nim bardzo dobrze, prawda?

Nastał październik, więc to dobry moment, by pomyśleć, gdzie mądrze ulokować swoje zdolności i jak je rozwijać. Bo rozwój to jedyna inwestycja, która gwarantuje zysk w przyszłości.

Mariusz Włoch – absolwent lingwistyki stosowanej na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, lingwista, trener biznesu i kompetencji komunikacyjnych, twórca Metody Bezpośredniej Komunikacji w nauczaniu języków, autor podręczników do nauki angielskiego, niemieckiego, norweskiego, szwedzkiego i duńskiego oraz poradnika „Władca Języków, czyli prawie wszystko o tym, jak zostać poliglotą”, właściciel szkoły Władca Języków.

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





**CZERWONY RATUSZ
PL. BATOREGO 4
SZCZECIN**

05/11
Reni Jusis

www.fb.com/mojoszczecin



Teraz warto ubezpieczyć mieszkanie

Jesień to czas ożywienia na rynku mieszkaniowym – jedni po powrocie z wakacji zaczynają meblować swoje cztery kąty, inni oddychają pełną piersią w odświeżonym mieszkaniu po remoncie, a są też tacy, którzy wreszcie przeprowadzają się do wymarzonego M.

Jak zadbać o swoje mieszkanie radzi Beata Szukała z agencji BS PROFESJONALNE DORADZTWO UBEZPIECZENIOWE, oferującej ubezpieczenia Warty i HDI.

Remont, nowe meble, czy zmiana miejsca zamieszkania to duży wydatek i stres. Nowe kafelki, piękny parkiet, drogie meble w kuchni. Dzięki takim inwestycjom mieszkanie zyskuje nie tylko na estetyce ale i wartości. Dlatego to dobry moment, aby pomyśleć o kompleksowym ubezpieczeniu mieszkania.

Dobre rozwiązanie

Szukając odpowiedniego dla siebie ubezpieczenia warto zwrócić uwagę na ofertę Warta Dom Komfort Plus, która zawiera dużo ciekawych rozwiązań. Największym atutem jest możliwość ubezpieczenia mieszkania na zasadzie określonej w języku ubezpieczeniowym pojęciem all risks. Mówiąc w skrócie, oznacza to bardzo szeroki zakres ochrony, a zasady przyjęte w tym ubezpieczeniu są przejrzyste i czytelne. Ubezpieczenie to uwzględnia m.in. szkody spowodowane przez przeciągi, wybuch gazu, przepięcie w gniazdkach czy nieszczelny wężyk w pralce. Większość szkód w budynkach wielorodzinnych to zalania i to zazwyczaj obejmuje większość ubezpieczeń. Ale często awaria instalacji (nie tylko kanalizacyjnej) w bloku wiąże się z równie kosztownymi szkodami powstałymi w związku z poszukiwaniem przyczyny szkody. Mogą wtedy ulec zniszczeniu kafle, podłoga, ściany itp. Ubezpieczenie Warta Dom Komfort również to uwzględnia. Standardem jest też ubezpieczenie OC w życiu prywatnym, które wspiera właścicieli mieszkań w utrzymaniu dobrosąsiedzkich relacji w momencie zalania sufitu piętro niżej.

Bezpłatna pomoc w pakiecie

Ubezpieczenie Warty daje nie tylko możliwość szybkiego doprowadzenia mieszkania do stanu sprzed szkody. W pakiecie otrzymujemy też darmową pomoc w trudnych sytuacjach. Warta np. opłaci zakwaterowanie w hotelu, jeśli w wyniku szkody mieszkanie nie nadaje się do zamieszkania, przyśle szklarza, gdy przeciąg wybił nam szyby, ślusarza, gdy zgubimy klucze i nie będziemy mogli wejść do domu i specjalistę do pralki czy lodówki, gdy się popsują. Z tej polisy możemy też skorzystać, gdy np. podczas wyjazdu rozchoruje nam się dziecko czy skrzyżujemy nogę chodząc po górach. Warta organizuje i opłaci wówczas pomoc lekarza.

Teraz jeszcze więcej za mniej

Do końca października trwa w Warcie promocja. Każdy nowy klient, który zdecyduje się na ubezpieczenie mieszkania w formule all risks może liczyć nawet na 60% zniżkę. Oprócz zniżki można dodatkowo otrzymać ubezpieczenie sprzętu sportowego i laptopa poza domem, a także ubezpieczenie dla psa. To dobry moment, aby ubezpieczyć swoje mieszkanie

warta.

Chcesz dowiedzieć się więcej?

Zadzwoń: tel. 601 550 307, 91 488 34 07

Napisz: beasz@poczta.onet.pl do agencji ubezpieczeniowej

BS PROFESJONALNE DORADZTWO UBEZPIECZENIOWE Beaty Szukała

Międzynarodowa Nagroda Pokoju w Szczecinie



Już w październiku poznamy laureata międzynarodowej Nagrody Pokoju ufundowanej przez malarza i rzeźbiarza Wojciecha Siudmaka. Współorganizatorem szczecińskiej odsłony projektu jest Fundacja Neptuna Sięgajcie Gwiazd.

Szczecin będzie czwartym, po Wieluniu, Paryżu i Poznaniu, gospodarzem gali, organizowanej w ramach Światowego Projektu Pokoju „Wieczna Miłość”.

Wojciech Siudmak już od kilku lat współpracuje z Fundacją Neptuna Sięgajcie Gwiazd. Owocem wspólnych działań były m.in. warsztaty dla uczniów szczecińskiego Liceum Plastycznego we Francji. Obecnie do końca października na pl. Solidarności możemy oglądać plenerową wystawę pt. „Poza Horyzontem”. Jest to doskonała okazja do poznania obrazów i rysunków artysty oraz przeczytania wybranych przez niego cytatów, a przede wszystkim wprowadzenie do projektu „Wieczna Miłość”, którego jest inicjatorem. Jest to sekwencja działań artystycznych, kulturalnych i społecznych z udziałem przedstawicieli sztuki i nauki z wielu krajów świata. Jego celem jest promowanie idei tolerancji, porozumienia, współpracy, solidarności i harmonii. Takie przesłanie niesie też wspomniana Nagroda Pokoju, która od 4 lat jest ważną częścią przedsięwzięcia. Wyróżniani nią są twórcy z różnych obszarów nauki i sztuki, którzy w sposób znaczący realizują te szczytne idee. Jej dotychczasowymi laureatami są kompozytor Wojciech Kilar (2013), dyplomata i ambasador Unii Europejskiej na Ukrainie, Jan Tombiński (2014) oraz filozof i religioznawca, wykładowca Uniwersytetów Sorbony i Monachium, prof. Rémi Brague (2015). W organizację gali, która odbędzie się w Filharmonii im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie, zaangażowali się m.in. jej partner główny, Zarząd Morskich Portów Szczecin i Świnoujście oraz mecenas, Neptun Developer.



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 | www.motif-meble.pl



Trenuj świadomie

Czym jest świadomy trening? O co powinniśmy zadbać, aby nasza aktywność fizyczna zaczęła przynosić nam korzyści i stała się integralną częścią naszego życia? Na początku chciałem podziękować wszystkim osobom, które tak pozytywnie zareagowały na wiadomość o naszym pomysle. Od publikacji wywiadu słyszymy bardzo dużo przyjaznych głosów i otrzymujemy ogromne wsparcie – mówi trener i coach Piotr Cygan.

Każdego dnia podejmujemy setki decyzji, które kształtują naszą rzeczywistość. To jak się odżywiamy, ile czasu spędzamy na treningach, czy wieczorem wybieramy książkę czy telewizor. Ile z tych decyzji jest świadomych, a ile wykonujemy automatycznie? Większość problemów bierze się z tego, że nasze decyzje oparte nie są na faktach, lecz na naszych przekonaniach. „Nie jestem w tym dobra”, „nie dam rady”, „to nie dla mnie”... wszystko, co towarzyszy tym słowom, to przekonania. Wiele z nich traktujemy jak prawdę i ma to ogromny wpływ na efektywność treningów, diety i pozostałych aktywności.

Warto przekonać się ile z naszych decyzji jest świadomych i zadbać o to, by zmienić nastawienie do naszych możliwości. Istnieje możliwość trwałej zmiany przekonań. Nie jest to proste, jednak lepiej zacząć świadomie podejmować decyzje, niż dryfować niczym okręt bez kapitana.

Po drugie motywacja

Aspektem, o który powinniśmy zadbać jest motywacja. Na początku mamy jej zapas, jednak w pewnym momencie pojawiają się chwile zwątpienia, chcemy rezygnować. Co robić, zanim jej zabraknie? Motywacja jest jak paliwo, które cię napędza do działania, do osiągnięcia tego, co chcesz. Realizując nasz plan treningowy warto zadbać o to, aby odnaleźć aktywność fizyczną i sposób odżywiania uwzględniający nasze upodobania i predyspozycje. Dobrze, jeśli skonsultujemy się z ekspertem w dziedzinie, w której nasza wiedza i doświadczenie mogą wymagać uzupełnienia. Odpowiednio przygotowany plan da nam dodatkowy zastrzyk motywacji.

Poza tym do rzeczy przyjemnych nie trzeba się motywować. Jeśli zadanie, które mamy do wykonania uznamy, za przyjemne lub użyteczne, wykonamy je z większą energią! Poznaj więc powody, dla których chcesz coś wykonać. Pomyśl, dlaczego chcesz to zrobić i co dzięki temu osiągniesz. Więcej o motywacji będziemy mówić na spotkaniach i wykładach promujących Świadomy Trening – na które już dzisiaj zapraszamy.

Najważniejsze są nawyki

Mówi się, że motywacja jest tym, co pozwala nam zacząć, jednak to nawyk jest tym, co pozwala nam wytrwać. Nie wiem czy zdajemy sobie sprawę z tego, że ponad 90 % naszych codziennych działań to czynności wykonywane nawykowo. Jeśli zdrowo się odżywasz, to prawdopodobnie wykształciłeś odpowiednie nawyki w zakresie kupowania i zamawiania posiłków w restauracjach. Jeśli jesteś wysportowana, to prawdopodobnie dlatego, że regularnie ćwiczysz – to proste.

Większość ludzi wpada w pułapkę związaną z brakiem natychmiastowych efektów, przestają chodzić na fitness czy siłownię po 2 tygodniach,

bo nie widać zmian. Jednak niepozorne kroki, nawet jeśli na początku nie przynoszą efektów, wykonywane konsekwentnie dadzą olbrzymi sukces. Dla przykładu: 150 kalorii w ciągu dnia to decyzja czy wybrać batonik czy jabłko, wodę zamiast napoju, spacer czy siedzenie na kanapie. W skali miesiąca może nic nie znaczyć, jednak w skali roku da sporą różnicę. Spójrzmy na to z innej perspektywy, zaczynasz regularnie ćwiczyć czy to na zajęciach fitness z Kamilem, czy to pod okiem trenera personalnego w siłowni, pracujesz nad sobą regularnie i konsekwentnie realizujesz postanowienia. Pewnego dnia zaczyna działać magia. Coś co działo się w Twoim życiu setki razy, kiedy uczyłeś się jeździć rowerem, zmieniać biegi w aucie, twoje nowe zachowania zaczynają działać na autopilocie.

”

Motywacja jest jak paliwo, które cię napędza do działania, do osiągnięcia tego, co chcesz.

To, o czym dziś rozmawiamy, jest tylko wstępem do tego, co chcemy zaprezentować promując Świadomy Trening. Podczas projektu „Jestem jak Wonder Woman” na pewno dowiesz się więcej o korzyściach jakie dają regularne ćwiczenia i dlaczego warto zainteresować się zdrowym „stylem życia”. Poza tym każdy z ekspertów, którego zaprosiliśmy do współpracy, będzie dzielił się wiedzą i doświadczeniami. Da to możliwość odnalezienia idealnych rozwiązań i sposobów na Świadomy Trening.

Autor: Piotr Cygan

Piotr Cygan - coach, trener, tel. 513 674 130, www.facebook.com/CyganCoach

Kamil Talarczyk - trener personalny, szkoleniowiec, tel. 793 448 228, www.facebook.com/Kamil-Talarczyk-FitnessTrainer-Teacher

Wspierają nas





Sukces w byciu mamą

Stało się, zrobiłaś test ciążowy, wyszły 2 kreski. Będziesz mamą! Fajnie – wózek, spacerki, ładne ubranka, śliczne dzieciątko... Najbliższe miesiące spędzasz na przygotowywaniu się do najwspanialszej chwili w swoim życiu – pojawieniu się małego szkraba.

Czytasz i słuchasz od koleżanek, że może być ciężko, ale wiesz, że będziesz kochała bezgranicznie, a to najważniejsze. Na początku nic się nie zmienia, tylko twoja garderoba – bo przecież trzeba w coś „wcisnąć” brzuszek. Chodzisz do pracy, masz lepsze i gorsze dni, ale cieszysz się tym, co przed tobą. Jesteś zrealizowaną Kobiętą.

Układasz sobie, jak to będzie po, patrzysz na inne mamy jak świetnie dają sobie radę, łącząc życie zawodowe z macierzyństwem. Jeśli one mogą, to ja też! – powtarzasz sobie.

I przychodzi ten dzień, zostałam mamą na pełen etat. Karmisz, gotujesz, pierzesz, wstajesz w nocy, bawisz się, przytulasz itp. Uczysz się działać w nowym chaosie życia. Mija kilka miesięcy, cieszysz się ze swojego nowego życia, ale zaczynasz z utęsknieniem patrzeć na kobiety w przysto-
wowych biznesowych mundurkach (szpilki i sukienka). W tym samym czasie patrzysz na swoje maleństwo i pojawiają się myśli w głowie: jak zostawić takie maleństwo, przecież on/ona mnie potrzebuje, nie zobaczę jego pierwszego kroku, nie będzie mnie jak się wywróci, będzie płakało, jestem taka samolubna, myśląc o sobie. Często więc rezygnujemy z siebie na rzecz maleństwa. I z jednej strony chciałabyś mieć czas dla siebie, realizować swoje pasje, a z drugiej uważasz, że tylko Ty jako mama powinnaś być z maluchem. Więc jak jesteś w kinie z koleżanką, martwisz się i stresujesz co u dzieciątka, a jak jesteś z nim/nią, to chcesz mieć coś dla siebie. I tak źle, i tak niedobrze. Co zatem zrobić, by było jak najlepiej? Zadbaj o siebie! Szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko! Czy chcesz, by twój maluch oglądał mamę nieszczęśliwą przez niezdeterminowanie? Pamiętaj, dziecko jest jak pusta biblioteka, w pierwszych momentach jego życia to Ty ją zapętniasz. Chcesz od dziecka samodzielności, to pozwól mu na nią. To samo jest z tematem szczęścia. Chcesz, by Twój maluch był szczęśliwy, to pokaż mu, jak to jest... bądź szczęśliwa. Oczywiście, łatwo się mówi. Jak to zrobić?

Po pierwsze odpowiedz sobie na pytania:

Czego chcę dla siebie?

Czego oczekuje ode mnie moje dziecko?

Co mnie przeraża w powrocie do pracy lub zostaniu w domu?

Na co z tej listy mam wpływ?

Jak to zorganizuję?

Kto może mi w tym pomóc?

Czego oczekuję od taty dziecka?

Jak ma wyglądać mój dzień?

Po drugie zastanów się, czego naprawdę chcesz. Nie kieruj się kultem sukcesu zawodowego i tym, że musisz spełniać się zawodowo. Są 4 rodzaje pracy dla mam:

Stary etat (na który można wrócić)

Nowy etat (jakiego można poszukać)

Własna firma (którą można założyć)

Pełnoetatowa mama (bez wyrzutów sumienia)

Sukces to umiejętność pogodzenia życia zawodowego, rodzinnego i czasu dla siebie. Sukces w byciu mamą to uczyć dziecko takich zachowań, jakie chcemy, by w przyszłości samo przejawiało. Sukces to świadoma decyzja w byciu OK ze sobą i swoimi decyzjami. Bądź przykładem dla malucha, odpuść sobie bycie idealną (mamą, żoną, pracownicą), bądź perfekcyjna w nieperfekcji. Myśl o sobie dla siebie i pamiętaj: dobry przykład dla dziecka jest wskazany.

Kolejne spotkanie z cyklu „Mama wraca do pracy” odbędzie się 26 października o godz. 12 w Starej Rzeźni.

*Autor: Joanna Dudziak – mentor, mówca, konsultant, organizator cyklu spotkań „Mama wraca do pracy” i „Mama też kobieta”,
Foto: Sławomir Trojanowski*



NIE JESTEŚMY TYLKO KAWIARNIA

CAFFÈ CLUB VENEZIA, Szczecin, Pl. Orła Białego 10, tel. 91 431 02 71, www.caffe-venezia.pl

• wyjątkowy design • bezpłatny parking • obszerne balkony • klatka schodowa w stylu hotelowym •

Villa Nova

PROMOCJA: tylko w październiku zyskaj nawet 10 tys. zł

**bliskie
BEZRZECZE**

mieszkania
2- i 3-pokojowe

**WSZYSTKIE
MIESZKANIA
DOSTĘPNE
W PROGRAMIE
MOM**

tel.: 793 67 77 47, www.villanova.szczecin.pl



Czesać samopoczucie

Jest takie francuskie określenie, którego twórcą jest Jacques Dessange, właściciel sieci salonów fryzjerskich. Brzmi ono „Recoiffe-moi le moral”, co można przetłumaczyć jako „Uczesz moje samopoczucie”. Hasło mówi samą prawdę. Wizyta u fryzjera to ważna sprawa. Moment, w którym odkrywasz swoje nowe oblicze dzięki fryzurze jest ekscytujący. Nie sposób się nie uśmiechnąć wychodząc z salonu, gdzie trafimy w dobre i troskliwe ręce. W Szczecinie jest takie miejsce, do którego chce się wracać, nawet na filiżankę kawy i pogaduszki. To JK Studio Wizerunku, czyli Studio Jacka Karolczyka, jednego z najpopularniejszych fryzjerów w mieście.

Mija właśnie dwadzieścia lat, od kiedy Jacek Karolczyk i jego ekipa „czeszą nasze samopoczucie”. – To miejsce tworzy zbiór indywidualności – mówi Andrzej Cheliński, który od dwóch lat jest właścicielem Studia. – Począwszy od samego Jacka, który jest ojcem tego miejsca, przez wyjątkowych Krzysztofa i Agnieszkę, najmłodszego w zespole Wiktora, który jest uczniem Jacka, tytana pracy jakim jest Ewa, przesympatyczną Elę, Dorotę, Bożkę, Przemka i panią Joannę. Wchodząc do nas spotykamy na recepcji panią Maję i panią Anię, która jest również odpowiedzialna za organizację pracy uczennic w salonie. Każda z tych osób to osobna historia.

Studio Jacka Karolczyka jest na tyle rozpoznawalne i popularne, że nawet osoby, które nie korzystają z jego usług, wiedzą gdzie się znajduje i je polecają. To marka, która sama zapracowała na własną legendę. Andrzej Cheliński, który od dawna przyjaźni się Jackiem, dwa lata temu przejął obowiązki prowadzenia Studia. – Jacek był już zmęczony prowadzeniem biznesu, chciał się poświęcić w stu procentach fryzjerstwu, które kocha najbardziej – wyznaje Andrzej Cheliński. – Poprosił mnie o pomoc. Jako, że znamy się od dawna, jesteśmy też sąsiadami, to przyjąłem tę propozycję i cieszę się, że mi zaufał i pozwolił wykorzystać markę, którą stworzył.

roztrzęsiona do Studia i na wejściu natrafiłam na pana Andrzeja, który z uśmiechem na twarzy, łagodnym głosem zaczął mnie uspakajać i przekonywać, bym się niczym nie martwiła. Trafiłam w ręce pani Eli. Byłam bardzo zadowolona, a po kilku miesiącach zaczęłam pracę w Studiu.

Dawniej fryzjer należał do podobnej grupy zawodowej co chirurg czy dentysta. Przez lata ten zawód zaczął być bardziej doceniany i aktualnie fryzjerzy to także artyści, którzy potrafią zrobić przysłowiowe coś z niczego. Nierzadko ratują nasze głowy, a co za tym idzie nasze samopoczucie. – Najwięcej osób, które nas odwiedzają, to ludzie, którzy nie mają pojęcia co chcą mieć na głowie – stwierdza pan Andrzej. – To także osoby, które proszą o pomoc, bo stan ich włosów jest nie najlepszy. Trafiając do nas trafiają we właściwe miejsce. Nikomu nie odmawiamy pomocy, każdej osobie poświęcamy tyle czasu ile potrzeba, czy to będzie tylko ścięcie włosów, czy koloryzacja czy komplet. Oprócz tego możemy zadbać nie tylko o głowy naszych gości. Słowo „wizerunek” nie przez przypadek pojawiło się w nazwie Studia.

JK Studio Wizerunku bardzo chętnie angażuje się w różne akcje, m.in. w akcję Daj Włos! Fundacji Rak'n'Roll, w ramach której można za darmo oddać swoje włosy na potrzeby fundacji. Studio również chętnie współ-



Salon fryzjerski stanowi miejsce społecznej różnorodności. To miejsce spotkań, w którym nawiązuje się rozmowy i nierzadko zwraca się z osobistych spraw osobom, którym w innych warunkach nie powierzyłoby się podobnych informacji. Dobry fryzjer, podobnie jak dobry psycholog musi znać osobę, którą czesze. Nie tylko dba o nasze włosy, ale także jest powiernikiem naszych tajemnic i pocieszycielem. – Wszyscy, którzy tu pracujemy robimy tak, żeby każda osoba, która nas odwiedzi, poczuła atmosferę tego miejsca. A bywa u nas wesoło, przyjemnie, lubimy żartować jednocześnie wykonując swoją pracę jak najlepiej – zapewnia z uśmiechem pan Andrzej. – Nie traktujemy osób, które nas odwiedzają jak klientów, do nas można wpaść nawet tylko na kawę.

Jedną z takich osób, która przyszła na chwilę, a została już na stałe w Studiu jest pani Paulina, która pracuje na recepcji i jest pierwszą osobą, na którą natrafiamy wchodząc do Studia. Jej historia mniej więcej oddaje klimat Studia i tego, kto w nim pracuje.

– Trafiłam do Jacka Karolczyka nie jako osoba, która szuka pracy, tylko jako przyszła panna młoda, która na gwałt poszukuje kogoś, kto uratuje jej włosy – śmieje się Paulina. – Byłam po nieudanej wizycie w innym salonie fryzjerskim i moja makijażystka poleciła mi to miejsce. Wpadłam

pracując ze szczecińskimi Amazonkami, organizując dla pań po chemioterapii prawdziwe poranki piękności. – Lubimy się angażować w różne akcje. W przypadku projektu Daj Włos! nie tylko ścinamy włosy, ale łączymy to z modelowaniem nowej fryzury. Każda osoba, która zdecyduje się na taki krok, ma zapewniony komplet usług i wyjdzie od nas z dużo krótszymi włosami, ale takimi, by w nich dobrze wyglądała – dodaje właściciel Studia. – Zadbamy także o twarz, o ciało, poczęstujemy dobrą kawą, porozmawiamy.

Fryzjer czy stylistka fryzur? Odwieczny problem w nazewnictwie. Która forma jest właściwa? – Fryzjer – śmieje się na koniec pan Andrzej. – Nie przesadzajmy z tymi sztucznie wymyślonymi określeniami. U nas pracują fryzjerzy. I niech tak zostanie.

Autor: Aneta Dolega / Foto: Dagna Drążkowska

JK Studio Wizerunku
ul. Monte Cassino 1/14, Szczecin
tel. 91 829 04 32, 91 488 23 83, 608 411 444

Daniel Źródlewski



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

Thriller w operze? A jednak! Benjamin Britten stworzył operę inspirowaną nowelą Henry'ego Jamesa. Fabuła jest tajemnicza, oniryczna, niejasna. To opowieść o moralności i duchach przeszłości. Co rzeczywiście się zdarzyło nie wiadomo, ale zgodnie z tytułem chodzi tu o „dokręcanie śruby” i faktycznie widzowie wkręcają się coraz głębiej w poczucie niepewności i strachu. Pysne!



Benjamin Britten, „Dokręcanie śruby”
Opera na Zamku, reżyseria Natalia Babińska

Opera zawsze kojarzyła mi się przede wszystkim z wielkim zespołem artystycznym, który nigdy nie mieści się na scenie przy ukłonach. Tym razem zobaczyliśmy jedynie czwórkę solistów – przejmującą Aleksandrę Wiwań w roli Guwernantki,

rewelacyjną Goshę Kowalinską jako Pani Grose, w roli duchów zobaczyliśmy niezwykle sprawnych ruchowo i muzycznie Huberta Stolarskiego oraz Bożenę Bubnicką. W rolach Flory i Milesa zobaczyliśmy dzieci: Agatę Wasik oraz Mateusza Dąbrowskiego. Brawo dla realizatorów za odwagę obsadzenia w tych rolach właśnie młodych, a nie dorosłych solistów, co dodało spektaklowi jeszcze więcej realizmu, wyostrożającego charakter thrilleru. Mroczna historia, takowa też muzyka, a wszystko dopracowane w każdym szczególe. Choć w utworze Brittena nie ma typowych arii, to muzycznie dzieło jest zachwycające – powtarzany, składający się z dwunastu dźwięków „temat śruby” wywołuje wręcz ciarki na plecach. Smaczkiem jest także rzadko słyszany w świecie opery język angielski, który dodaje realizacji lekkości i zrozumienia. Zachwycali kostiumy i scenografia Martyny Kander, w której optymalnie wykorzystano funkcjonalny park techniczny zmodernizowanego teatru. Świetnie wykorzystano obrotową scenę, tworząc wręcz animację, w której raz po raz zmieniały się poszczególne przestrzenie. Scenografię uzupełniały symboliczne, schematyczne projekcje jej poszczególnych elementów. Udana premiera „Dokręcania śruby” potwierdza, że miniony sezon artystyczny zdecydowanie należał do Opery na Zamku, która po kilku latach grania w prowizorycznej hali wróciła do swojej siedziby. Każda z premier ubiegłego sezonu była artystycznym fajerwerkiem, Opera znalazła swój unikatowy język, w efekcie o szczecińskim teatrze muzycznym zrobiło się głośno w Polsce. A apetyt rośnie w miarę jedzenia.

reklama



dentallica

pracownia stomatologii mikroskopowej

gabinet rekomendowany przez
Polskie Towarzystwo Endodontyczne

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 mężatki (W.A.B., 2009), Moich listów nie pa! (W.A.B., 2014). Opracował także dzienniki Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej Wojnę szatan spłodził. Zapiski 1939-45 (AGORA, 2012). Jest autorem pierwszej w Polsce biografii królowej twista – Helena Majdaniec. Jutro będzie dobry dzień (ZLP, 2013)



Rafał Podraza

Niezwykły ród Kossaków

Dzisiaj za zgodą Naczelniej wyjątkowo, zamiast recenzji książki, postanowiłem napisać mały felietonik. Dlaczego? Chyba dlatego, że mam dosyć czytania bzdur o rodzinie Kossaków. Proszę mi wierzyć, że gdyby nie to, iżw domu nauczono mnie szanować książki, to nie wyrzucam kolejnych dzieł o tej zacnej rodzinie przez okno, albo nie palę nimi w piecu.

Po istnym wysypie książek o Kossakach. W przeciągu dwóch ostatnich lat wyszło ich siedem lub osiem, postanowiłem to podsumować. Tym bardziej, że czytając kolejne dzieła domorosłych Kossakologów – ręce mi opadają. „Simona Kossak”, obie książki o Wojciechu Kossaku – moim zdaniem – są niczym innym jak powtórzeniem wiedzy powszechnie znanej, a momentami, i to dla mnie jest najgorsze, potwierdzeniem braku elementarnej wiedzy o rodzinie Kossaków przez autorów! Opinie zbudowane na domysłach, plotkach i co gorsze pomówieniach niezbyt dobrze świadczą o autorach. Niewątpliwie honor ratuje Joanna Jurgała-Jureczka, która w swoich książkach „Zofia Kossak” i „Kobiety Kossaków” ukazuje nowe fakty, a fakty już znane próbuje przedstawić z innej strony. Czytając książki Anny Kamińskiej, Arael Zurli, Jana i Marii Łozińskich stwierdzam, że wiedza jest bardzo wypaczona, a co gorsza autorzy nie sięgają po nowe opracowania, tylko posiłkują się wyświechtanymi mądrościami, często nieprawdziwymi, które tak naprawdę przez lata wykreowała legenda, a nie fakty. Zastanawiam się po co więc brać się za coś, jeśli nie do końca zgłębiło się temat? Polska, to kraj, gdzie wszyscy na wszystkim się znają, pytanie tylko czy warto wszystko drukować? Zdaję sobie sprawę, że KOSSAK wciąż się sprzedaje, ale warto byłoby jednak przynajmniej – jeśli brakuje nowych faktów – sięgnąć po mniej znane zdjęcia... Powiedzenie „liczy się jakość, a nie ilość” winna mieć tutaj bardzo mocne zastosowanie. Lepiej jedna porządna książka, a nie dziesięć o niczym.



reklama

Centrum Terapii Podzamcze
Gabinet Psychoterapii Agnieszka Strzelec

- psychoterapia indywidualna oraz par
- konsultacje socjoterapeutyczne i psychoedukacyjne
- konsultacje psychiatryczne lek. med. Bogusław Brzuchalski, specjalista psychiatrii dzieci i młodzieży oraz specjalista terapii uzależnień
- konsultacje psychiatryczne lek. med. Krzysztof Klepacki

ul. Koński Kierat 6/3

Tel.: +48 696 469 969

terapiastrzelec.pl



fot. materiały prasowe

Siesta z Nancy



Nancy Vieira pochodzi z Wysp Zielonego Przylądka i uważana jest za najbardziej stylową kontynuatorkę sztuki Cesarii Evory. Wokalistka zaśpiewa podczas Morza Muzyki, które odbędzie się 25 października (godz. 19) w Filharmonii. Melodijne i nastrojowe piosenki Nancy opowiadają o trudnej historii miejsca, z którego pochodzi. Artystka wyśpiewuje melancholijne morny, taneczne koladery i rytmiczne funany. Ma na koncie pięć autorskich płyt, pojawia się też na kilkunastu albumach innych wykonawców. W Polsce gościła na kilku albumach z popularnej serii „Siesta” firmowanej przez Marcina Kydryńskiego. Jej piosenki możemy często usłyszeć także w jego niedzielnej audycji w radiowej Trójce. Zresztą Kydryński osobiście zapowie występ wokalistki w Szczecinie. Kiedy przysłała na świat, jej rodzice działali w ruchu oporu na rzecz niepodległości wysp. Jako nastolatka wyemigrowała z rodzicami do Gwinei Bissau, a po latach jej ojciec został po latach ambasadorem wolnych już Wysp Zielonego Przylądka w Portugalii.

ad



fot. materiały prasowe

Matka, żona, artystka



„Bang!” to siódmy album Reni Jusis, ikony elektroniki! Materiał jest efektem współpracy z trójmiejskim producentem tworzącym pod pseudonimem Stendek. Gościnnie pojawiają się też M.Bunio.S (Dick4Dick) oraz Kuba Karaś (The Dumplings). Powstała płyta autorska i ponadczasowa. Echa świeżych nurtów muzyki elektronicznej mieszają się z ambientową przestrzenią i poszarpanym, trapowym pulsem. Całość dopełniają teksty, w których Reni między innymi portretuje siebie jako ikonę kobiecości o tysiącu twarzy – matki, strażniczki domowego ogniska, szamanki, kochanki, ale też szalonej artystki. Oto spektakularny powrót do gry po siedmiu latach przerwy. Artystka wystąpi na scenie klubu Mojo już 5 listopada. W zupełnie nowej koncertowej odsłonie Reni Jusis na scenie wspierać będą Stendek (elektronika) i Frodo (perkusja), a oprócz premierowego materiału na koncertach nie zabraknie starszych utworów artystki w zupełnie nowych aranżacjach.

ad



fot. materiały prasowe

Miłość ponad wszystko

Kinga pracuje w redakcji pisma modowego „Pearl”. Jej życie jest idealnie poukładane i pozbawione problemów. Fajna praca i zakochany w dziewczynie fotograf Daniel są cudownym uzupełnieniem sielanki. Życie Kingi zmienia się jednak diametralnie, gdy dziewczyna dowiaduje się, że jej ukochany wyjeżdża na międzynarodowy kontrakt do Afryki i zostawia ją na kilka miesięcy. Ale nie jest to jedyna zła wiadomość... „Mniej złości, więcej miłości” to historia o przyjaźni, uczuciach, rodzinnych więziach, zagadkach, niedopowiedzeniach i poświęceniu. Uczucia głównej bohaterki zostaną wystawione na ciężką próbę. To druga powieść młodzieżowej, bo niespełna dwudziestotrzyletniej autorki Natalii Sońskiej. Książka do księgarń trafiła dzięki Wydawnictwu Czwarta Strona. Polecamy.

ad

reklama



Zdażyć przed rakiem
Mammografia i USG piersi
z 15% rabatem

Tylko w październiku

HAHS
KLINIKA



Rapsodia z BNO



Baltic Neopolis Orchestra zainaugurowała sezon artystyczny koncertem „Węgierska rapsodia” z cyklu Wielcy Koncertmistrzowie w Trafostacji Sztuki. Koncertmistrzem i solistą koncertu był Węgier Sándor Jávorkai, koncertmistrz m.in. Mozarthaus Vienna String Quartet oraz Europe Philharmonic. Solistą koncertu był także portugalski skrzypek Emanuel Salvador. Zabrzmiała napisana specjalnie na tę okazję „Węgierskiej rapsodii nr 2” na skrzypce i orkiestrę smyczkową autorstwa László Dubrovaya. Ten węgierski twórca, zajmujący się m.in. muzyką elektroniczną, ma w swoim życiu epizod szczeciński; otrzymał w naszym mieście nagrodę za utwór organowy w roku 1973. Publiczność usłyszała również kompozycje Pablo de Sarasate, w wirtuozowskim wykonaniu solisty z Węgier, Portugalii i orkiestry Baltic Neopolis. Koncert pod honorowym patronatem Ambasadora Węgier doskonale wpisał się w obchody Roku Kultury Węgierskiej w Polsce i jest dowodem owocnej współpracy BNO z węgierskimi artystami.

ad



Piękna saksofonistka



Holenderska saksofonistka Candy Dulfer jest znana na całym świecie ze swoich energetycznych koncertów. Współpracuje tylko z najlepszymi artystami, a bilety na jej występy i jej zespołu, które odbywają się w klubach na całym świecie i na największych scenach festiwalowych, zazwyczaj wyprzedawane są na długo przed datą wydarzenia. W Szczecinie pojawi się 5 listopada (godz. 19) w Azotach Arena. Międzynarodową sławę zyskała współpracując z postaciami takiego formatu jak Dave Stewart czy Prince. Candy rozpoczęła także współpracę z prestiżową marką odzieżową Mexx, grając specjalne koncerty w jej sklepach oraz samodzielnie projektując dla niej kolekcję ubrań. W 2013 roku wystąpiła także w holenderskiej edycji programu X Factor jako jurorka oraz mentorka młodych utalentowanych muzyków. Pod koniec 2013 roku wspólnie ze swoimi wieloletnimi przyjaciółkami Trijntje Oosterhuis, Edsilią Rombley, Berget Lewis oraz Glennis Grace założyła super grupę Ladies Of Soul. Obecnie Candy do końca roku kontynuuje trasę ze swoim zespołem, pisze książkę o swoim życiu oraz kończy nagrywać materiał na nowy album, który ma ukazać się drugiej połowie tego roku.

ad

Brawurowa Carmen

Arcydzieło światowego repertuaru operowego – brawurowa hiszpańska ekspresja, poruszająca do głębi historia miłosna i genialna, rozpoznawalna przez wszystkich muzyka. „Carmen” Bizeta zostanie wystawiona na deskach Opery na Zamku. Premiera już 7 października (godz. 19). Ta historia wspaniałej, wolnej kobiety w momencie swego powstania budziła sprzeciw; pomysł, by główną bohaterką była zwykła Cyganka, która podejmuje decyzje dotyczące swojego życia tylko i wyłącznie w oparciu o własną wolę, okazał się zbyt rewolucyjny dla premierowej widowni. Pierwsze wystawienie opery w 1875 roku zakończyło się spektakularną klęską, ale już kolejne spektakle odwróciły złą passę. Zaczął się triumfalny pochód Carmen przez wszystkie sceny operowe świata. Zastanawia, co tak naprawdę przyciąga widzów: czy historia trójkąta miłosnego, czy intrygująca, hiszpańska sceneria, czy fantastyczne, znane wszystkim melodie, czy świetne libretto – autentycznie poruszająca, prawdziwa love story. Powodem może też być jedyna w swoim rodzaju bohaterka – jedna z pierwszych operowych feministek, kobieta, której sednem istnienia i najważniejszą życiową filozofią jest wolność.



ad

reklama



Zdażyć przed rakiem

USG układu moczowego
i uroflowmetria z 15% rabatem

Tylko w październiku

HAHS
KLINIKA

Muzyczne objawienia

PRESTIŻ
PATRONUJE

21 i 22 października br. w Szczecinie, będą miały miejsce objawienia. Objawienia muzycznych talentów. Rusza Festiwal Młodych Talentów. Blisko 500 wykonawców z całej Polski wysłało swoją twórczość na tegoroczną edycję festiwalu. Przesłuchania konkursowe odbędą się 21 października w szczecińskim Klubie Hormon. Weźmie w nich udział maksymalnie 10 wykonawców. Zwycięzcę poznamy dzień później 22 października br., podczas finałowego koncertu w Azoty Arenie. Na finałowym koncercie pojawi się także kilka gwiazd. Wystąpi szczecińska grupa tsar. Wystąpi także Natalia Nykiel, Julia Marcel, Taco Hemingway (na zdjęciu), Sobota Hey. – Tą taką Kasią z Hey'a nie stałam się natychmiast, od razu – opowiadają o swoich początkach Kasia Nosowska i Paweł Krawczyk z zespołu Hey. – W szczecińskiej piwnicy nagrywaliśmy piosenki na magnetofon typu Kasprzak i jedna z tych kaset, wysłana w odpowiednie miejsce zaowocowała tym, że nagraliśmy naszą pierwszą płytę. I to jest jedna z tych okazji. Bo to może być początek niezwyklej przygody. Nagrodą dla zdobywcy Grand Prix festiwalu jest wydanie i promocja singla przez wytwórnię Kayax oraz bonusy finansowe ufundowane przez Szczecińską Agencję Artystyczną i Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu.

ad



fot. materiały prasowe



fot. materiały prasowe



fot. materiały prasowe

Podróż po dźwiękach

Julia Pietrucha zastąpiła jako aktorka serialowa i filmowa. W kwietniu 2016 roku wydała swój debiutancki album „Parsley” zainspirowany kilkumiesięczną podróżą po Azji. To piętnaście autorskich piosenek utrzymanych w balladowym klimacie pop, ze elementami folku i wiodącymi dźwiękami ukulele. Projekt powstał we współpracy z najbliższymi przyjaciółmi Julii, a oprawę graficzną stworzył scenograf Ian Dow. Cały pierwszy nakład płyty został wyprzedany i znalazł się wśród najpopularniejszych w serwisie iTunes. Album spotkał się z uznaniem krytyki i został określony jako zaskakujący i porywający. Promujący płytę singiel „On My Own”, znalazł się na wysokim miejscu na Liście Przebojów Programu 3 Polskiego Radia. Ukoronowaniem tego był koncert w Muzycznym Studio Polskiego Radia im. Agnieszki Osieckiej. Julia Pietrucha wystąpi sceny Opery na Zamku 24 października (godz. 19).

ad

Głos z serca

PRESTIŻ
PATRONUJE

Katie Melua to jeden z najbardziej popularnych głosów współczesnej sceny muzycznej, brytyjska wokalistka urodzona w Gruzji. W swoich piosenkach łączy wpływy muzyki pop, folku, bluesa i jazzu. Nagrała sześć albumów studyjnych (większość z nich wielokrotnie platynowych), odniosła wielki sukces komercyjny. Ma też wielkie serce – Melua znana jest ze swojej działalności charytatywnej, jest ambasadorem dobrej woli fundacji Save the Children. Na rzecz potrzebujących przekazała zyski ze sprzedaży przebojowego singla „Spider's Web”. Publicznie odcina się od nadętego show businessu oraz pogoni za modą i twierdzi, że pieniądze lepiej wykorzystać na pomoc dla najuboższych. Innym przykładem takiej działalności jest nagranie covera Louisa Armstronga – „What A Wonderful World”, z którego wpływy przekazała Czerwonemu Krzyżowi. W Szczecinie Katie Melua wystąpi 12 listopada (godz. 19) w Azotach Arena ze swoim regularnym zespołem oraz z towarzyszeniem The Gori Women's Choir z Gruzji.

ad

reklama

SKYWORK

PIELĘGNACJA DRZEW PRZY UŻYCIU METOD I TECHNIK
DOSTĘPU LINOWEGO | WYCINKA DRZEW TRUDNYCH | ZRĘBKOWANIE
I UTYLIZACJA GAŁĘZI | WSZELKIE PRACE NA WYSOKOŚCI

NASZA FIRMA SPECJALIZUJE SIĘ W PIELĘGNACJI I WYCINCIE DRZEW. ZARÓWNO NA MAŁYCH PRZYDOMOWYCH POSESJACH JAK I W PARKACH, NA DUŻYCH OBSZARACH. PODCZAS PRAC STOSUJEMY METODY SEKCYJNE, CO DAJE GWARANCJĘ BEZPIECZEŃSTWA DLA SĄSIEDNICH BUDYNKÓW, NASADZEŃ ORAZ OBIEKTÓW. DZIĘKI METODOM LINOWYM, PODCZAS PRAC NIE UCIERPIA PODŁOŻE ANI TRAWNIK.



USŁUGI ARBORYSTYCZNE
- PIELĘGNACJA DRZEW

USŁUGI ALPINISTYCZNE

695 835 566 FB.COM/SKYWORK24

POŁOŻYCZKA

P o ż y c z k i g o t ó w k o w e



Wejdź na:

www.polozyczka.pl



Dobra włoska robota

To był tydzień wielu niespodzianek; bajecznej jak na wrzesień pogody i dobrej włoskiej roboty na korcie. Zwycięzcą 24 turniej Pekao Szczecin Open został Alessandro Giannessi. O sportowy poziom tenisowego challenge'a byliśmy spokojni, gdy na liście zgłoszeń pojawiły się nazwiska Jerzego Janowicza oraz Hiszpanów: Grannolersa i Cervantesa. Szybko okazało się, że Hiszpanów przewyższyli się Włosi, których liczna armada okazała się wyjątkowo silna. Z siódemki startujących, aż czterech dotarło do ćwierćfinału. Włoską robotę bardzo ucziwie - w przeciwieństwie do bohaterów filmu pod takim tytułem – wykonał Alessandro Giannessi. Pokonany w finale Dustin „Dreddy” Brown, po raz kolejny pokazał, że nie umie przegrywać. Strofował dziennikarzy na pomeczowej konferencji, określając pytania za bezsensowne i niezasadne, zupełnie nie zauważając, że przegrał mecz po jednym z najkrótszych finałów w historii turnieju. Największą publiczność zgromadziły mecze Jerzego Janowicza. Potwierdza to, że ludzie chcą oglądać tak wyraziste gwiazdy jakim jest „Jerzyk”. Oba jego mecze przyciągnęły rekordową liczbę - po 3700 widzów. Łącznie na trybunach podczas turnieju było 25 tysięcy osób, a cały obiekt włącznie z wieczornymi koncertami odwiedziło prawie 30 tysięcy widzów. Część artystyczna turnieju z udziałem szczecińskich wokalistów oraz gościa specjalnego, Grzegorza Turnaua, to był również światowy poziom. Na razie życzymy organizatorom turnieju, żeby za rok, przy okazji jubileuszowego 25. turnieju, główny sponsor Bank Pekao SA podpisał umowę na kolejne trzy lata... bo jakoś trudno wyobrazić sobie wrzesień w Szczecinie bez festiwalu muzyki i tenisa.

jch



Krzysztof Bobala (Bono), Sławomir Piński (Binowo Golf Park)



Monika Małek (Lexus Polska), Mariusz Łuszczewski (Exotic Restaurants)



Piotr Tomaszewicz Tomaszewicz Development



Piotr Gajda (Galeria Kaskada)



Od lewej: Sławomir Drzewiecki, Agnieszka Borys i Hubert Borys



Marek Mikołajczyk (adwokat)



Szymon Kaczmarek (Prestizj), Olek Różanek (Chorzy)



Kacper Bobala (Bono), Katarzyna Koroch (Bank Pekao SA)



Maciej Panek, Monika Małyszko – IDS Architekci



Tenisista Mariusz Fyrstenberg



Tenisista Jerzy Janowicz



Od lewej: Rafał Przybylski (ortopeda), Marta Jakacka, Wojciech Wetoszka (Spondylus)



Od lewej: Jerzy Chwatek, Andrzej Rynkiewicz, Bolesław Oćwieja, Cezary Gurjew



Aktorzy Karol Strassburger i Tomasz Stockinger



Daniel Krempa i Patrycja Hyrsz



Wojciech Patora (Rajski Ogród), Michał Stankiewicz (Prestiż Trójmiasto)



Katarzyna Helińska, Piotr Diakowski - Deloitte



Artur i Ilona Osadowscy - Dr Osadowska



Od lewej: Wojciech Lewicki, Łukasz Tomaszewicz (Tomaszewicz Development)

Dostojny jubileusz

Euroafrica świętowała ćwierć wieku istnienia! Z okazji jubileuszu do Filharmonii Szczecińskiej przyjechało ponad 350 gości związanych z branżą morską. W foyer suto nakryte stoły kusily wyśmienitymi potrawami, nie zabrakło także jubileuszowego tortu. Uroczystość prowadził Artur Orzech, a uwieńczeniem imprezy okazał się koncert Margaret i John Egwu-Jamesa. Przy tylu atrakcjach wszyscy bawili się wyśmienicie i... do białego rana.



Imprezę poprowadził Artur Orzech

mj



Margaret i John Egwu-James



Od lewej: Jacek Wiśniewski, dyrektor Linii Żeglugowych Euroafrica, John Egwu-James, Anna Egwu-James



Od lewej: Aleksander Hass, Andrzej Hass właściciel Euroafrica, Elżbieta Małanowska, Euroafrica, Jacek Wiśniewski, dyrektor Euroafrica, Hanna Hass, właścicielka Euroafrica.



Marszałek Olgierd Geblewicz z żoną Agnieszką

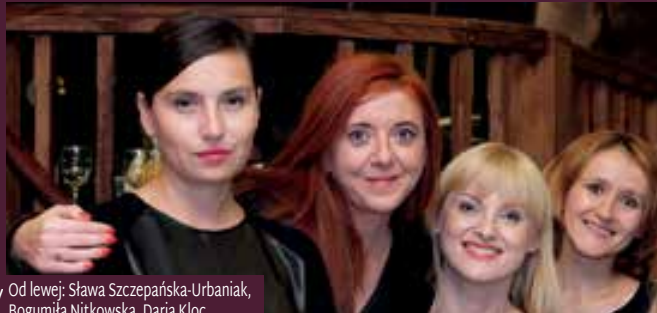
Dla małych i dużych zwierząt

W Szczecinie w Starej Rzeźni odbyła się Ogólnopolska Konferencja TEB Edukacja. Konferencja skierowana była głównie do studentów kierunków przyrodniczych, lekarzy i techników weterynarii oraz osób pragnących pogłębić wiedzę z zakresu nauk weterynaryjnych. Tematem przewodnim były „Praktyczne aspekty w leczeniu i diagnostyce małych i dużych zwierząt”.



Od lewej: dr n. wet. Andrzej Pępiak, lek. wet. Mirosław Tarka, prof. dr hab. Katarzyna Kavetska, dr hab. inż. Wioletta Biel, lek. wet. Jacek Ostaszewski z partnerką, Katarzyna Świderska, dr n. wet. Michał Wąsowicz z żoną

ad



Od lewej: Sława Szczepańska-Urbaniak, Bogumiła Nitkowska, Daria Kłoc



Od lewej: dr Andrzej Pępiak, dr Katarzyna Pęzińska -Kijak, lek. wet. Mirosław Tarka, Jerzy Kemilew

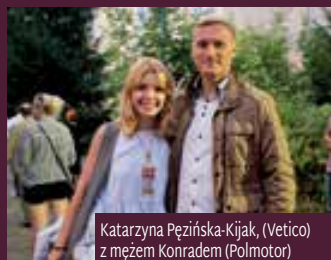


Małgorzata Jędrzejczak z partnerem, Joanna Józefko, Katarzyna Syryjczak

Przyjemna Herbatka

W pięknych okolicznościach pogody odbyła się tradycyjna Herbatka Północnej Izby Gospodarczej. Goście jak zawsze nie zawiedli. Wśród atrakcji znalazł się pokaz mody nawiązujący do zbliżającego się Weekendu Mody, w roli modelek wystąpiły również panie z Klubu Kobiet PIG'u. Zagrał dawno niewidziany i niesłyszany zespół 2+1, był grill i zimne piwo. Goście Herbatki mogli wziąć udział w dwóch loteriach, jednej zorganizowanej przez Mojsiuk Mercedes. Impreza zakończyła się tańcami do późnych godzin nocnych.

ad



Katarzyna Pęzińska-Kijak, (Vetico)
z mężem Konradem (Polmotor)



Od lewej: Krzysztof Biedulski (Kris),
Wojciech Ciurus (Ciroko)



Miroslaw Wyzykowski (Hotel Atrium) z żoną, Beatą Sawicką (Wesa)



Od lewej: Adam Grochulski z żoną Danutą, Tomasz Walburg (Zapol), Dariusz Wiecek (PIG)



Rodzina Mojsiuk w komplecie



Od prawej: Piotr Podębski (BOŚ), Krzysztof Bobryk (Bobryk), Piotr Tomaszewicz (Tomaszewicz Nieruchomości)

Kaskada świętuje

Pięte urodziny Galerii Kaskada obfitowały w moc atrakcji. Na scenie pojawili się aktorzy, m.in. z serialu „Rodzinka.pl”, piosenkarze i celebryci. Byli między innymi: blogerka mody Mafashion, Krzysztof Ibis, Maja Sablewska, uczestnicy Master Chefa. Urodziny uwieczniła loteria dla klientów Galerii Kaskada, w której można było wybrać między innymi ponad 1200 bonów подарunkowych.

ad



Tomasz Karolak, Maciej Musiał



Od lewej: Mateusz Ziółko, Agnieszka Kaczorowska, Katarzyna Cichopek



Katarzyna Cichopek



Od lewej: Marta Paterka, agencja AT, dyrektor Galerii Kaskada Piotr Gajda, Joanna Szyler, Agencja AT



Mateusz Ziółko

20 lat minęło!

20 lat temu przy Partyzantów 2 w historycznej piwnicy powstał Rocker Club. Miejsce wyjątkowe i charyzmatyczne w którym był każdy szczecinianin i każdy zostawił tam swoje wspomnienia, przeżył miłosne uniesienia, wychylił morze toastów, przetańczył niejedną noc. Przez te 20 lat Rocker serwował nam kawał dobrej muzyki (Lady Pank, Skiba, Maleńczuk czy Muniak Staszczuk). Gościli tam aktorzy, muzycy, celebryci na czele z Kubą Wojewódzkim, Szymonem Majewskim, Justyną Steczkowską czy Mietkiem Szcześniakiem. Nie inaczej było podczas imprezy jubileuszowej.

kt



Od lewej: Aleksandra Korczyńska i Izabela Skrzypińska



Aleksandra Kopska-Szykuć (Teatr Polski) z partnerem Radosławem Bojko



Rafał Zmysłowski (Grupa CSV) z partnerką Ewelina



Od lewej: Rafał Kaczmarek i Artur Kałużny, właściciele Rocker Clubu



Jerzy Sienko z żoną Magdą, lekarze



Od lewej: Anna Siergiej, Michał Miłowicz, Agnieszka Noska



Anna Cyzon, wokalistka

Sonata dla Anny

W zamkowej sali Bogusława orkiestra Conservatorio Di Benevento wraz z maestro Francesco Collasanto i polskimi muzykami zaprezentowała najpiękniejsze włoskie arie oraz specjalnie napisaną na tę okazję najnowszą sonatę „Terra”. Co bardzo ważne włoska orkiestra przyjechała do Polski specjalnie dla Ani Wiktorowskiej nie pobierając żadnego wynagrodzenia z tego tytułu. Całkowity dochód z koncertu przeznaczony został na rzecz ciężko chorej nauczycielki II Liceum Ogólnokształcącego im. Wł. Broniewskiego w Koszalinie Pani Anny Wiktorowskiej.

ad



Orkiestra Conservatorio Di Benevento



Od lewej: Francesco Colasanto Hanna Mojsiuk, Francesco D'Ovidio, Wiktoria Wizner

fot. Dagna Drązkowska

Volvo i woda

Szczeciński dealer Volvo, firma Auto Bruno, zaprosił swoich klientów na przystań jachtową przy Marina Club na event pod hasłem Volvo i woda. Pretekstem do spotkania były oczywiście wyjątkowe samochody szwedzkiej marki. Goście mieli możliwość przetestować kilka modeli, w tym premierowych egzemplarzy S90 i V90 czy modeli XC90 w wersji hybrydowej oraz Excellence. Dealer zadbał również o moc innych atrakcji, zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci.

ad



Od lewej: Adam Szymborski, Bartosz Piotrowski – załoga La Besto, partner Auto Bruno



Od lewej: Andrzej Strzelczyk – dyrektor serwisu Volvo Auto Bruno oraz ortopeda Robert Donhöfner



Crażyna i Andrzej Mackiewicz (TWN)



Od lewej: Zbigniew Kuzio oraz Piotr Huegel (Volvo Auto Bruno)



Elżbieta i Robert Sergiejew (Silo-Trans) oraz pośrodku Robert Smółko, dyrektor sprzedaży Volvo Auto Bruno



Od lewej: Cezary Wiśniewski (prezes Cewar Polska) z małżonką Bogną, Agnieszka i Sławomir Lisowie (FOX)

Toyota w teatrze

Na tle budynku Teatru Polskiego zaprezentowała się piękna Toyota C-HR w kilku odsłonach. Gwiazda musiała mieć specjalną oprawę. Liczni znawcy goście, wystawny bankiet, świetna jedzenie i atmosfera. Jak na elegancki samochód przystało. Sprzedaż tego cacka ruszyła z początkiem jesieni.

ad



Od lewej: Piotr Krzystek, prezydent Szczecina z żoną Małgorzatą, Małgorzata i Jan Kozłowski (Toyota Kozłowski)



Od lewej: Dariusz Więcaszek (Północna Izba Gospodarcza), Adam Grochulski



Od prawej: Mariusz Łuszczewski (Exotic Restaurants) i Małgorzata Serbin ze znajomymi



Od lewej: Agnieszka Nykiel-Bobala i Krzysztof Bobala (agencja reklamowa Bono), Monika i Leszek Wacławczyk (Bims Plus)

Marella w Szczecinie

Prestiżowe otwarcie salonu Marella w Szczecinie przyciągnęło wiele miłośniczek światowej mody. Przy koktajlach na bazie włoskiego Prosecco i torcie ze zdjęciem Mirandy Kerr – nowej twarzy marki – zabawa upływała w przyjemnej atmosferze. Pierwsze zakupy były czystą przyjemnością, tym bardziej, że całą kolekcję objęto specjalnym rabatem. Wszystkie panie otrzymały prezent od firmy i opuściły Cocktail Party bardzo zadowolone. Warto dodać, że wnętrze szczecińskiej Marelli nawiązuje do wyglądu flagowego salonu w Mediolanie.

kt



Od lewej: Aneta Zatwińska, Ewelina Zakrzewska, Małgorzata Stańczyk



Od lewej: Beata Frąckowska, Jadwiga Weryk



Od lewej: Ewa Turkiewicz, Maja Januszkiewicz



Od lewej: Maria Niewiadomska, Marzena Ościńska (właścicielka salonu Marella)



Od lewej: Beata Niciak, Agnieszka Ignalewska, Kasia Zrzymska, Marzena Ościńska (Marella)



Od lewej: Aneta Zatwińska, Ewelina Zakrzewska, Krzysztofa Olszowy, Małgorzata Stańczyk, Elżbieta Grewling

Przyjęcie pełne szyku

Huczne otwarcie restauracji Matejki 8 by Jacek Faltyn było bardzo towarzyskim wydarzeniem. Zaproszeni goście bawili się do późnych godzin nocnych przy muzyce filmowej. Jedną z atrakcji wieczoru była iluminacja świetlna neorenesansowej willi i zabytkowego parku. Jak na elegancką restaurację przystało, kucharze dali kulinarny popis, serwując gościom wykwinne jedzenie.

kt



Od lewej: Julita Sipiatska, Michałina i Dominik Węsierscy



Jacek Faltyn (Matejki 8), Katarzyna Zimna (Matejki 8)



Od lewej: Poseł Norbert Obrycki, dr Joanna Obrycka, Ireneusz Sozański (LSJ), Katarzyna Opiekulska, (LSJ), Agnieszka i Adam Kopija - Urząd Morski



Od lewej: Artur Pomianowski, Przemek Słowik, Daniel Sosnowski, Joanna Hołub



Od lewej: Dorota Jagińska (Mediapromotion), Agnieszka Wersocka (Douglas), Lucyna Serocka, Izabela Reszczyńska



Od lewej: Wicemarszałek Jarosław Rzepa, profesor Jacek Wróbel (rektor ZUT)

Gorączka sobotniej nocy

Cóż to był za wieczór! Mojo Club przygotował nie lada gratkę dla fanów jazzu i swingu połączonego z elektroniką i tanecznymi beatami: koncert Lou Austena. Gorąca atmosfera, pyszne drinki i charyzma Lou porwały gości klubu do tańca. Wokalista, jak zwykle nieskazitelnie elegancki i stylowy, bawił się z nimi do późnej nocy i już zapowiedział kolejne odwiedziny w Szczecinie.

kt



Od lewej: Louie Austen i Tomasz Scech, Mojo



Od lewej: Magdalena Micielska, Maxxmora-photography, Karolina Koryzna, SSM Poland



Od lewej: Wojciech Studowski, Limonki Studio, Karolina Żurawska, Atelier Lillet, Piotr Wroński, PZU, Roksana Wrońska, Hunters



Od lewej: Dominik Wolski i Rafał Roguszka, 13 Muz



Od lewej: Tomasz Domański, Nieruchomości Home Broker, Daniel Szymik, Mojo, Cezary Sieniutowicz, Green Land



Od lewej: Maria Maciejewska, My way Sportswear, Sandra Widajewicz, Road Freight Forwarder, Magdalena Lisowska, Quadra Nieruchomości, Monika Wieczorek, UT Wieczorek

Pół wieku minęło

Sala widowiskowa Teatru Pleciuga, w której zorganizowano uroczystość jubileuszu 50-lecia Spółdzielni Mieszkaniowej „Dąb”, prawie pękała w szwach – tylu gości przybyło, by wspólnie uczcić i podsumować pół wieku działalności spółdzielni. Na widowni zebrali się pracownicy, a także goście honorowi, m.in. prezydent Szczecina, Piotr Krzystek i marszałek województwa, Olgierd Geblewicz. Po części oficjalnych przemówień oraz wręczania nagród dobry nastrój gości podtrzymywał bard krakowski „Piwnicy pod Baranami”, Alosza Awdiejew.

kt



Od lewej: Jan Sułowski (Krajowy Związek Rewizyjny Spółdzielni Mieszkaniowych), Józef Karbowiczyn, prezes SM „Dąb”, Ewa Zielińska (SM „Dąb”)



Od lewej: Marek Nielek (SM „Dąb”), Miroslav Guzdek (SM w Trzyńcu)



Agnieszka Łabucka, dyrektor GBS Banku, Jerzy Goliszewski (SM „Dąb”)



Od lewej: Bernard Kipigroch (SM „Dąb”), Janina Cenowska, katowicka SM, Danuta Janczyńska (SM „Dąb”), przedstawiciele katowickiej SM: Jerzy Doniec, Zbigniew Olejniczak, Jerzy Sznajder, Józef Zimmermann

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
Czekoladowa 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 Odrzańska 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. Holdu Pruskiego 1
Buddha, ul. Rynek Sieny 2
Chatupa, ul. Południowa 9
Chief, ul. Rayskiego 16
Clou, Wielka Odrzańska 18
Colorado, Wały Chrobrego 1A
Columbus, Wały Chrobrego 1
El Globo, ul. Piłsudskiego
Food & wine, ul. Rynek Nowy 3
Greckie Ouzery, Bulwar Piastowski - al. Żeglarzy 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 Turmska, 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. Holdu 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 „Ricoria”, 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. Żeglarzy 1
Teatr Mały, Deptak Bogusława 6
Trattoria Toscana, pl. Orła Białego
To i Owo, ul. Zbożowa 4
Tokyo Sushi'n Grill, ul. Rynek Sieny 3
Towarzyska, Deptak Bogusława 50
Ukraineczka, ul. Panieńska
Unagi, ul. Rynek Nowy 2
West Ende, ul. W. Polskiego 65
Willia Ogrody, ul. Wielkopolska 19
Wół i Krowa, ul. Wielka Odrzańska 20
13 Włm, 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
Bevelin, ul. Ściegiennego 28
Beverly Hills Akademia Urody, CH Galaxy
Beverly Hills Akademia Urody, DT Kupiec
Cosmedica, ul. Leszczyńska (CH Rondo)
Cosmedica, ul. Pocztowa 26
Cosmedica 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, Przedaw 96E
Fantasy 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 Wizazji, ul. Jagiellońska 7
Instytut Image, ul. Maciejkowska 37/U2
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. Więckowskiego 2/1
Metamorfoza Centrum Zdrowia i Urody, ul. Za Wiatakiem 4A
Rayski Salon Piękności, ul. Rayskiego 17
Royal Studio, ul. Łokietka 7/10U
Royal Thai Massage, ul. Sienna 5
Ortho Sport, ul. Wąska 16
Salon fryzjerski YES, ul. Małkowskiego 6
Sensitive, pl. Batorego 5
Strefa Urody Patrycja Jabłońska, ul. Topolowa 28
Studio Kosmetyki Profesjonalnej, ul. 5-go Lipca 32D
Studio Moniki Kolcz, 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
Mojo, pl. Batorego 4
Rocker Club, ul. Partyzantów 2

HOTELE

Atrium, al. W. Polskiego 75
Aurora, Międzyzdroje
Campanile, ul. Wysztyńskiego 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 Sieny 1
Radisson Blu, pl. Rodła 10
Rycerski, ul. Potulicka 1

SPORT I REKREACJA

Astra Szkoła Tańca, al. Wyzwolenia 85
Aquarium, ul. Jemiołowa 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 Moda, ul. Szafera 196
Marina Sport, ul. Przestrzenna 11
RKf, ul. Jagiellońska 67
Studio Tańca Anna Kowalska, ul. Krasieńskiego 10
Studio Tańca Magdaleny Prieditis, ul. Twardowskiego
Szczeciński Klub Tenisowy, ul. Wojska Polskiego 127
Szkoła Tańca Terlecki, ul. Kolumbia 5
Squash na Rampie, ul. Jagiellońska
2-be-fit, al. W. Polskiego 70

SKLEPY

Arkadia perfumery, ul. B. Krzywoustego 7
Art Top, ul. Chodkiewicza 6 i ul. Hangarowa 13
Atelier Sylwia Majdan, al. W. Polskiego 45/2
Atelier Hubirski, ul. Bogusława
B&M, al. W. Polskiego 43
Bella Moda, ul. Bogusława 13/1
Betty Barclay, CH Galaxy
Bela Steed Outlet, al. Papieża Jana Pawła II /U1
Boutique Chiara, ul. Bohaterów Warszawy 117/1 112/2
Brancewicz, al. Papieża Jana Pawła II 48

Caterina, pl. Zgody 1F
Clochee, ul. Bogusława 10/2
Centrum Mody Ślubnej, ul. Krzywoustego 4
CH Kaskada (informacja), al. Niepodległości 36
Elements, Warzymice 200
EnergySports, ul. Welecka 13
Escada, al. W. Polskiego 22
Fashion House, ul. Piastów 72
Hexeline, CH Galaxy, parter
Henri 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
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
Pink & blue baby store, ul. Bogusława 42/1
Portfolio, ul. Rayskiego 23/11
Rosenthal, CH Kaskada i ul. Bogusława X 15/1a
Studio Mebli Włoskich VIP, ul. Krzywoustego 80
Stoppercent, ul. Krzywoustego 72
Wineland, ul. W. Polskiego 70
Vin 28, ul. Rayskiego 28
Vip Colection, 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, Basza
Extra Invest, al. W. Polskiego 45
In House, ul. Bolesława Śmiałego 39
Litwiniuk Property, al. Piastów 30
Neptun Developer, ul. Ogińskiego 15
SGI Baltis, pl. Holdu Pruskiego 9
Siemaszko, ul. Powstańców Wielkopolskich 91A
Tomaszewicz Development, ul. Kaszubska 20/4

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 Terapia Plus, ul. Dubois 27
Dental Implant Aesthetic Clinic, ul. Panieńska 18
Dentus, ul. Mickiewicza 116/1 i ul. Felczaka 18A
DermaDent, ul. Kazimierza Królewicza 21/1
Dr Gajda, ul. Narutowicza 16A
Dr Hamera, Stortady-Świętosławy 1c
Dr Osadowska, al. Piastów 30
Engel&Hajdasz Ginekologia, ul. 5-go Lipca 3/1
Estedent, ul. Mickiewicza 49A
Fabryka Zdrowego Uśmiechu, ul. Ostrawicka 18
Gabinety Grzeszewscy, ul. Duńska 96/U1
Habs Protodens, ul. Felczaka 10 i ul. Czwartaków 3
Klinika Stomatologiczna Koryzna, ul. Sienna 4/1
Klinika Zawodny, ul. Ku Słońcu 58
Kolmed, ul. Mazurska 7
Laser, ul. Batalionów Chłopskich 49A
Laser Medi – Derm, ul. Kasprzaka 2c
Laser Studio, ul. Jagiellońska 85
Mamma Centrum Narodzin, ul. Sowie 38
Masj, ul. Wielka Odrzańska 30
Medentes, ul. Bandurskiego 98 i Przedaw 93E
Mediklinika, ul. Mickiewicza 55
Medicus, pl. Zwycięstwa 1
Mediory Klinika Stomatologiczna, ul. Górną 18/LU2
Otegra, ul. Mickiewicza 140
Orto – Magic, ul. Zacisza 22
Orto-Perfekt Praktyka Ortodontyczna, ul. Ogińskiego 12
Perfudent – 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
Gozdek, Kowalski, Łysakowski, ul. Panieńska 16
Kancelaria Agnieszka Aleksandr-Dutkiewicz, ul. Wysztyńskiego 14
Kancelaria Andrzej Zajda i Monika Zajda, ul. Monte Cassino 7/1
Kancelaria Adwokacka, ul. Felczaka 11
Kancelaria Mariusz Chmielewski, ul. Odzieżowa 5
Kancelaria Notarialna, al. Papieża Jana Pawła II 22
Kancelaria Przemysław Włazicki, ul. Wojciecha 15
Kancelaria Skotarczak, Dąbrowski, Olech, ul. Narutowicza 12
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. Wysztyńskiego 14
Mazurkiewicz, Wesołowski, Mazuro, ul. Klonowica 30/1
Zbroja Adwokat, ul. Więckowskiego 18/8
Szymon Matusiak, ul. Wesołowski 1 / 2
Waldemar Juszczak, ul. Niepodległości 1
Wódkiewicz, Sosnowski, ul. Stosiława 2
Zofia Daleszyńska, al. Papieża Jana Pawła II 17 / 2

MOTORYZACJA

Auto Club Hyundai, Mitsubishi, Suzuki, Ustowo 56
BMW i MINI Bonikowsky, Ustowo 55
Camp&Trailer ul. Bohaterów Warszawy 37F
Citroen Drewnikowski, ul. A. 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 Lancia, ul. Gdańska 7
Honda Gluchy, ul. Białowiejska 2
HTL S.C. AUTO SERWIS, ul. Lubieszyska 20
KIA Polmotor, ul. Symborskiej 8
KIA, Nissan, Subaru Polmotor, Ustowo 52
Krotowski i Cichy Salon Skody, ul. Struga 1A
Lexus Kozłowski, ul. Mieszka 125
Mazda Kozłowski, ul. Struga 31B
Mercedes Bogacki, ul. Mieszka 130
Mercedes Mojsiuk, ul. Pomorska 88
Nissan Polmotor, ul. Struga 71
Opel Bogaczy, ul. Mieszka 145
Opel Kozłowski, Struga 31B
Peugeot Drewnikowski, ul. Bagienka 36D
Peugeot Drewnikowski, ul. Rayskiego 2
Toyota Kozłowski, ul. Struga 17
Toyota Kozłowski, ul. Mieszka 125B
Volvo Auto Bruno, ul. Pomorska 115B
VW Lopiński, 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
EuroAfrica, ul. Energetyków 3/4
Filharmonia Szczecińska, ul. Małopolska 48
Follow Me, ul. Kolumbia 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
Pogoń Szczecin, ul. Karłowicza 28
Północna Izba Gospodarcza, al. W. Polskiego 86
Stara Rzeźnia, Kubryk Iteracji, ul. Wendy 14
Szczeciński Park Naukowo - Technologiczny, ul. Niemierzyńska 17a
Teatr Polski, ul. Swarowicza
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
Vetico, ul. Wita Stwosza 13
Władca Języków, ul. W. Polskiego 48/2
Zamek Książ Pomorskich, ul. Korsarzy 34
Zapal, ul. Piastów 42



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