

prestiz

M A G A Z Y N S Z C Z E C I Ń S K I

Garaż
Prestiżu:
BMW R-45
Rolls-Royce

Co jedzą nasi
sportowcy?

PRL sprzedaje
się świetnie

Sonia Szóstak

Na podbój świata



Citan: zużycie paliwa w mieście/poza miastem/średnie: 7,9-4,7/5,8-4,2/6,4-4,3 l/100 km; średnia emisja CO₂: 144-112 g/km.
Vito: zużycie paliwa w mieście/poza miastem/średnie: 9,0-6,6 /6,0-5,0/6,9-5,7 l/100 km; średnia emisja CO₂: 182-154 g/km,
Sprinter: zużycie paliwa w mieście/poza miastem/średnie: 18,6-7,1/10,8-5,7/13,8-6,1 l/100 km; średnia emisja CO₂: 324-165 g/km.

Poszukiwany rocznik 2016.

Pierwszy do pracy Sprinter, wszechstronny Vito i miejski Citan z rocznika 2016 czekają na Ciebie! Tylko teraz najlepsza oferta samochodów Mercedes-Benz z atrakcyjnymi cenami, promocyjnym finansowaniem i wyjątkowo korzystnym pakietem gwarancyjnym.

Ostatnich modeli dostawczych z rocznika 2016 szukaj tylko w salonach Mercedes-Benz.

Mercedes-Benz

Vans. Born to run.



Accent Prime

Accent Prime to najbardziej zaawansowane urządzenie na rynku medycznym przeznaczone do nieinwazyjnego modelowania sylwetki oraz ujędrnienia skóry twarzy i ciała.

Jego wyjątkowość wynika z rewolucyjnego połączenia unipolarnej fali radiowej RF oraz innowacyjnej opatentowanej technologii trzech typów ultradźwięków.

Wskazania

- ▶ modelowanie sylwetki,
- ▶ nadmierna ilość tk. tłuszczowej,
- ▶ brak jędrności skóry / cellulit,
- ▶ korekcja owalu twarzy i podbródka,
- ▶ wygładzenie nierówności skóry i tkanki podskórnej po liposukcji



Zalety zabiegu

- ▶ jednoczesna likwidacja nadmiaru tkanki tłuszczowej i ujędrnienie skóry,
- ▶ duża głowica zabiegowa, która skraca czas zabiegu przy większych obszarach,
- ▶ szybkie osiągnięcie rezultatów,
- ▶ wbudowany system chłodzenia zapewnia komfort podczas zabiegu,
- ▶ zabieg nie wymaga okresu rekonwalescencji,
- ▶ procedura zabiegowa dobierana indywidualnie do potrzeb każdego pacjenta, w zależności od jego potrzeb,
- ▶ możliwość wykonywania zabiegu na różnych głębokościach skóry i tkanki podskórnej.

klinikazawodny.pl/accentprime

ULTRASPEED™

Rewolucyjne połączenie fal ultradźwiękowych dla optymalnych efektów i skrócenia czasu zabiegu.



Klinika Zawodny

ul. Ku Słońcu 58, 71-047 Szczecin

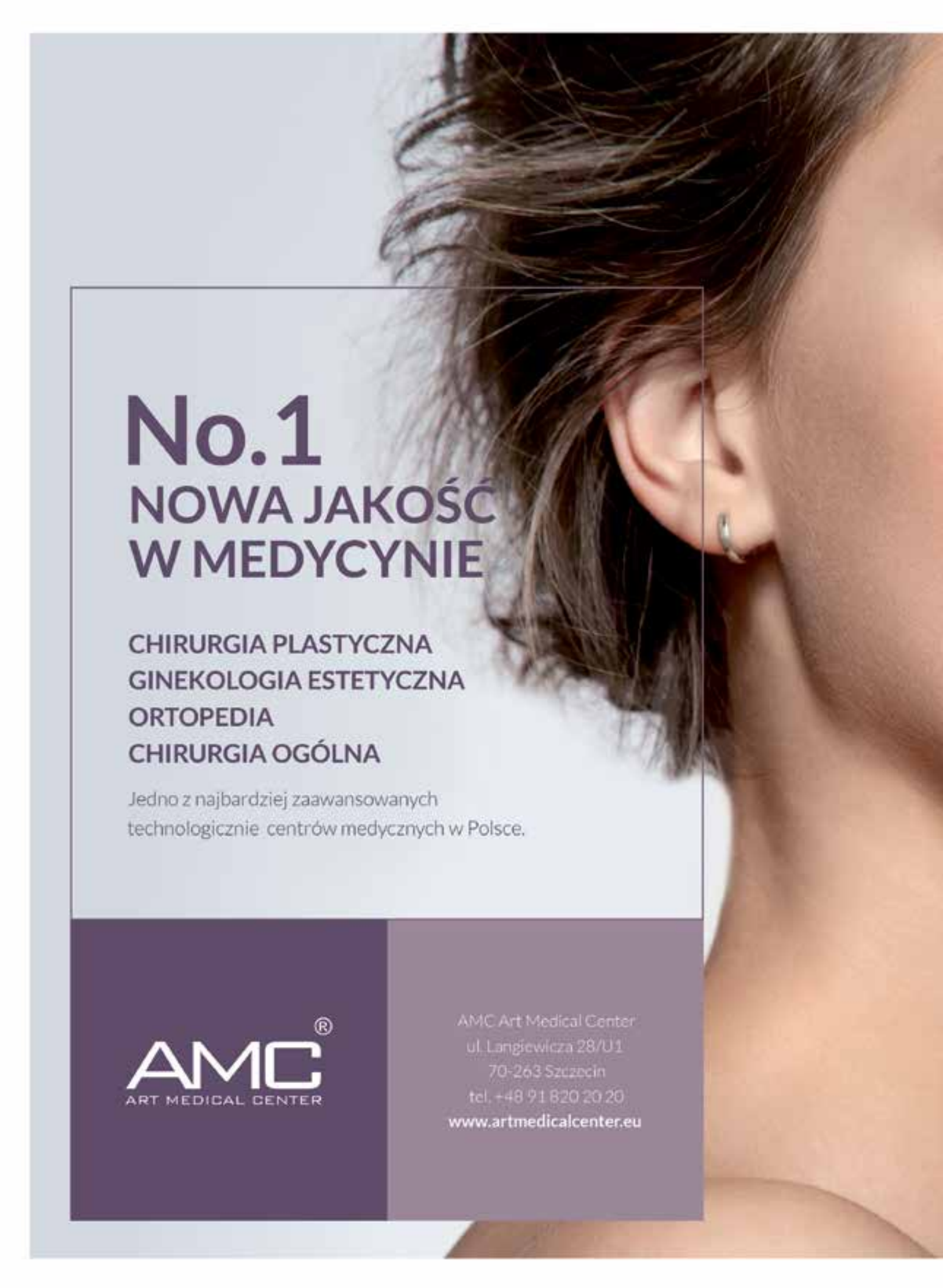
Rejestracja telefoniczna:

+48 504-948-320 | +48 508-719-262 | +48 508-752-460

Rejestracja elektroniczna i zapytania:

repcja@estetic.pl





No.1 NOWA JAKOŚĆ W MEDYCYNIE

CHIRURGIA PLASTYCZNA
GINEKOLOGIA ESTETYCZNA
ORTOPEDIA
CHIRURGIA OGÓLNA

Jedno z najbardziej zaawansowanych
technologicznie centrów medycznych w Polsce.

AMC[®]
ART MEDICAL CENTER

AMC Art Medical Center
ul. Langiewicza 28/U1
70-263 Szczecin
tel. +48 91 820 20 20
www.artmedicalcenter.eu



www.artmedicalcenter.eu

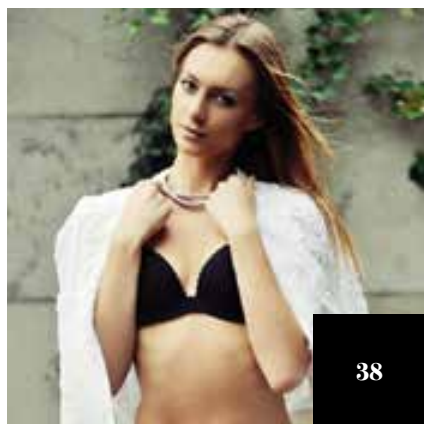


Na okładce:
Sonia Szóstak
Zdjęcia: Zuzana Drzewiecka

Spis treści



24



38



44

8 Słowo od naczelnej

FELIETON

10 Po dwóch stronach siatki
- piszą Krzysztof i Kacper Bobala

9 Nowe miejsca

FELIETON

12 Krzywym okiem
- pisze Michał Stankiewicz
- pisze Dariusz Staniewski

WYDARZENIA

14 Poezja, smyczki i hip hop
16 Talizman mistrza
Szczecin kręci
19 Naprawdę muzyka!
Nagroda szczecińskiego reżysera
20 Pekao Szczecin Open najlepszy na świecie
Bizuteryjne miniatury
23 Torba doskonała
Nagrody dla Hayki

TEMAT Z OKŁADKI

24 Sonia Szóstak. Na podbój świata

STYL ŻYCIA

32 Kulki mocy zamiast schabowego
34 PRL sprzedaje się świetnie

LUDZIE

38 Mam marzenia, ale niczego nie planuję
40 Wojownicza ze Skorpiona

MOTORYZACJA

42 BMW z drewnianym siedzeniem
44 Rolls-Royce w Szczecinie

PODRÓŻE

48 Kraj słodkiej herbaty
52 Granice nie istnieją

DESIGN

56 Światło i przestrzeń
58 Prestiżowe inwestycje
60 Zachwycająca Zatoka Słońca
64 Home staging czyli jak sprzedać mieszkanie
66 Czas na budowę ogrodu

68 Polanki Park
72 Technonowości

MODA

74 Łowcy stylu
76 W dobrym stylu

FELIETON

80 O równowadze tłuszczów
w przyrodzie - pisze
Szymon Kaczmarek

KULINARIA

82 Wiosenne impresje kulinarne
88 Sekrety whisky

ZDROWIE I URODA

93 Intymne ultradźwięki
94 Makijaż idealny
96 Gdy dziecko rośnie zbyt wolno
99 Hit w powiększaniu ust
100 Wspólna pasja
102 Wymarzone ciało
103 Piękny nos bez skalpela
104 Ekspert radzi

BIZNES

106 Iskra inspiracji
110 Zdrowe dziecko
112 Wybiorą Pracodawcę Roku
113 Roztańczyć Szczecin
115 Golf na siódmym piętrze
116 Tęcza pomocy
117 Wybiegnij z biura
119 Pracodawca idealny

KULTURA

120 Polowanie na króla
Główny Kameralnie
121 Przemysłany brud
Bitwa na pięciolinii
122 Święta i pijacy
Aria w drodze
123 Twórczy chaos
Swingujący wieczór
124 Recenzje teatralne
125 Wiosenne kontrapunktowanie

126 KRONIKI





Wiosna moi drodzy! Szczecin kwitnie. Po krokusowym szaleństwie przyszedł czas na słynne, szczecińskie magnolie. Prestiż kwitnie także. W tym numerze aż 132 strony, a to oznacza, że pobiliśmy kolejny rekord.

Na okładce Sonia Szóstak, jedna z najbardziej utalentowanych fotografek młodego pokolenia. Skromna, bardzo kreatywna, a z jej zdjęć emanuje magia. Nie muszę chyba dodawać, że ta arcyzdolna dziewczyna pochodzi ze Szczecina. Rok temu przeprowadziła się do Paryża. Ma na koncie m.in. sesje dla magazynu Rolling Stone, okładki dla Elle, Harper's Bazaar. Jest też autorką fantastycznych plakatów do filmu „Sztuka Kochania” w reżyserii Marii Sadowskiej. Myślę, że o Sonii jeszcze nie raz usłyszymy. Zresztą zobaczcie, oceńcie i docieńcie sami.

Kolejnymi bohaterami kwietniowego Prestiżu, na których chciałabym zwrócić szczególną uwagę są szczecinianie – Michał Szarko oraz Przybyrad Paszyn. Zakochali się w meblach z czasów PRL-u. Postanowili przywrócić do życia najlepsze polskie projekty. Produkcję je ponownie i sprzedają w Niemczech, a dokładnie w Berlinie. Co ciekawe – rzeczy te cieszą się ogromną popularnością.

Granice są tylko w naszej głowie, a doskonałym potwierdzeniem tej tezy są bohaterowie artykułu debiutującej w Prestiżu dziennikarki Hani Pieczyńskiej – Alicja i Jon. Na pierwszy rzut oka ich historia wygląda bajkowo: zakochana para zwiedzająca beztrudnie świat. Warto jednak dodać, że Jon porusza się na wózku. Pomimo jego niepełnosprawności, czerpią życie pełnymi garściami, wspólnie podróżują po świecie i robią rzeczy, o których nam się nawet nie śniło.

Nie zapomnieliśmy też o fanach artykułów motoryzacyjnych, bo w numerze prawdziwe perełki – unikatowy motocykl BMW R45 z 1979 roku oraz Rolls-Royce w dwóch odsłonach: Ghost i Wraith.

Miłej lektury!

prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI

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

Redaktor naczelna:

Izabela Magiera

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

Andrzej Kus, Daniel Źródlewski, Jerzy Chwałek

Skład gazety: Maciej KREDA Jurkiewicz
www.produktart.pl

Dział foto: Adam Fedorowicz,

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, Hanna Pieczyńska

Wydawca: Wydawnictwo Prestiż,
ul. Starzyńskiego 3-4, 70-506 Szczecin

Reklama i Marketing:

Inga Elerowska, 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: KaDruk Sp z o.o., Szczecin

M O D A
ROZKWITA
WIOSNĄ

N O W E
KOLEKCJE
WIOSNA /
LATO 2017

Krzysztof Bobala

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.



Kacper Bobala

Wielokrotny Mistrz Polski w golfie, trener PGA, szef marketingu w Grupie Bono

Po dwóch stronach siatki E-sport

O j, jak bardzo zmordowany wróciłem do domu. Ramię boli, nogi sztywne od zakwasów. Tak, niestety coraz częściej, wygląda mój powrót z tenisa. Dwie godziny dobrej i intensywnej gry trzy razy w tygodniu plus te moje pięćdziesiąt pięć wiosen na karku robi swoje. A i kilogramów mogłoby być mniej. Teraz zasłużony odpoczynek. Siadam wygodnie w fotelu i zaczynam pilotem przeszukiwać sportowe kanały. Tutaj powtórka meczu piłkarskiego. A tutaj jakiś mecz bokserski transmitowany ze Stanów. Zawodników nie znam, za boksem nie przepadam, przerzucam dalej. Kolejne kanały z bijatyką mniej lub bardziej ucywilizowaną. Na ringu, w klatkach i na matach tłuką się, kopią, od czasu do czasu leje się krew. Nie moja bajka. Szukam dalej. Kolejny kanał i duże zdziwienie. Oto zamiast tenisa, siatkówki czy skoków narciarskich widzę animowane ludziki, do których strzela jakiś pistolet czy karabin skierowany tak, jakbym to ja trzymał go w ręku. Dzieje się dużo, fajna animacja, ale zadaję sobie pytanie, gdzie ja jestem? Co to za program? Włączam menu i okazuje się, że wszystko ok. Jestem na jednym z moich ulubionych kanałów sportowych, a to, co oglądam, nazywa się e-sport. Z racji wieku gry komputerowe są mi już nieco bardziej obce, ale w związku z tym, że po pierwsze w obsłudze komputera wydaję się dosyć biegły, a po drugie wychowałem dwoje dzieci i oczywiście, że grałem z synem w FIFA, a jeszcze wcześniej w jakieś Pac Many i inne Tetrisy. Z wypiekami na twarzy wybijaliśmy przeciwników w grze, która, jak dobrze pamiętam, nazywała się Wolfenstein. Z córką komputerowo rozwiązywałem problemy krecika, różnych wcieleń Barbie czy walczyliśmy z naturą podczas spływu pontonowego na Xboxie. Ale, żeby to nazywać sportem, to już naprawdę mocno naciągane. Jeszcze gry zręcznościowe na Xbox Kinect wywołują krople potu na czole od prawdziwego ruchu. Przy innych pot pojawia się jedynie w związku z emocjami lub za wysoką temperaturą w pomieszczeniu, w którym gramy. Nikt mnie nie przekona, że to sport. I nie przekonujcie mnie, że też są kibice, że też wywołuje emocje, a na najlepszych czekają wysokie nagrody i sława na wieki. Ja jednak polecam staroświeckie bieganie, rowery, siłownię i inne formy prawdziwego ruchu i fizycznego wysiłku. Bo dla mnie to właśnie będzie zawsze filozofią sportu.

E-sport to przyszłościowy odłam „sportu”. Choć jest dzisiaj naszą „kością niezgody”, uważam go za bardzo interesujący. Już dzisiaj budżety i liczba odbiorców nie odbiega, a czasem nawet przewyższa tradycyjne zawody sportowe. Jesteśmy na etapie, gdzie nie można już lekceważyć takich liczb jak 113 tysięcy widzów na trybunach oraz 34 miliony widzów w 26 krajach – a tyle ludzi oglądało zmagania podczas ubiegłorocznego finału Intel Extreme Masters w Katowickim Spodku. Konserwatywni fani sportu powiedzą, że to nie jest sport, ale z drugiej strony, patrząc na rozwój dzisiejszego świata, w którym nawet moi dziadkowie posiadają smartfony, taka jest kolej rzeczy. Już dzisiaj gamerzy, a nawet komentatorzy rozgrywek e-sportu są gwiazdami największego formatu. Na ich konta wpływają pieniądze nieodlegające od wypłat dla sportowców ze światowej czołówki w wielu dyscyplinach sportu, często je zresztą przewyższając. Dla wielu młodych ludzi stoją oni na równi z Lewandowskim, Djokovicem czy Woodsem. Podczas zeszłorocznego Pekao Szczecin Open na turnieju pojawił się jeden z najbardziej znanych komentatorów e-sportu, Piotr „Izak” Skowyrski, który przyjechał do Szczecina z Jerzym Janowiczem. Kiedy pojawiali się na turniejowych kortach często to „Izak” był bardziej rozchwytywany i proszony o autografy niż sam Janowicz. A przypominam, że odbywało się to w miejscu, które odwiedzają ludzie grający lub pasjonujący się tenisem. Ten przykład najlepiej pokazuje, w którą stronę idziemy, i że e-sportu nie tylko nie można już lekceważyć, trzeba przejść z nim do porządku dziennego. Największe kluby piłkarskie, takie jak Real Madryt czy choćby Legia Warszawa, posiadają już swoje e-sportowe zespoły, w których każdy z e-zawodników posiada kontrakty. Jestem pewny, że to dopiero początek głębszych zmian i jeszcze wiele w tej materii nas zaskoczy. Nie jest już pytaniem, czy e-sport się rozwinie, pytaniem jest, jak szybko i do jak ogromnych rozmiarów. Mam jednak wrażenie, że pośród ludzi swoje miejsce znajdzie zarówno dyscyplina e-sportu, jak i tradycyjna forma rozgrywek na kortach czy boiskach. Tymczasem mimo podziwu dla tej dziedziny, zabieram kije golfowe i bez pada czy klawiatury jako „jeszcze” tradycjonalista idę trochę pograć na świeżym powietrzu.

Paprykarz fish market



Restauracja powstała w wyniku inspiracji targami rybnymi, typowymi dla miast portowych, do jakich niewątpliwie zalicza się Szczecin. Codzienna dostawa świeżych owoców morza i ryb gwarantuje najwyższą jakość oferowanych potraw. W menu znajdziemy m.in. ostrygi w dwóch odstępach (ciepłe i na lodzie), kalmary z grilla, krewetki, ośmiornice (na zimno, jako carpaccio lub z grilla), a także wypiekane na miejscu pieczywo czy wyrabiany własnoręcznie makaron.

Szczecin,
al. Papieża Jana Pawła II 22

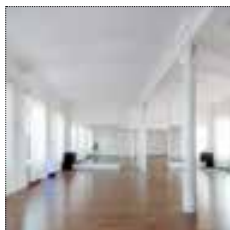
Przymierzalnia



Nowa restauracja, w której podstawą są naleśniki w różnych odstępach: na słodko, sło i w wersji wegetariańskiej, bezglutenowej, bez laktozy i zielone, a także w formie naleśnikowego makaronu. Menu uzupełniają zupy, tagliatelle, sałatki i napoje, a w planach jest także oferta śniadaniowa. Dzięki otwartej kuchni możemy obserwować jak powstają nasze dania. Lokal jest przyjazny dla rodzin z dziećmi, które w trakcie oczekiwania na posiłek mogą skorzystać z kącika zabaw.

Szczecin, ul. Ściegiennego 7, 7a,
róg Piastów 71

Studio Tańca Anna Kowalska



Studio Tańca Anna Kowalska zmieniło siedzibę. W nowym lokalu będzie się działo dużo, a nawet więcej niż w poprzednim miejscu. Do dyspozycji uczniów i nauczycieli są dwie sale taneczne, szatnia i recepcja – w sumie prawie 200 metrów kwadratowych. Do tego w planach jest stworzenie ogródka, w którym będzie można organizować imprezy plenerowe. Zmiana dotyczy także oferty, która powiększyła się o kursy nowych stylów tańca: latino house i corrida dance.

Szczecin,
ul. Dubois 17

Dyberg Larsen



Pierwszy sklep marki Dyberg Larsen w Szczecinie, oferujący niepowtarzalne lampy, charakteryzujące się pięknem i nowoczesnym skandynawskim designem. Filozofią uznanego na całym świecie projektanta Dyberga Larsena jest stworzenie gamy oświetlenia, w której każdy poszczególny produkt zawiera coś nietuzinkowego, ma w sobie wyjątkową ekspresję, materiały i funkcje. Każda lampa oferuje tzw. „efekt wow!”, który na dobre odmieni mieszkania czy biura.

Szczecin,
al. Wojska Polskiego 12

reklama

dr. gajda

PIERWSZA PRYWATNA KLINIKA STOMATOLOGICZNA

od 1983 roku

*Radosnych
Świąt Wielkanocnych
życzą pracownicy
Kliniki Stomatologicznej
dra n. med. Stanisława Gajdy*

o stomatologii wiemy wszystko

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



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

Krzywym

Fundacja „Port Jachtowy Trzebież” ma odbudować marinę w Trzebieży. Niegdyś był tam ważny ośrodek szkoleniowy i popularne miejsce zgrupowań żeglarskich. W ostatnich latach – wskutek sporu pomiędzy Polskim Związkiem Żeglarskim a jego dzierżawcą – ośrodek został jednak zdegradowany. W ubiegłym roku PZZ przejął marinę i założył fundację, która ma ją obudować. Fundacji przyznano już dofinansowanie unijne na

ten cel w wysokości 2,8 mln zł. Pozostaje mieć nadzieję, że odbudowa się uda. Ten sam PZZ w Gdyni powołał spółkę Nowa Marina Gdynia, która ma wybudować zaplecze tamtejszego portu jachtowego. I choć spółka istnieje od 2014 roku to budowy maryny nie udało się jeszcze rozpocząć. Za to udało się wypłacić premie uznaniowe członkom rady nadzorczej za 2014 rok, a z kolei od 2015 uchwalić im regularne pensje. I to nie wszystkim (rada nadzorcza liczy 8 osób, cztery są z ramienia PZZ i cztery z ramienia gdyńskich klubów), ale tylko delegatom PZZ: Wiesławowi Kaczmarkowi, Zbigniewowi Stosio i Jerzemu Domańskiemu oraz Bogusławowi Witkowskiemu, szefowi POZZ. Jak wynika z rocznego bilansu, w 2015 na wynagrodzenia spółka wydała 450 tys. zł. Jeżeli w 2016 pensje utrzymano na tym samym poziomie (nie znany jest jeszcze bilans za 2016 rok), to suma wypłat od początku istnienia spółki mogła przekroczyć 1 mln zł. Wypłatami pensji oficjalnie sprzeciwia się jeden z mniejszościowych udziałowców spółki – Związek Harcerstwa Polskiego. Bezskutecznie.

W Trzebieży nie powinno być sporów. W radzie fundacji są członkowie PZZ, a także Wielkopolskiego Okręgowego Związku Żeglarskiego i Zachodniopomorskiego Okręgowego Związku Żeglarskiego. Jednomyslność zagwarantowana.

Radio Szczecin podało, że Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej wydał właśnie 4 tomy książek z artykułami publi-

kowanymi przez ostatnie lata w swoim biuletynie „Naturalnie”. Jak podało RS teksty sięgają aż 2009 roku, a koszt publikacji całego nakładu miał wynieść 170 tys. zł. Rozgłośni nie udało się wyjaśnić, jaki był cel wydawania książek. Być może chodziło o ewolucję mody w branży ekologicznej. Jacek Chrzanowski, prezes funduszu, jest widoczny na 30 (!) zdjęciach publikowanych na przestrzeni tych lat, dzięki temu można po-

dziwiać różne kroje i kolory garnituru, a także kolekcję krawatów. Podobnie jak Stanisław Gawłowski, były wice-minister środowiska i PO w Zachodniopomorskiem (mniej stylowo wypadł na zdjęciach od prezesa). Ponadto wielu innych polityków i urzędników. Potencjalnym krytykom tej publikacji od razu mówimy stanowcze nie. 30 zdjęć prezesa na 4 tomy daje zaledwie po 7,5 zdjęcia na jedną książkę. A mogło być przecież po 20.

TEN SONDAŻ TO NASZ WIELKI SUKCES! SAMI ODROBILIŚMY POPARCIE DLA OPOZYCJI. I NIECH KTOŚ MI TERAZ POWIE, ŻE W POLSCE NIE MA DEMOKRACJI!



PO zbliżyła się do PiS w sondażach. Grzegorz Schetyna stwierdził z satysfakcją, że to efekt ciężkiej pracy członków PO. Rzeczywistość jest chyba jednak inna. Gratulacje za wynik PO powinni dostać raczej członkowie PiS. Szczególnie należą się one Antoniemu Macierewiczowi, Witoldowi Waszczykowskiemu, nie wspominając o Beacie Szydło. Sukces tym większy, że udało im się podnieść notowania PO wbrew wielu politykom tej partii. Działacze PiS mieli nie lada zadanie – musieli zaliczyć tak dużo wpadek i podjąć tak dużo irracjonalnych i absurdalnych decyzji, by przykryć atrakcje serwowane przez PO

– najpierw rozspiewaną blokadę Sejmu, a potem happeningi i kręcenie filmików. Udało się. Wizyta Beaty Szydło w Brukseli i głosowanie w sprawie przewodniczącego Rady Europejskiej okazało się prawdziwym majstersztykiem. Dzięki heroicznej walce premier z kandydaturą Donalda Tuska, a następnie wykryciu fałszerstwa w wyborach przez Witolda Waszczykowskiego, politycy PO mogli bezpiecznie nagrywać kolejne filmiki.

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



Dariusz Staniewski

okiem

W szczecińskiej Książnicy Pomorskiej profesjonalni lektorzy oraz literaturoznawcy, artyści, dziennikarze i uczniowie publicznie oraz na głos czytali „Odyseję” Homera. I bardzo dobrze, każdy sposób dobry, żeby namawiać do czytania książek. A i wybór lektury był dobry. Bo kto nie zna historii sławnego wojownika Odyseusza oraz jego pełnego wyjątkowych przygód powrotu do domu z wojny trojańskiej do Itaki? Są tacy? No to do lektury, gamonie! Bo to bardzo życiowa lektura. Chyba każdy z nas zna choć jednego lokalnego, szczecińskiego Odyseusza, który w piątkowy wieczór, opanowany syndromem niespokojnych nóg, opuszcza dom, udając się na wyprawę w nieznaną. I w zasadzie już w momencie wyjścia z domu zaczyna się też jego droga powrotna, która kończy się w niedzielę wieczorem albo nawet w poniedziałek rano. Czasami równie trudna, niebezpieczna i pełna przygód jak Odyseja. Bo przecież i jego uwodzą mniej lub bardziej atrakcyjne syreny (według Homera pięknym śpiewem przyciągały do siebie żeglarzy, po czym ich statki ulegały zniszczeniu, a oni sami ginęli) praktycznie w każdej knajpie (dobrze, że już nie ma sławnego „Kokomo”, bo tam syreny kusiły już na Deptaku Bogusława, jeszcze przed wejściem do knajpy, obiecując cuda na kiju zakończone potem totalnym drenażem portfela lub konta bankowego), mógł zaliczyć starcie z niejednym Cyklopem (obrzydlivym olbrzymem z jednym okiem) stojącym na bramce w niektórych lokalach lub dyskotekach lub mieć „tete a’ tete” z odpowiednikiem nimfy Kalipso (na której wyspie Odyseusz zmarnował siedem lat) - w szczecińskiej wersji wyspę zastąpić może jakaś agencja towarzyska, a Kalipso niejedno może mieć przecież imię („my first name is Jessica, a my second name is trzy „stowy” za godzinę”). W wersji homerowskiej Odyseusza szukał syn Telemach, a w domu czekała wierna żona Penelopa. W szczecińskich realiach bywa i tak. Choć również i nieco inaczej - nie tylko syn szuka dzielnego wojownika, ale i cała rodzina. A żona? Jak cierpliwa i wyrozumiała, to czeka. Albo czeka, choć nie zawsze wiernie. Albo czeka, ale tylko po to, żeby lokalnemu Odyseuszowi po powrocie „wypłacić z liścia” lub poinformować, że właśnie się spakowała i teraz ona udaje się na długą wyprawę, która zakończą wspólnie - w sądzie na sprawie rozwodowej.

Pojawiły się informacje, że w drugim kwartale tego roku zostanie dosypany piasek na dwóch kilometrach centralnej plaży w Międzyzdro-

jach. Koszt - 170 tys. złotych. Ale to nieważne. Ważne, że będzie więcej miejsca na nową formę spędzania wolnego czasu i wypoczynku przez Polaków, czyli parawanie. Większa powierzchnia, teoretycznie więcej możliwości dla każdego na znalezienie dla siebie odpowiedniego miejsca. Ale nie w przypadku Polaków. I tak zaczną się wyścigi, od krwawego świtu, o zajęcie każdego, atrakcyjnego kawałka plaży, aby go ogrodzić kawałkiem kolorowej szmaty z kijkami. A potem ci spragnieni nadmorskiego relaksu i tak będą się „naparzać” z innymi o to, kto był pierwszy, kto sobie zarezerwował akurat to miejsce, a kto kogo bezczelnie z niego eksmitował pod nieobecność rezerwującego. Wszystko zakończy się wyzwiskami, przepychankami albo i mordobiciem. I pomyśleć, że są tacy, którzy twierdzą, że morze wycisza i uspokaja.

A dziki w krzakach na wydmach patrzą na to i dziwią się, że to ich ludzie wyzywają od „dzikich świń”. A sami przecież robią niezły „chlew”.



Któregoś pięknego, marcowego dnia ziemia znowu zadrżała w okolicach Szczecina oraz w samym mieście. Niektórzy myśleli, że to może jakiś wstrząs tektoniczny o niewielkiej sile rażenia albo jakiś mały meteoryt zetknął się z Ziemią właśnie w Zachodniopomorskiem. Potem pojawiły się informacje, że ziemia drży, bo jakieś ciężkie pojazdy wyjechały na drogi. Podejrzenie padło na wojska amerykańskie, które ciągną na Mazury i co chwila albo wpadają do rowów, albo powodują kolizje drogowe. Pojawiły się także informacje, że to mogą być „nasi”, czyli polska armia, która w liczbie kilkudziesięciu kolumn wojskowych pojazdów przejeżdżała trasami Pomorza Zachodniego, m.in. drogami powiatowymi w okolicach Goleniowa i Stargardu w ramach kolejnego etapu mobilnych ćwiczeń żołnierzy 12 Szczecińskiej Dywizji Zmechanizowanej. Ale to też nie było to. Zagadka rozwiązała się sama, kiedy na rogatkach Szczecina pojawili się dawno nie widziani w mieście... zachodniopomorscy rolnicy na swych stalowych rumakach, czyli ciągnikach. Znowu przyjechali protestować przeciw wykupywaniu ziemi przez obcy kapitał. Tym razem jednak oszczędzili miejskie jezdnie i podarowali sobie przejazd przez miasto. Ale zapowiedzieli, że jeszcze wrócą. Do tej pory mówiło się, że zawsze wracają żona i weksel. Teraz dołączyli do tego jeszcze zachodniopomorscy rolnicy.

Szczecin Music Fest

Poezja, smyczki i hip hop

Tegoroczna edycja Szczecin Music Fest rozpoczęła się już w marcu. Muzyczną kilkumiesięczną fetę rozpoczął występ The Balanescu Quartet, jednego z najsłynniejszych kwartetów smyczkowych na świecie. Grupa zagrała utwory legendy niemieckiej elektroniki Kraftwerk na scenie szczecińskiej Filharmonii.



Kolejną gwiazdą festiwalu będzie norweski pianista jazzowy Tord Gustavsen. Przez ponad 20 lat swojej kariery współpracował z najlepszymi norweskimi muzykami. Brał udział w nagraniach innych artystów, jak choćby z Anną Marią Jopek na „ID” (2007). Wydał cztery albumy dla prestiżowego ECM Records, które stały się jednymi z najbardziej popularnych nagrań ostatniej dekady. Jego muzyka spotykała się z aplauzem krytyków na świecie. Zachwyceni pisali: „Ten norweski pianista ma subtelne uderzenie i wrażliwość, które stawiają go w rzędzie największych romantyków muzyki. (...) Zmysłowość ekstremalna i paradoksalna”. Artysta wystąpi 25 kwietnia w Filharmonii w Szczecinie wraz z wokalistką Simin Tander.

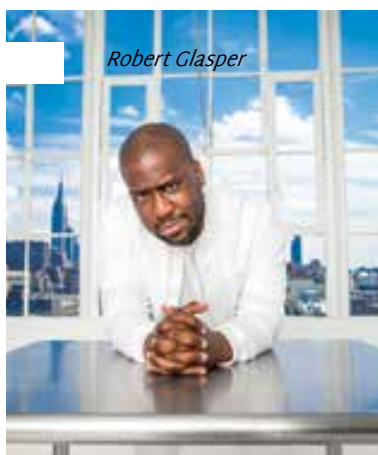
W maju zagra pochodzący z Bergen w Norwegii duet indie pop Kings of Convenience. Tworzą go wokalista i gitarzysta Erik Glambek Bøe oraz gitarzysta Erlend Øye. Zespół nazwany został współczesnym wcieleniem legendarnego duetu Simon & Garfunkel. Pannowie wystąpią w Filharmonii 6 maja. Słuchacze będą mieli szansę usłyszeć przekrojowy materiał z całej twórczości Kings Of Convenience.

Cohen w spódnicy

19 czerwca w Filharmonii zaśpiewa Suzanne Vega, w świecie muzyki nazywana Leonardem Cohenem w spódnicy. Artystka w swoich piosenkach sięga po tradycyjną muzykę folk oraz elementy jazzu. W Polsce wokalistka znana jest głównie dzięki piosence „My name is Luka” oraz „Tom’s Diner”. Będzie to jej kolejny występ w ramach Szczecin Music Fest, gdyż artystka koncertowała przed publicznością w 2008 r. Podczas tego koncertu zaśpiewa utwory m.in. z „Lover, Beloved: Songs From An Evening With Carson McCullers”. Album jest oparty na sztuce teatralnej, którą napisała wspólnie ze znanym kompozytorem Duncanem Sheikiem. W sztuce Suzanne Vega wciela się w rolę charyzmatycznej amerykańskiej pisarki Carson McCullers, w formie wspomnień opowiadającej o swoim życiu, miłościach i sztuce. Próbując wytłumaczyć samą siebie McCullers walczy z własnymi demonami z przeszłości. Gładko przechodząc pomiędzy monologiem i piosenkami Suzanne Vega łączy niezwyklego ducha i niebanalny humor bohaterki.

Twórcy zostali nominowani do dorocznej nagrody Drama Desk za muzykę do tej sztuki.

20. rocznica wydania płyty „Apocalyptica. Plays Metallica By Four Cellos” na pewno przyciągnie rzesze fanów muzyki klasycznej i cięższego brzmienia. Legendarny krążek pozwolił słuchaczom odkryć na nowo hity najpopularniejszego zespołu metalowego, a Apocalyptica stworzyła nowy gatunek muzyczny, który sprawił, że ich kariera trwa nieprzerwanie od ponad dwudziestu lat, a koncerty wyprzedają się na całym świecie. Koncert fińskich artystów na Zamku Książąt Pomorskich 6 lipca będzie jedynym ich występem w Polsce. Setlista obejmować będzie największe hity Metalliki: „Enter Sandman”, „Master of Puppets”, „Creeping Death”, „Nothing Else Matters” i „One”.



Robert Glasper

Szczecin Music Fest zamknie 15 lipca na Zamku Robert Glasper z sześciuosobowym zespołem. To osobowość, na którą czekają wszystkie sale zarówno klubowe, jak i koncertowe na całym świecie. Amerykański pianista, kompozytor i producent łączy w swej twórczości współczesny jazz, r&b oraz hip-hop. Artysta został uhonorowany w 2012 roku nagrodą Grammy za płytę „Black Radio”. Ten album „to śmiała wyprawa w nowe muzyczne terytoria, przekraczająca ograniczenia poszczególnych gatunków muzycznych”. Na płycie pojawiają się elementy jazzu, hip-hopu, R&B, soulu i rocka, sprawiając, że twórczość Glaspera wymyka się jakiegokolwiek zasufladkowaniu. Album ilustruje również mnogość talentów muzycznych artysty: Glasper występuje na nim w charakterze producenta, kompozytora, klawiszowca oraz frontmana zespołu, w którego składzie gościnnie występuje wielu słynnych przyjaciół pianisty reprezentujących najróżniejsze nury tzw. muzyki miejskiej (urban music). Grono znanych artystów, których słyszymy na płycie, obejmuje m.in. takich wykonawców, jak Erykah Badu, Bilal, Lupe Fiasco, Lalah Hathaway, Mos Def.

Autor: Aneta Dolega / Foto: materiały prasowe

WIĘCEJ W E-WYDANIU NA
ISSUU.COM/prestizszczecinski

fot. Magdalena Bednarek



Talizman mistrza

Szczecińska marka biżuteryjna Twoje ph jest autorem talizmanu „Droga Wilka”, który zawisł na szyi znanego i utytułowanego zawodnika mieszanych sztuk walki MMA oraz brazylijskiego jiu-jitsu Macieja „Lobo” Linke.

Projekt stał się ostatnim elementem układanki w drodze po złoto w Mistrzostwach Europy BJJ 2017. Talizman spełnił swoją rolę i mistrz wrócił do Szczecina z medalem.

„Droga Wilka” powstała w pracowni marki przy współpracy ze szczecińskimi twórcami. Koncepcja talizmanu jest wspólną wizją Magdaleny Czarneckiej (Twoje ph) i Macieja Linke.

Grafika polinezyjskiego wilka wyszła spod ręki Tattoo Szelest, zaszyfrowane znaki zaprojektowała Ilona Sawicka, ilustrację do projektu wykonała Jola Mazur. Ostatnie szlify talizmanowi nadał złotnik Wojciech Bryłka.

Maciej „Lobo” Linke jest zdobywcą wielu nagród i wyróżnień. To także trener i współzałożyciel klubu sportowego Linke Gold Team. Prywatnie wielbiciel komiksów.

fot. materiały prasowe



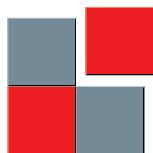
Szczecin kręci

Szczecin staje się modnym planem zdjęciowym. Dzięki aktywności Film Services w mieście coraz częściej można natknąć się na ekipy filmowe. Szczecińskie plenery cieszą się szczególnym uznaniem wśród niemieckich filmowców.

Niedawno zakończyły się zdjęcia do, bijącego w Niemczech rekordy popularności, serialu „Telefon 101”. Szczecin i Pomorze Zachodnie odwiedził także słynny komik Michael Kessler, autor magazynu podróżniczego „Expedition Kessler”. Kolejne filmy tu realizowane to niemiecki serial „Der Usedom-Krimi” oraz produkcja niemieckiej telewizji publicznej ARD – romantyczna komedia „Arme Ritter” w reżyserii Larsa Jessena. Bohaterowie filmu, dwaj przyjaciele po czterdziestce, wyruszają do Polski, by tutaj znaleźć... prawdziwą miłość. W rolach głównych niemieccy gwiazdorz – Heinz Strunk i Charly Hübner. Na ekranie zobaczymy także aktorów szczecińskich teatrów, m.in. Beatę Zygarlicką, Adrianę Janowską-Moniuszko, Grzegorza Młodzika, Wiesława Orłowskiego oraz Paulę Niemczynowicz i Martę Jesswein z Teatru Nie Ma. Zdjęcia były realizowane na deptaku Bogusława i Dworcu PKP. Latem w Szczecinie i Świnoujściu ruszą zdjęcia do filmu „Monika W.”, w roli głównej aktorka Teatru Współczesnego Maria Dąbrowska. Realizatorki filmu – Paulina Skibińska i Katarzyna Szczerba – są laureatkami prestiżowego festiwalu Sundance. Co ciekawe, film będzie zapisywany na taśmie filmowej. Jak zapewnia Rafał Bajena z Film Services, w każdą z produkcji, obok wsparcia władz Szczecina, zaangażowanych jest wiele firm i instytucji, bez przecenienia jest także olbrzymi ekwiwalent promocyjny miasta i regionu.

nath

reklama



MADURA

NIERUCHOMOŚCI

www.maduranieruchomosci.pl





mayoral



La Millou
parent's pride

Pink & Blue
BABY STORE

z miłości do dzieci!

Ks. Bogusława X 42/1
70-441 Szczecin



Llorens



CENTRUM OGRODNICZE
Rajski Ogród[®]
www.rajski.szczecin.pl

KWIATY • ROŚLINY • DEKORACJE

WIOSENNA KOLEKCJA

**Piękne wielkanocne ozdoby, nowe serie donic i dekoracji
Nowe odmiany kwiatów, drzew i krzewów**



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

fot. materiały prasowe



Naprawdę muzyka!

Miłość wynikająca z muzyki i muzyka wynikająca z miłości. Tak można określić nowy projekt muzyczny „Naprawdę” Adrianny Góralskiej oraz Kuby Szymańskiego. Tworzą duet muzyczny i... życiowy.

Poznali się w pracy, na deskach szczecińskiego Teatru Polskiego. W czerwcu tego roku wezmą ślub. Adrianna pochodzi z Gdańska, jest absolwentką Studium Wokalno-Aktorskiego im. Danuty Baduszkowej przy Teatrze Muzycznym w Gdyni. Zanim trafiła do zespołu Teatru Polskiego występowała w sopockim alternatywnym Teatrze Stajnia Pęga, a później w gdyńskich teatrach – Miejskim im. Witolda Gombrowicza oraz Muzycznym im. Danuty Baduszkowej. Zagrała także w popularnych serialach telewizyjnych, m.in. „M jak miłość”, „Ojciec Mateusz”, „Camera Café”, „Sąsiedzi” czy „Klan”. Kuba to rodowity szczecinianin, realizator dźwięku w Teatrze Polskim oraz Filharmonii Szczecińskiej, jest także producentem, kompozytorem i raperem. Pracę nad projektem „Naprawdę” rozpoczęli rok temu, jej efektem jest pierwszy singiel, zapowiadający płytę. Ich muzyczny styl to fuzja wielu stylów i gatunków muzycznych – subtelny wokal Adrianny oraz zawadiacki rap Kuby. Do pierwszego utworu nagrali teledysk, który można obejrzeć między innymi w elektronicznym wydaniu Prestiżu.

fot. materiały prasowe



Nagroda szczecińskiego reżysera

Film „Mój pierwszy raz” podbił serca jury festiwalu filmowego w hiszpańskiej Walencji. To prosta historia, która opowiada o panu Henryku z Dąbia, który po raz pierwszy w swoim życiu wybrał się do teatru. Autorem obrazu jest szczeciński reżyser Krzysztof Kuźnicki.

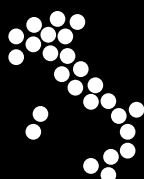
– W filmie szukam tego, co jest blisko, a bohater filmu był bardzo blisko. Z panem Heniem widywaliśmy się, rozmawialiśmy o tym, co słyszał w jego świecie, a ja mu opowiadałem, co w moim. Tak powstał pomysł, by zrealizować portret dokumentalny naszego bohatera – wyjaśnia reżyser. – Z dokumentem tym byliśmy na trzech prestiżowych festiwalach w Polsce. Był pokazywany przy filmach za wielkie budżety, ale nagród nie dostaliśmy. Wysłaliśmy produkcję także na zagraniczne imprezy. Pewnego pięknego jesienno-ranka przyszedł mail, że nasz film został przyjęty do konkursu w Walencji. Popatrzyłem na listę z konkurencją z całego świata i zapomniałem o festiwalu. Na początku marca przyszła informacja, że wygraliśmy festiwal... a Hiszpanie pisali wcześniej, by przyjechać. No ale tego na poważnie nie brałem pod uwagę. Jak się okazało, myliłem się. Zdjęcia powstały w jeden dzień. Autorami zdjęć są Krzysztof Kuźnicki i Anna Wiśniewska, muzykę skomponował Piotr Klimek, a całość wyprodukowało Stowarzyszenie Kamera, które realizuje filmy dokumentalne, ale też zajmuje się szeroko rozumianą edukacją filmową.

nath

ad

reklama

Gwarancja JAKOŚCI



Wino Italia

O NASZYCH WINACH

www.winoitalia.pl

SKLEP STACJONARNY:

Skarbimierzycze 20 Dołuje
(budynek Tenzi)

POMOC W DOBORZE WIN I ZAMÓWIENIA

☎ 785 86 80 06

handel@winoitalia.pl

OBSŁUGUJEMY RÓWIEŻ ODBIORCÓW HURTOWYCH



fot. Miguel Gaudencio



fot. materiały prasowe

Pekao Szczecin Open najlepszy na świecie

Challenger Awards to wyróżnienie szczególne, choćby dlatego, że w ubiegłym roku w oficjalnym kalendarzu ATP Challenger Tour znalazło się aż 166 turniejów rozgrywanych w 42 krajach świata.

– Jestem niesamowicie zadowolony, zresztą jak cała nasza ekipa – przyznaje dyrektor Pekao Szczecin Open, Krzysztof Bobala. – Nie spodziewaliśmy się, że dostaniemy tę nagrodę. Nikt z ATP nie poinformował nas nawet o nominacji. Jest to takie drugie wydarzenie w naszej historii. 15 lat temu nagroda nie była cykliczna, otrzymaliśmy ją za wyjątkowość turnieju. Mieliśmy rekordową frekwencję, bo aż 25 tysięcy osób. Dodatkowo pięć tysięcy osób przewinęło się przez festiwal towarzyszący i bankiet. To jest nagroda nas wszystkich. Rzeczywiście władze ATP Tour, oprócz wysokiego poziomu organizacyjnego podkreślanego przez Supervisorów i zadowolonych tenisistów, wskazywały jako bardzo istotną rzecz właśnie zainteresowanie kibiców. Budżet turnieju Pekao Szczecin Open wynosi około miliona euro. Oznacza to, że szczecińska impreza należy do największych w kraju, tuż obok kolarskiego wyścigu Tour de Pologne. – Swoją wysoką pozycję zawdzięczamy przede wszystkim sponsorom tytularnym: Bankowi Pekao SA i Miastu Szczecin, którzy są z nami od samego początku, ale i wielu innym firmom związanym z naszym challengerem od lat – dopowiada Bobala. Tegoroczna, jubileuszowa 25. edycja najstarszego i największego turnieju tenisowego odbędzie się w dniach 11-17 września.

kus

Bizuteryjne miniatury

Podróże na Hawaje, do Tajlandii czy południe Francji zainspirowały mieszkającą w Berlinie malarkę Monikę Radzewicz do stworzenia kolejnej serii kolekcji biżuterii. Kosmonia to marka autorstwa szczecinianki, pod szyldem której kreuje bardzo oryginalne i urokliwe błyskotki.

– Inspirować może wszystko: muszelka z Wysp Kanaryjskich lub z Hawajów, błyskotki, kulki z łożysk, figurki do modeli architektonicznych lub makiet kolejowych. Roślina lub po prostu farba – wymienia autorka. – Świadomie rezygnuję z zatapiania żywych (martwych) organizmów. Po pierwsze jest lub było tego bardzo dużo w latach siedemdziesiątych, a poza tym nie zgadza się to z moim wegańskim stylem życia. Kluczem do sukcesu jest żywica poliestrowa oraz niezwykle elementy, których projektantka używa w swojej pracy. Ma na koncie serię bransoletek zrealizowanych na bazie zegarków. – Mam pomysł na stworzenie sztucznego bursztynu z zatopionym czymś współczesnym. Taki żart dla ludzi z poczuciem humoru – śmieje się Monika. – Kiedy demontuję mechanizmy z zegarków znajduję w nich równocześnie materiał do zatopienia w żywicy. Uwielbiam kółka zębate, filigranowe wskazówki i śrubki. Myślę, że bycie malarką bardzo ułatwia mi sprawę. Po prostu czasem mam ochotę zmienić medium i skalę, wtedy z dużego formatu przechodzę na biżuteryjne miniatury.

ad

reklama



Niepubliczne Przedszkole „Tęcza”

dla dzieci ze specjalnymi potrzebami

- indywidualne podejście do każdego dziecka
- wykwalifikowana kadra pedagogiczna i fizjoterapeutyczna,
- bezpłatny pobyt w placówce (pon.-pt. 6:30-16:30)
- bezpłatne wyżywienie.

ul.Ks. P. Wawrzyniaka 7a

tel. 91 307 06 46

www.tecza.org.pl

KRS 0000098680



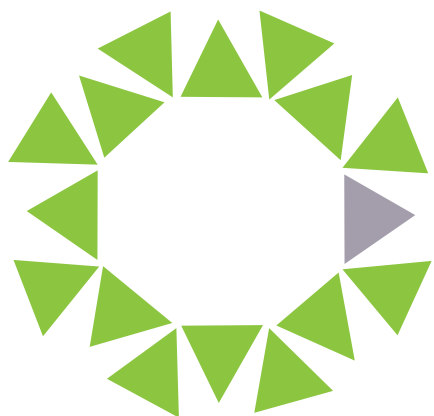
olsen

Galeria Kaskada

Rabat 50 zł*

przy zakupie dowolnej sukienki z nieprzecenionych kolekcji

*Promocja obowiązuje do 31 maja 2017. Rabat nie łączy się z innymi rabatami.



MIASTO OGRÓD

22–23 kwietnia
SZCZECIN



Green Market



Al. Kwiatowa

Eco Market



Pl. Żołnierza



Patronat Honorowy
Prezydenta
Miasta Szczecin

www.KolorowaAleja.pl

fot. materiały prasowe



Torba doskonała

„Chcę pokazać świat bez reguł, gdzie wszystko jest możliwe. Dopasuj świat do siebie.” To hasło przyświeca nowej szczecińskiej marce toreb Agnes Wess. Niezwykłe torby zwane Cameleobags – zaprojektowane przez właścicielkę marki: Agnieszkę Wesołowską i Annę Czupajło-Kamińską – przeobrażają się dzięki wymiennym elementom.

W kilka chwil, bez przepakowywania, można dostosować wygląd torebki do okazji, stylu czy nastroju. – Bazę Cameleobag stanowi duże i praktyczne body wykonane z czarnej, miękkiej, doskonałej jakości włoskiej skóry – mówią projektantki. – Body zamykane jest na zamek błyskawiczny japońskiej firmy YKK. W środku znajdują trzy kieszenie, wewnątrz wykończona jest zieloną podszewką, a wszystkie okucia są w kolorze ciemnego niku. Do body można dobrać front, pasek, a także ozdobne akcesoria.

Wszystkie torby i dodatki produkowane są w Polsce z najwyższej jakości materiałów wymagających ręcznego szycia i zastosowania nowatorskich technik wykonania. – Agnes Wess to odpowiedź na potrzeby aktywnych, śmiałych i bezkompromisowych kobiet na całym świecie, którym praktyczna i stylowa torba towarzyszy każdego dnia – dodają projektantki. – Koniec z ciągłym przepakowywaniem, brakiem miejsca w garderobie i wypchaną różnymi torebkami walizką podczas wyjazdów. Teraz wystarczy jedna... torba.

ad



fot. materiały prasowe

Nagrody dla Hayki

Pościel imitująca stóg słomy, jeden z produktów szczecińskiej firmy Hayka, została wyróżniona nagrodami w prestiżowym konkursie European Product Design Award 2017.

Międzynarodowe jury doceniło ją aż w dwóch kategoriach: „artykuły wyposażenia wnętrz/tekstylia/wykładziny podłogowe” oraz „artykuły wyposażenia wnętrz/meble do sypialni/akcesoria”. W tym pierwszym przypadku szczecińska firma otrzymała „złoto”, w drugim „srebro”. – Jestem niezwykle szczęśliwa, że mój produkt został doceniony, tym bardziej, że projekty oceniały takie uznane osobistości ze świata dizajnu, jak Bart Ruijpers, który przez kilkanaście lat pełnił funkcję dyrektora odpowiedzialnego za wzornictwo przemysłowe w słynnym studio projektowym Karima Rashida w Nowym Jorku – mówi zachwycona Gosia Dziembaj, właścicielka Hayki. – Projekt pościeli z nadrukiem słomy powstał z tęsknoty za latem i nocami spędzonymi pod gołym niebem. To taki prywatny stóg słomy domowego użytku. To pościel, która dzięki ekstremalnie realistycznemu nadrukowi, przypomina stóg, w którym znajdziemy myszy, śmy, guzik oraz igłę.

Hayka powstała w 2014 roku. Przedsiębiorstwo zajmuje się projektowaniem oraz produkcją wysokogatunkowej i artystycznej pościeli, a także tekstyliów dekoracyjnych. W swoim portfolio, oprócz kolekcji „słoma”, znajdują się także te o nazwie „siano” oraz „mecz”.

ad

reklama



Gabinet AWO Dietetyka i Coaching

- diety indywidualne
- badanie składu ciała
- dietoterapia
- dietoterapia wspierana coachingiem

ul. Tkacka 69/9, Szczecin | tel. 603 635 088
www.diet-coaching.pl



NA PODBÓJ ŚWIATA

Son Szó

Z aparatem zawsze w drodze – odkąd skończyła 16 lat nie rusza się z domu bez niego – a podróżuje z nim po całym świecie. Z każdej sesji lub podróży stara się przywieźć materiał, z którego później może złożyć wystawę lub książkę – bo takie publikacje są dla niej najbardziej wartościowe.



ia stak

*Autor: Aneta Dolega
Zdjęcia sesyjne: Sonia Szóstak
Zdjęcie Sonii: Ewelina Gralak*

Nie uważa się za fotografa mody, jej prace są na granicy malarstwa i fotografii. Emocje i światło... światło, od którego trudno oderwać wzrok, w którym chciałoby się przebywać. Pochodząca ze Szczecina Sonia Szóstak jest jedną z najbardziej utalentowanych fotografek młodego pokolenia. Skromna, piekielnie pracowita, cały czas poszukuje porozumienia pomiędzy światem mody a tym, co ją interesuje.

– W pracy zwracam uwagę na wszystko! Na dobre zdjęcie musi złożyć się wiele czynników – czasem też szczęście – wyjaśnia Sonia. – Z pewnością dla mnie kluczowe jest światło, bo pracuję tylko na naturalnym, więc często moje zdjęcia są od niego zależne. To, kogo się fotografuje, też ma ogromne znaczenie – ważne jest porozumienie z daną osobą. Nie wystarczy, że ktoś jest dobrze ubrany bądź ma piękną buzię. Model musi mieć osobowość, coś, co wyróżnia go z tłumu.





Uwielbia fotografować kobiety. Więź z dziewczynami, które fotografuje, dodaje zdjęciom naturalności. Nie lubi za to, kiedy podczas sesji wszystko jest z góry narzucone i zaplanowane. Najlepiej sprawdza się w kreowaniu pomysłów na zdjęcia od początku do końca. Moda według Sonii powinna uzupełniać fotografię, być częścią jakiejś historii, bo ta dla fotografi jest bardzo ważna. Tak samo jak ludzie, z którymi pracuje.

– Zazwyczaj pracuję w stałej ekipie, z którą się znam od lat i do której mam zaufanie – mówi fotografa. – Oni są ogromną częścią tego co robię – nie jest łatwo znaleźć ludzi, z którymi ma się idealne porozumienie na poziomie estetycznym, dlatego staram się, jak mogę, dbać o te relacje. Większość z nich poza pracą jest moimi przyjaciółmi. To ważne, kim się otaczamy, szczególnie na planie czuję się po prostu bezpiecznie, kiedy wiem, że oni są.

Dobór zleceń i klientów też ma dla Sonii bardzo duże znaczenie. Rok temu przeprowadziła się do Paryża. – To było jej pierwsze paryskie zlecenie.

– O Elsie Schaparelli pisałam pracę maturalną – wspomina Sonia. – Nagle mogłam znaleźć się w jej mieszkaniu z widokiem na słynny Place Vendôme, pełen tych wszystkich surrealistycznych gadżetów i wspólnych jej zdjęć z Salvadorem Dalim, które pamiętałam z lekcji Historii Sztuki w liceum (śmiech). To było dopiero surrealistyczne przeżycie! Mam dużo szczęścia, że na razie klienci sami się odzywają – przyznaje z uśmiechem Sonia. – Bardzo selekcionuję też to co robię, angażuję się wyłącznie w projekty, które są w zgodzie z tym co robię, odrzucam te, których później nie chciałabym publikować. Mam swoje zasady i się ich trzymam. Według mnie, jeśli konsekwentnie idziemy swoją drogą, może i dłużej będziemy szli, ale na pewno dalej zajdziemy.





Z kinem na razie spotkała się na planie zdjęciowym. Jest autorką fantastycznych plakatów do „Sztuki Kochania” w reż. Marii Sadowskiej, będącej fabularną opowieścią o Michalinie Wiśtockiej, najstynniejszej polskiej seksuolog.
– To był jeden z najfajniejszych projektów, jakie udało mi się zrealizować w Polsce – mówi nie ukrywając zachwytu. – Twórcom filmu zależało, żeby plakat robiła kobieta, która dobrze „czuje” temat kobiecości. Poza tym współpraca z taką aktorką jak Magdalena Bochara (zagrała główną bohaterkę – przyp. red.) jest czymś niezwykle inspirującym. Uwielbiam pracować z aktorami, mają dużo charyzmy, osobowość, na planie z nimi nigdy nie jest nudno!



Nierozzerwalną częścią pracy, ale też życia Sonii, są podróże. Śledząc jej poczynania na Instagramie czy Facebooku widzimy, że jednego dnia jest np. w Europie, by za chwilę wylądować w zupełnie innej części świata. Podczas tworzenia tego materiału Sonia była jeszcze w Paryżu...

– Podróż to część mojej pracy. Od roku mieszkam w Paryżu, ale zlecenia są w różnych miejscach na świecie – mówi. – Zeszły rok rozpoczął się na Filipinach, a zakończył na Kubie. I to chyba najbardziej lubię w mojej pracy, że nie jest osadzona w jednym miejscu, tylko daje możliwość ciągłego przemieszczania się. Kuba była kampanią dla polskiej marki odzieżowej Sinsay, Filipiny zaś dla amerykańskiej Adobe. Moja praca jest nieregularna. Zdarza się miesiąc, kiedy non stop jestem na planie zdjęciowym, podróżuję, nie mam wtedy czasu kompletnie na nic, a póź-

niej przychodzi miesiąc, kiedy mam mnóstwo wolnego i wtedy mam czas, żeby skupić się na wymyślaniu nowych projektów, znajdowaniu inspiracji do nowych prac.

A co z rodzinnym Szczecinem? – Najbardziej tęsknię za domem rodzinnym, do którego uwielbiam przyjeżdżać – dodaje. – Przyjaciele ze Szczecina w większości rozjechali się po świecie, ale nasze drogi wciąż się przecinają. Relacje, które nawiązałam w Szczecinie wiele lat temu przetrwały nawet największe odległości i do dziś są najważniejsze. Jeśli mam możliwość, to każdy wolny czas spędzam z przyjaciółmi lub podróżuję na własną rękę. Ciężko mi się zatrzymać, lubię kiedy się dużo dzieje, zawsze znajduję, zajęcie gdziekolwiek jestem. Nie umiem wysiedzieć w domu!

Sonia Szóstak ma 27 lat, fotografuje od jedenastu. Pochodzi ze Szczecina, studiowała w Łodzi, mieszkała w Berlinie, a obecnie w Paryżu. Ma na koncie m.in. sesje dla magazynu Rolling Stone, okładki dla Elle, Harper's Bazaar, F5, zdjęcia do okładek płyt dla Julii Marcell i Taco Hemingwaya; marek odzieżowych Sinsay, Brahman's Home czy Adobe. Z powodzeniem prezentuje swoje autorskie projekty na wystawach.





— Kulki mocy zamiast schabowego

Dieta sportowca to temat coraz bardziej aktualny w profesjonalnym sporcie. Wraz z przygotowaniem technicznym, kondycyjnym i wytrzymałościowym najwięksi herosi stadionów coraz dokładniej patrzą na to, co mają na talerzu. Starają się odpowiednią dietą poprawić zdrowie i wydolność organizmu.

Fot. Jacek Poręba

Tym, o którym jest najgłośniejszy w kontekście zdrowego odżywiania, jest najlepszy polski piłkarz, Robert Lewandowski. Jego żona Anna jest zwolenniczką i propagatorką zdrowego jedzenia i sportowego trybu życia.

Dieta Ani Lewandowskiej

Gdy kilka tygodni temu zapytałem Roberta o tajemnicę jego szybkiej regeneracji, gdy co trzy dni gra ważny i wyczerpujący mecz, odparł z uśmiechem: – Proszę zapytać o to moją żonę. Pierwszym sekretem, który ujawniła Ania ponad rok temu o diecie męża były tajemniczo brzmiące z nazwy „kulki mocy”. – Jest to zmiśowany daktyl, wiórki kokosowe, pestki dyni, pasta sezamowa. Pychota. Przed meczem, kiedy jest głodny, nie chce jeść batona, bierze te kulki – powiedziała Lewandowska w wywiadzie dla Super Expressu, ujawniając przy tym, że przekonała męża do jedzenia kaszy gryczanej i gorzkiej czekolady, których wcześniej nie lubił. Zrezygnował całkowicie z jedzenia produktów z glutenem, nabiału, kukurydzy, soi, tłustych sosów i ostrych przypraw. Jedzenie głównego posiłku, czyli obiadu, jest u „Lewego” postawione na głowie. Zaczyna od... deseru, a kończy na zupie. – Moi koledzy z Bayernu dziwią się, gdy widzą jak obiad kończy zupą. Nie do końca rozumieją o co chodzi – mówi Lewandowski w wywiadzie dla France Football.

O co więc chodzi?

– Po treningu wyczerpują się zapasy węglowodanów zawarte w mięśniach w postaci glikogenu – tłumaczy dietetyk Katarzyna Piotrowska. – Zjedzenie deseru na początek i dostarczenie węglowodanów powoduje szybką odbudowę glikogenu mięśniowego. W następnej kolejności możemy dostarczyć białko i tłuszcz zawarty w mięsie podanym w drugim daniu. Zupa jest dodatkiem, dostarczającym witamin zawartych w warzywach – dodaje. Teorię, według której „Lewy” spożywa obiady, poparli naukowcy z londyńskiego Imperial College i udowodnili, że węglowodany z deseru pozwalają utrzymać apetyt w czasie obiadu, a ponadto glukoza (deser, ciastko, czekolada) jest głównym źródłem energii dla mózgu. Lewandowski podjadający kulki mocy zaintrygował kolegów z Bayernu i jego małżonka musi szykować więcej sztuk przed meczem, bo dobierają się do nich inni piłkarze, najczęściej Thomas Müller. Wiemy, że kulkami według przepisu Lewandowskiej wzmacniają się już piłkarze polskiej Ekstraklasy, w tym Pogoni Szczecin.

Jedno jajko na pół roku

Sposób odżywiania się „Lewego”, mający wpływ na formę i unikanie kontuzji, tak podzielał na wyobraźnię kolegów z reprezentacji, że chyba dziecięciu z nich zwróciło się o pomoc w zakresie dietetyki do żony piłkarza. Efekty są różne. Szczecinianin Kamil Grosicki na zapisaną dietę, która zakazywała jedzenia nabiału (w tym serów), zareagował z rozbrajającą szczerością. – Skoro uwielbiam sery od dzieciństwa, a we Francji mam całą paletę do wyboru (grał wówczas jeszcze we francuskim Rennes – przyp. red.), to nie mogę sobie ich odmówić – powiedział „Grosik” i przestał być łatwym klientem dla Lewandowskiej. Z kolei Artur Sobiech, piłkarz Hannover 96 i reprezentacji Polski, wykonuje skrupulatnie wszystkie jej zalecenia, ale nie bez przyczyny. – Po serii kontuzji zrobiłem specjalne badania krwi, mające ustalić, czy moja dieta ma wpływ na gnębiące mnie urazy – powiedział w jednym z wywiadów Sobiech. – Wyniki mnie zaskoczyły. Z 300 elementów pożywienia, które człowiek spożywa prawie każdego dnia, aż na 60 mój organizm miał nietolerancję. Piłkarz natychmiast odrzucił produkty zawierające gluten, przetwory mleczne i kukurydziane, jajka, a nawet banany. Okazuje się, że te produkty wcale nie dają energii mięśniom i stąd brały się częste urazy mięśni i więzadeł kolan.

Wyjaśnienia wymaga jeszcze kwestia, dlaczego sportowcy tak masowo odrzucają produkty zawierające gluten. – Gdy jest to substancja antyodżywcza, która utrudnia wchłanianie witamin i minerałów – tłumaczy Katarzyna Piotrowska. – Sportowcy często mają nieszczelne jelita, z racji wysiłku fizycznego. Wówczas gluten, zamiast zostać wydalony, dostaje się do obiegu poprzez jelita.

Artur Sobiech przestrzega diety do tego stopnia, że po zrobieniu bańki, na zjedzenie jednego jajka pozwolił sobie po... pół roku, przy okazji świąt Wielkanocnych. Narzeczona Artura, uprawiająca piłkę ręczną, zrezygnowała z gry w klubie niemieckiej Bundesligi i przeniosła się do mniejszego w Hanowerze, żeby być przy swoim mężczyźnie i każdego dnia osobiście przygotowywać wszystkie posiłki. Zmiana sposobu odżywiania przyniosła efekty, bo zawodnika zaczęły omijać urazy mięśni. W dalszym ciągu odżywia się pod nadzorem Lewandowskiej, która modyfikuje mu dietę, w zależności od stopnia intensywności treningów w trakcie sezonu.

Jedz szpinak, skoczysz wysoko

Katarzyna Piotrowska ściśle współpracuje z dwoma klubami, piłkarską Pogonią i siatkarskim Chemikiem Police. – Zawodnikowi w sporcie indywidualnym czy nawet samemu Robertowi Lewandowskiemu przy wsparciu żony łatwiej trzymać odpowiednią dietę, niż całej drużynie w polskich realiach – uważa pani Katarzyna. – Zawodnicy podczas wyjazdów na mecze lub zgrupowania dostają podobne posiłki, ale zawsze planując menu uwzględniamy indywidualne wskazania każdego z zawodników – dodaje. Wydaje się, że polscy lekkoatleci, w tym ci ze Szczecina, odżywiają się jak należy, bo zawojowali Europę podczas marcowych mistrzostw kontynentu w hali. Reprezentujący OSOT Szczecin tyczkarz Piotr Lisek zdobył złoto, a biegaczka Sofia Ennaoui z klubu MKL brąz na 1500 metrów. Lisek jest najcięższym wśród czołówek tyczkarzy na świecie (93 kg przy wzroście 194 cm – przyp. red.) i zaczęły pojawiać się nieuzasadnione opinie, że powinien schudnąć. Sam tyczkarz przyznaje, że lubi dobrze zjeść, ale w jego przypadku słowo dobrze oznacza też zdrowo. Makaron ze szpinakiem, krupczakiem i rukolą to jedno z ulubionych dań tyczkarza, które przyrządza wspólnie z żoną. Jakby było mało witamin, to następne są w ulubionej surówce – ze szpinakiem, borówkami, granatem mięsem drobiowym i sosem winogret.

Biegaczka Sofia Ennaoui wybrała na miejsce zgrupowania do nowego sezonu Kenię, a nie USA, jak wielu polskich lekkoatletów. – Mam złe doświadczenie z pobytu w Eugene w USA ze względu na jedzenie – mówi Sofia. – Nie odpowiadało mi, bo jest bardzo mocno przetworzone i kompletnie inne niż w Europie. W moim przypadku miało to wpływ na regenerację organizmu po biegach. Miałam problemy ze snem – dodaje. Utalentowana biegaczka zdrowe jedzenie znajdzie w ośrodku treningowym w Kenii, gdzie będzie trenowała na wysokości 2400 metrów.

Wygląda na to, że szukanie rezerw w zdrowym jedzeniu przez sportowców, przynajmniej tych najlepszych i konsekwentnych, dopiero się zaczyna. Lewandowski nie jest pierwszym ani ostatnim, który przykłada do tego wielką wagę. Niedawno czołowy tenisista świata, Serb Novak Djoković, wydał książkę, w której ujawnił jak dzięki diecie bezglutenowej poprawił swoją formę i dotarł na szczyt światowego rankingu. Jeśli ktoś chce iść śladem takich mistrzów jak Lewandowski i Djoković, musi jedzenie smacznego skądinąd schabowego z kapustą albo żeberek w sosie odłożyć do sportowej emerytury. Inaczej się nie da.

Autor: Jerzy Chwałek



sprzedaje się świetnie

Dla wielu meble z czasów PRL to niepotrzebne, obciachowe graty. Szczecinianie – Michał Szarko oraz Przybyrad Paszyn – dostrzegli w nich jednak coś, czego my nigdy nie widzieliśmy. Ogromny potencjał. Produkują je ponownie i sprzedają... w Niemczech. Co ciekawe – rzeczy te cieszą się ogromną popularnością.



Polacy odrzucili po 1989 roku niemal wszystko, co kojarzyło się z poprzednią epoką, a meble nie stanowiły tutaj wyjątku. To był moment, w którym postawiliśmy sobie jasny cel: przywrócić do życia najlepsze polskie projekty i odbudujemy ten zapomniany kawałek naszej historii i tożsamości – opowiada Michał Szarko, szczecinianin, który w Berlinie wraz z Przybyradem Paszynem stworzył showroom, gdzie wystawiają swoje produkty.

Wspólnicy pochodzą ze Szczecina, znają się jeszcze z czasów liceum. Po studiach wyjechali do pracy. Michał zajął się marketingiem eventowym w Berlinie, Przybyrad podjął pracę w Archiwum Państwowym w Poznaniu. Dla jednego i drugiego praca nie była spełnieniem marzeń. Trzeba było poszukać innego zajęcia. I wtedy zrodził się ten niecodzienny pomysł.

– Jako że w Berlinie miałem okazję obserwować ogromną popularność mebli pochodzących z lat 50, 60 i 70 – szczególnie duńskich, szwedzkich i amerykańskich, zainteresowałem się bliżej tematyką wzornictwa XX wieku. Niemcy przykładają wielką wagę do rzeczy unikatowych, posiadających duszę, a na tzw. Flohmarktach handlują wyjątkowymi okazami. Ponadto mieszczą się tam liczne galerie z tzw. wzornictwem „mid-century”, czyli projektami drugiej połowy XX wieku. Zauważyłem, że każdy sprzedawany mebel miał swoją historię, swojego twórcę. Można było dowiedzieć się więcej o projektach, które niegdyś wypełniały mieszkania w Europie Zachodniej, a przy okazji... kupić owe klasyki za naprawdę duże pieniądze. Byłem zły, że nie ma tam żadnego polskiego nazwiska.

Dzisiaj szczecinianie przywracają do życia zapomniane klasyki polskiego wzornictwa, które nie miały szansy trafić do masowej produkcji lub



zostały zapomniane po przemianach systemowych. Produkują głównie fotele i krzesła, ale także stoliki i sofy z drugiej połowy XX wieku. Efekt końcowy wystawiają w showroomie w Berlinie. Warsztat, pracownię i magazyn mają w Poznaniu. Tam właśnie, w oparciu o współpracę z zakładami stolarskimi i tapicerskimi, powstają prototypy. W Poznaniu niebawem Michał i Przybyrad zamierzają otworzyć kolejną galerię wzornictwa.

– Otworzyliśmy siedzibę w Berlinie, bo Szczecin jest, niestety, zbyt mały na tego typu działalność. Mimo że powstają tutaj ciekawe projekty, nowe miejsca i wybitne budynki. Miasto zmierza w dobrym kierunku, więc marzy się nam otwarcie salonu w rodzinnych stronach. W stolicy Niemiec potrzeba indywidualności i poszukiwanie niespotykanych produktów uzupełnia się tutaj z zasobnością portfela i świadomością w dziedzinie dizajnu. To świetny grunt na promocję polskiego wzornictwa. Koncentrujemy się póki co na tym miejscu, bo to okno na świat.

Ich meble kupują głównie ludzie między 30. a 50. rokiem życia. Nie wybierają okazów wyłącznie pod kątem funkcjonalności, a często takie, które służą jako ozdoby mieszkań czy biur.

– Wszystkie nasze produkty spotykają się z pozytywną opinią, jednak najwięcej zapytań otrzymujemy w przypadku krzesła H106 autorstwa Edmunda Homy i krzesła LOTOS autorstwa Romualda Ferensa. Są to projekty bardzo charakterystyczne i jednocześnie niespotykane nigdzie indziej – przyznaje Szarko.

Wspomniane krzesło, które jest meblem balkonowym, tarasowym i wypoczynkowym zaprojektowane zostało w 1980 roku. Mebel zdobył wówczas główną nagrodę podczas Targów Meblowych w Bazylei (Szwajcaria). Zwycięstwo Polaka w prestiżowym konkursie było w tamtych czasach ogromną sensacją w Europie Zachodniej, która niestety odbiła się bez echa w naszym kraju. LOTOS nigdy nie wszedł do produkcji seryjnej. Na początku 2017 roku POLITURA po raz pierwszy wprowadziła krzesło na rynek. Kosztuje od 990 do 1290 zł w zależności od materiału i wykończenia.

Szczecinianie mają ambitne plany. W najbliższych miesiącach zamierzają otworzyć nie tylko placówkę w Poznaniu, ale również rozbudować sieć

sprzedaży w innych miejscach. Pracują także nad wdrożeniem kolejnych mebli z lat 60. i 70. ubiegłego wieku. Chcą zbudować rozpoznawalną polską markę, która będzie konkurowała z zachodnimi firmami.

Patrząc na zaangażowanie i determinację w dążeniu do celu, trudno się spodziewać, że im się to nie uda. Produkując meble, zawsze poznają ich historię, co oczywiście nie jest dzisiaj łatwe. Jeżdżą po Polsce, odwiedzają archiwa, biblioteki, dawne zakłady. Rozmawiają również z ludźmi, którzy pamiętają tamte czasy i wydarzenia. Uzyskują niezbędne informacje, dzięki czemu doskonale odwzorowują to, co dawniej było niezauważalne.



Autor: Andrzej Kus / Foto: materiał prasowe

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

Znajdziesz nas tu:

www.wodoaktywni.com

 /Wodoaktywni

 /wodoaktywni



WODOAKTYWNI

#AKTYWUJ SIĘ!

- # **Skutery** wodne to świetna zabawa! możesz zwiedzić miasto od strony wody albo poszaleć z przyjaciółmi na jeziorze.
- # **Rejsy** lub **regaty firmowe** na jachtach to świetna integracja i teambuilding dla firm
- # Zabierz swoich najlepszych klientów na niezapomnianą **wyprawę skuterami**. Taka przygoda niewątpliwie wzmocni relacje biznesowe.
- # Bliżej wody, bliżej ludzi. Popływaj z nami na **bananie** czy **wake'u**, Spędź czas pływając na **deskach SUP** albo poczuj się jak ptak latając nad wodą na **flyboardzie**
- # **Liga regatowa** to projekt dla firm łączący sport i biznes. Rywalizuj, ucz się i baw **na jachcie**.

organizujemy również:



www.wodoaktywni.com | aktywuj@wodoaktywni.com | tel.: +48 783 00 89 89

A close-up portrait of a woman with long, straight brown hair, looking slightly to the right with a soft smile. She is resting her head on her shoulder. The background is a blurred indoor setting with a window showing greenery outside.

— Mam marzenia, ale niczego nie planuję

Szczecinianka Żaklina Gnarowska przywiozła z Sofii koronę II wicemiss Lady Universe. Piękna 22-latką przyznała, że nie dba szczególnie o swoją sylwetkę. – Pracuję, uczę się i brakuje mi na to czasu. Wiem, że uroda się kiedyś skończy. W życiu każdej kobiety przychodzi moment, że zaczyna się codzienność. Dlatego chcę mieć alternatywę i nie skupiam się wyłącznie na modzie – opowiada.

Za Tobą pierwszy międzynarodowy konkurs piękności. W Sofii zdobyłaś koronę II wicemiss Lady Universe. Startowało blisko 30 dziewczyn z całego świata. Traktujesz to jako największy dotychczasowy sukces?

Zdecydowanie tak. Reprezentowałam bowiem nie tylko siebie, ale przede wszystkim Polskę. Wcześniej brałam już udział w kilku krajowych konkursach piękności. Zaczęło się w 2012 roku, gdy wygrałam konkurs organizowany przez Małgosię Rożniecką, doskonałą modelkę i utytułowaną miss. Od czasu mojego debiutu miałam cztery lata przerwy. Wystartowałam pod koniec ubiegłego roku w konkursie Miss Polski. Teraz, niespodziewanie, Gosia wydelegowała mnie na konkurs w Bułgarii.

Skąd cztery lata przestoju?

Lubię zmiany. Stwierdziłam, że warto zająć się czymś innym. Wybrałam inną drogę. Zresztą cztery ostatnie lata to ciąg przypadkowych sytuacji. W moim życiu wydarzyło się mnóstwo niespodziewanych rzeczy. W pewnym momencie zatęskniłam jednak za sceną i za adrenaliną związaną z wybiegiem. Dlatego bardzo ucieszyła mnie propozycja udziału w tym konkursie.

Co się wydarzyło przez te cztery lata? Miałas zostać technikiem dentystycznym.

Pochodzę z Połczyna Zdroju, ukończyłam technikę dentystyczną w Szczecinie. Pracuję z osobami niedosłyszącymi. Nigdy nie spodziewałam się, że moje życie tak się potoczy. Wyjechałam do Warszawy, gdzie znalazłam pracę jako protetyk słuchu. Pracuję z osobami niesłyszącymi i niedosłyszącymi. To jest teraz moje źródło utrzymania. Lubię to, co robię, ale jednocześnie nie zamykam się na inne rzeczy. Nie wiem, kim będę w przyszłości. Nie wiem też, gdzie będę mieszkała. Czasami tak mam, że siedzę w Warszawie i wydaję mi się, że chciałabym tu zostać. Innym razem nienawidzę tego miasta. Jestem daleko od moich bliskich, znajomych, przyjaciół. Mam ich sporo, a nie mam czasu nawet się z nimi spotkać. W Warszawie żyje się zupełnie inaczej. Dodatkowo rozpoczęłam naukę w tym kierunku, w którym obecnie pracuję. Weekendy więc też mam zajęte. Jeśli jest tylko możliwość, kursuję między stolicą a Szczecinem i Połczynem Zdrój. Potrafię odpocząć tylko w tych dwóch ostatnich miejscach. Wydaje mi się dlatego, że jeśli nic się nie zdarzy, co mogłoby mnie zatrzymać w Warszawie – wyjadę.

Odpowiada Tobie świat mody? Nie wydaje się, byś była mocno na nim skoncentrowana i wiązała z nim swoją przyszłość.

Wychodzę z założenia, że nie warto planować i obiecywać sobie zbyt wiele na przyszłość. Mam oczywiście jakieś marzenia, ale nie skupiam się na nich tak mocno, boję się rozczarowań. To, co dzieje się tutaj i teraz jest najważniejsze. Pracowałam już jako modelka, brałam udział w konkursach miss. Wiem na czym to polega, potrafię odnaleźć się w tym świecie. Wiem jednocześnie, że uroda przemija. Człowiek nie zawsze będzie młody i należy mieć alternatywę, bo w pewnym momencie i w życiu każdej modelki przychodzi czas, że zaczyna się codzienność. Bez blasku fleszy i pokazów.

Większość dziewczyn zajmujących się modelingiem na co dzień twierdzi, że to toksyczne zajęcie. Nie zawsze jest tak pięknie, jak to wygląda na wybiegu.

Według mnie zależy to od konkretnej osoby i tego, kogo przyciągamy. Zawsze miałam to szczęście, że przyciągałam fajnych ludzi. Poznawałam na konkursach i w pracy normalne dziewczyny. Z większą zawiścią się nie spotkałam. Na pokazach modelki współpracują ze sobą, jesteście drużyną. Może na wyborach miss jest trochę inaczej, ale nie pokazuje się tego po sobie. Minimalnie mogłam to wyczuć w Bułgarii, gdzie pojawiały się dziwne spojrzenia, wzajemne, potajemne ocenianie. Skala jednak nie była ogromna.

No i nie można poimprezować....

Konkurs miss porównałabym do obozu harcerskiego czy kolonii. Jest harmonogram tygodniowy, dni są konkretnie zaplanowane od godziny 8 do 20-21. W tym czasie są przymiarki, zdjęcia, posiłki, próby choreograficzne. W polskich konkursach nie ma za bardzo możliwości na imprezy. Bułgaria natomiast rządzi się nieco innymi prawami. Oni lubią świętować. Ludzie nie idą po pracy do domu, ale do lokalu na piwo czy obiad. Już po pierwszym dniu pobytu w Bułgarii miałam tak naprawdę dosyć imprez. (Śmieje się – przyp. red.)

Modelka z pewnością musi bardziej starać się o utrzymanie sylwetki niż każda inna dziewczyna. Radzisz sobie doskonale.

Zawsze dbałam o siebie, ale też przyznam, że nie muszę za bardzo martwić się o figurę. Mogę jeść co chcę i kiedy chcę, bez konsekwencji. Oczywiście nie przesadzam z fast foodami. Pozwalam sobie na nie może raz w roku. Dużo pracuję, jak wspominałam – uczę się i nie mam czasu na większą pracę nad sobą. Wręcz za mało ćwiczę. No ale idzie wiosna i biorę się za siebie. Ten czas trzeba będzie wygospodarować.

Na koniec powiedz – jaka według Ciebie powinna być idealna miss? Na co dziewczyny powinny zwrócić uwagę?

Nie będę mówiła, że powinna walczyć o pokój na świecie, bo jest to śmieszny slogan. Bardziej

bawi już wszystkich, niż traktowany jest poważnie. Miss, według mnie, powinna sobą coś reprezentować. Uroda jest kwestią sporną. Są różne gusta, każdy ma inne upodobania. Dobrze to było widać podczas konkursu w Bułgarii. Poznałam tam blisko 30 dziewczyn niemal z 30 krajów. Niby wszyscy ludzie są tacy sami, ale widać było różnice: w zachowaniu, wyglądzie, sposobie bycia. Udało mi się zostać II wicemiss, było to dla mnie spore zaskoczenie. Wiedziałam, że blondynki są tam bardziej egzotyczne. Trochę to odczuwałam, większość kandydatek miało ciemniejszą oprawę. Również reprezentantka Bułgarii, gospodarzy. Mimo to wielu jej rodaków kibicowało mi. Ten przykład doskonale pokazuje, jak ważna jest oryginalność.

Rozmawiał: Andrzej Kus / Foto: materiały prasowe

WIĘCEJ W E-WYDANIU NA
ISSUU.COM/prestizszczecinski



— Wojowniczka ze Skorpiona

„Słaba płeć? Znam to określenie, ale to jest stereotyp, bo równie dobrze mężczyzna może być słaby, a kobieta mocna psychicznie i fizycznie” – mówi Sylwia Kusiak, aktualna wicemistrzyni Europy w boksie i studentka dziennikarstwa na Uniwersytecie Szczecińskim.

Nie tylko w sporcie panie udowadniają, że dorównują mężczyznom. Na czele rządów kilku państw stoją kobiety, a Hillary Clinton minimalnie przegrała walkę o prezydenturę największego mocarstwa. Przykład Sylwii pokazuje, że określenie „słaba płeć” coraz bardziej idzie w odstawkę. Jako dziecko przez krótki okres trenowała tenis ziemny, ale od 11 lat uprawia boks, obecnie w barwach Skorpiona Szczecin.

Walczy na uczelni

Ma 26 lat i dwukrotnie była wicemistrzynią Europy, ten drugi raz przed czterema miesiącami w Sofii. – Boks nauczył mnie walki nie tylko w ringu, ale również w życiu – mówi Sylwia. Jestem typem wojownika. Muszę mieć co sobie wymarzę i to staje się moim celem. Walczę o każdą... lepszą ocenę na uczelni. Jak? Potrafię tupnąć nogą przy wykładowcy i powiedzieć „nie”, proszę mnie jeszcze raz zapytać na wyższą ocenę. Niedawno poszłam na egzamin, niezbyt przygotowana, bo brakowało na to czasu. Zawzięłam się jednak i dostałam czwórkę. Sądzę, że wiele moich koleżanek i kolegów nie odważyłoby się pójść wcale, bez przygotowania.

W karierze bokserskiej napotyka przeciwników nie tylko w ringu. Po zdobyciu pierwszego wicemistrzostwa Europy w 2011, nie otrzymała ani grosza z Ministerstwa Sportu za medal i swój wysiłek. Straciła przez to motywację i zrezygnowała z treningów, poświęcając się studiom. Przyzwyczajona do codziennych treningów, zaczęła szybko tyć. – Gdy waga pokazała 108 kg, to przeraziłam się – wspomina. – Przestałam wrzucać jakiegokolwiek zdjęcia na facebooka. Szybko wzięłam się za siebie.

Upór za 4,5 tysiąca

W ciągu roku schudła o 28 kg i już w lipcu wystartowała w mistrzostwach Polski w kategorii do 81 kg, gdzie zdobyła złoty medal. Mimo tego nie znalazła się w ekipie na mistrzostwa Europy w Sofii. Znow musiała pokazać swój upór i walkę z przeciwnościami. Po kilku rozmowach przekonała prezesa PZB i została dołączona do ekipy, tyle że sama musiała... zapłacić za wyjazd – 4500 złotych. Spisała się najlepiej z pięciosobowej ekipy, zdobywając srebrny medal, ale zwrotu kosztów nie doczekała do dzisiaj. Nie liczy też na stypendium z ministerstwa, bo niezbyt życiowy przepis mówi, że medalistka otrzymuje go tylko wtedy, gdy w danej kategorii wagowej startuje przynajmniej 12 zawodniczek, a w Sofii tyłu nie było. – Mam nadzieję, że nie stracę motywacji do treningów jak przed 5 laty, bo moim celem jest start na Igrzyskach Olimpijskich w Tokio – mówi Sylwia. Żeby w nich wystartować musi schudnąć jeszcze 6 kg, gdyż właśnie kategoria do 75 kg jest w programie Igrzysk. Ale w zrzucaaniu zbędnych kilogramów jest zaprawiona.

Dietetyk nie jest potrzebny

– Nie potrzebowałam dietetyka, ale silnej woli – opowiada. – Trzeba zacząć od tego, że w sklepie zamiast wrzucać do koszyka chipsy i słodycze, należy włożyć warzywa i pierś z kurczaka. To był dla mnie klucz do sukcesu. Nie mogę uwierzyć, że ludzie płacą dietetykom grube pieniądze tylko za rozpisanie diety – mówi bez ogródek sportsmenka. – To nie spo-

woduje cudu, trzeba mieć silną wolę i chudnąć stopniowo, żeby nie było efektu jojo.

W jej przypadku znaczenie miało też przyzwyczajenie do codziennych treningów. Dla Sylwii nie jest problemem, żeby wstać o 6 rano, przebrać się w dresy i przebiec kilka kilometrów w Parku Kasprowicza. – To sama przyjemność biegać tam, gdy nie ma tłumu ludzi, poza tym nie było ślisko mimo zimowej pory, czego się bałam – śmieje się Sylwia. Boks kobiet jest w programie Igrzysk Olimpijskich od 2012 roku. Mimo tego wielu uważa, że to dyscyplina dla mężczyzn, bo kobiecie nie przystoi pokazywać się z... podbitym okiem. – Często miałam siniaki po walce – przyznaje Sylwia. – Większość ludzi myśli wtedy, że byłam... bita przez narzeczonego albo męża. Gdzieś tam za plecami szeptano, że pobił mnie narzeczone i jest im mnie szkoda. Nie jest łatwo walczyć z pewnymi stereotypami, bo gdy zobaczymy na ulicy młodego chłopaka z podbitym okiem, to od razu myślimy, że w jego domu piją, biją i w ogóle totalna patologia. Procent ludzi uprawiających sporty walki jest mały – dodaje.

”

Większość ludzi myśli, że byłam... bita przez narzeczonego albo męża. Gdzieś tam za plecami szeptano, że pobił mnie narzeczone i jest im mnie szkoda. Nie jest łatwo walczyć z pewnymi stereotypami.

Sylwia potrafi przyciągnąć wzrok mężczyzn, bo jest atrakcyjną i zadbaną w każdym calu brunetką. – Nie wyobrażam sobie, żeby kobieta nie dbała o siebie, bez względu jaki zawód uprawia, a czasami tak jest – ocenia Sylwia. – Często robię sobie paznokcie i przynajmniej raz w miesiącu rzesy. Chodzę do fryzjera i na solarium, choć nie za często z uwagi na zdrowie. Zdarzyło się, że po zrobieniu rzes nie przyszedłam na sparing, bo szkoda mi było żeby... szybko wypadły albo się odkleiły – mówi pół żartem. – Gdy trenuję tylko na worku, to nie ma takiego niebezpieczeństwa. Myślę, że każdy czuje się lepiej, jeśli postrzegany jest jako osoba zadbana, bo i ludzie wówczas bardziej Igna do nas.

Bokserka Skorpiona pokazała ostatnio wielkie serce. Medal wywalczony w Sofii ofiarowała na aukcję Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, bo jak mówi – wiele następnych medali jest jeszcze do zdobycia. Zanim zacznie to robić, to zaprezentuje się szczecińskiej publiczności 25 lutego podczas gali bokserskiej w Azoty Arenie. Jej walka z nieznaną jeszcze rywalką będzie jedną z poprzedzających główny pojedynek wieczoru z udziałem zawodowców.

Autro: Jerzy Chwałek / Foto: Dagna Drązkowska

WIĘCEJ W E-WYDANIU NA
ISSUU.COM/prestizszczecinski

reklama


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

— BMW z drewnianym siedzeniem



Ten motocykl jest unikatem. Nie zobaczycie go w żadnym innym mieście. W zabytkowym BMW R45 zastosowano tyle modyfikacji, że trudno je nawet wszystkie wymienić. A miała być to tylko niewielka przebudowa...



Przyznam, że sam nie spodziewałem się, że prace przy przebudowie BMW R45 pochłonią aż cztery miesiące. Zakładaliśmy ich znacznie mniej, jednak w trakcie, wraz z właścicielem, wymyślaliśmy coraz to nowe rzeczy. Efekt? Chyba się podoba – przyznaje Mateusz Zakrzewski, właściciel firmy Reincarnation Classic Car.

BMW R45 pochodzi z 1979 roku. Znajdziemy w nim silnik o pojemności 450 centymetrów sześciennych. Od pewnego czasu motocykl stał bezużyteczny. Właściciel postanowił, że chciałby go odpalić i wyjechać nim na ulicę. Zgłosił się z własną koncepcją, widział go jednak w innej postaci – caferacera. I tak zaczęło się dalsze wymyślanie...

– Można powiedzieć, że rozebraliśmy go na części pierwsze. Niemal do każdego elementu zastosowaliśmy modyfikacje. Z najciekawszych przeróbek warto powiedzieć o tylnej ramie. Została przez nas odcięta i zrobiona na nowo. Zmieniliśmy tym samym kształt, by motocykl wyglądał znacznie lżej. Przygotowaliśmy go w taki sposób, by ukryć jak najwięcej detali. Tylne błotnik wykorzystaliśmy z innego jednoślada. Oryginalnie był przytwierdzony do ramy. Zmieniliśmy to, teraz rusza się razem z kołem. Z przodu natomiast dołożyliśmy drugi hamulec tarczowy.

Kolejnym zrealizowanym pomysłem jest nowa kanapa, która została zrobiona z... litego drewna. W niej zamontowano tylne światło. Siedzenia natomiast obszyte zostały skórą. Mechanicy schowali również sporo elementów: pod nowym zbiornikiem paliwa akumulator, w ramie ukryte zostały przewody elektryczne.

Silnik przeszedł kapitalny remont, podobnie jak skrzynia biegów. Zmieniono jednak mnóstwo innych części. – Wlew oryginalnie był plastikowy, dołożyliśmy aluminiowy korek, by ten wlew wyglądał na starszy. Na końcówkach kierownicy zamontowaliśmy kierunkowskazy, wcześniej były wystające, mało atrakcyjne. Zmieniliśmy zegary, mocowania lampy. Zastosowaliśmy akcesoryjne manetki, wydech, podnóżki z hamulcem i dźwignię zmiany biegów. Jest też sportowe zawieszenie – wymienia mechanik.

Motocykl został pomalowany. Tutaj również zastosowano nietypowe rozwiązanie, połączenie czarnego połysku z czarnym matem. Wymieniono kierownicę, koła, opony. Dorobionych zostało nawet kilkadziesiąt, imitujących stary styl, śrubek. – To było spore wyzwanie ale klient jest bardzo zadowolony. Cieszy mnie to, bo stworzyliśmy motocykl, którego można pozazdrościć – podsumowuje Zakrzewski.

Autor: Andrzej Kus / Foto: materiały Reincarnation Classic Car

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



Królewski Rolls-Royce

Rolls-Royce to bez wątpienia najbardziej luksusowa marka w samochodowym świecie. Henry Royce i Charles Stewart Rolls założyli ją w 1906 roku. Od tego czasu legenda Rolls-Royce'a narastała. Dzięki Rolls-Royce Motor Cars Warszawa mieliśmy okazję poczuć ją na własnej skórze.

D o naszej dyspozycji były dwa modele będące w aktualnej ofercie – usportowiony, 2-drzwiowy model Wraith należący do klasy GT oraz luksusowa limuzyna Ghost w wersji EWB, czyli z wydłużonym rozstawem osi.

Rolls-Royce Wraith

Nocne niebo usłane gwiazdami. To pierwsze skojarzenie, jakie nasuwa się na myśl po zajęciu miejsca w tym niezwykłym coupe. Za ten efekt odpowiada 1340 małych diod LED, które „rozrzucone” zostały na podsufrze modelu Wraith (ang. Zjawy). Dokładność i precyzja, z jaką został wykonany ten samochód, porażają swoją doskonałością. Trudno jest go do czegokolwiek porównać, bo klasa tego samochodu nie ma sobie równych.

Rolls-Royce zachwyca swoim majestatem. Samochód jest ogromny, ma ponad 5,2 metra długości i niemal 2 metry szerokości, mimo to sylwetka wydaje się lekka i zwiewna. Za kierownicą sprawia wrażenie znacznie lżejszego, niż jest w rzeczywistości. Otwierane w przeciwną niż zwykle stronę drzwi skrywają obszerną kabinę dla 4 osób. Każda z nich siedzi na indywidualnym fotelu, delektując się ledwie słyszalnym pomrukiem silnika V12 o mocy ponad 600 KM.

Tylna kanapa ukształtowana w formie dwóch indywidualnych foteli ma rozkładane oparcia i możliwość regulacji wysokości oraz długości siedziska. Jest też regulacja temperatury podgrzewania i intensywności wentylacji, połączonej z nawiewem chłodnego powietrza prosto z klimatyzacji. Po zajęciu miejsca problemem mogłoby oczywiście być zamknięcie drzwi, inżynierowie odpowiedzialni za Ghost’a zastosowali więc przycisk umożliwiający ich zamknięcie bez wychylania się z kanapy.

Perfekcja wykończenia

Od razu widać perfekcję wykończenia każdego detalu. To ręczna robota najlepszych fachowców. Pośrodku zabudowany jest system iDrive, którym można sterować radiem, nawigacją, telewizją, fotelami, intensywnością masażu, odbierać telefon czy ustawiać konkretną konfigurację różnych systemów. Każdy z pasażerów ma przed sobą duży monitor, a pod nim wysuwany stolik z idealnie wyszlifowanym i polakierowanym blatem.

Przyspieszenie do 100 km/h zajmuje tylko 5,1 s. Z lekkim pomrukiem wóz błyskawicznie nabiera tempa, nie zważając na swoją masę. Ma się wrażenie, że jeszcze chwila, a przód samochodu uniesie się niczym samolot odrywający się od pasa startowego. Jazda tym samochodem jest



Rezerwa mocy

Szczegóły techniczne nie mają znaczenia – Rolls-Royce zawsze osiąga swoich samochodów określa jako „wystarczające”, a na wskaźnikach na próżno szukać obrotomierza. Zamiast niego kierowca ma procentowy wskaźnik dostępnej mocy. Powiedzieć można tylko tyle, że trudno sprawić, aby wskazał 0%.

I taki właśnie jest Rolls-Royce, tajemniczy, ale niezwykły. Samochody tej marki trwają od ponad 100 lat i z taką polityką producenta jeszcze przez kolejne długie lata będą zachwycać i nobiletować. Cena? Dżentelmeni o pieniądzach nie rozmawiają, więc i w tym przypadku nie wypada o nich wspominać...

Rolls-Royce Ghost

„Duch” to mniejszy z braci rodziny ultraluksusowych limuzyn Rolls-Royce’a. Prezentowana wersja EWB Extended wheelbase – z wydłużonym o 17 centymetrów rozstawem osi – to limuzyna stworzona z myślą o pasażerach tylnej kanapy. Przestrzeń jest praktycznie nieograniczona. Dodatkowo pasażer na najbardziej prestiżowym miejscu, czyli z tyłu po prawej stronie, może sterować fotelem pasażera przed sobą.

niezwykłym doświadczeniem – absolutna cisza w środku i komfort resorowania, którego trudno doświadczyć w jakiegokolwiek innej limuzynie.

Rolls-Royce w Polsce

W Polsce Rolls-Royce oficjalnie jest obecny od 2013 roku. Wtedy to rodzina państwa Fus z Warszawy otworzyła pierwszy i jedyny salon tej marki w kraju. W branży motoryzacyjnej rodzina Fusów działa od 3 pokoleń. Od 30 lat jest dealerem marki BMW, który był pierwszym salonem w Polsce.

– Kiedyś klienci marki Rolls-Royce mieli zwykle powyżej 60 lat. Dzisiaj znacznie się to zmieniło, głównie dzięki modelowi Wraith. Obecnie moi klienci mają najczęściej od 45 do 50 lat. Rekordzistą jest 19-latek, który również nabył samochód marki Rolls-Royce. Czas oczekiwania na zamówiony model to 3-4 miesiące, ale zdarzyły się sytuacje, w których klient bardzo mocno spersonalizował swój samochód, wówczas czas oczekiwania wyniósł około 9 miesięcy – mówi Piotr Fus, właściciel Rolls-Royce Motor Cars Warszawa.

Samochód szyty na miarę

Każdy samochód marki Rolls-Royce jest budowany ręcznie i na indywidualne zamówienie. Jego wyposażenie może obejmować właściwie



wszystko, co przyjdzie klientowi do głowy. Każdy samochód szyje się na miarę, personalizuje według wytycznych klienta, a potem dostarcza bezpośrednio do jego domu. – Jeździmy z klientem do fabryki w Goodwood, wybieramy każdy detal samochodu osobno, od koloru karoserii po rodzaj drewnianego wykończenia, styl przesyć tapicerki, wzory felg. Jeden z klientów salonu w Warszawie zażyczył sobie na przykład samochód w narodowych, biało-czerwonych barwach. Specjalnie dla niego został przygotowany lakier, który nie był dostępny w standardowej paletce. Po przygotowaniu kilku próbek klient wybrał barwę, która najbardziej mu odpowiadała i zastrzegł ten lakier nazwą swojej firmy – dodaje Piotr Fus.

Klient nie płaci

Samochody marki Rolls-Royce objęte są czteroletnią gwarancją bez limitu kilometrów. Co więcej, w tym okresie nabywca nie zaprzęta sobie

głowy żadnymi czynnościami serwisowymi, bowiem wszystkie naprawy, wymiana i obsługa wykonywane są na koszt marki Rolls-Royce. Po stronie klienta jedynymi wydatkami związanymi z samochodem jest paliwo, ubezpieczenie i opony, które zużywa. Klienci bardzo często życzą sobie, aby ich samochód trafił do serwisu bez ich udziału ze względu na brak czasu. – Wówczas wysyłamy specjalny samochód transportowy, z zamkniętym nadwoziem, ponieważ polityka Rolls-Royce'a jest taka, że te pojazdy nie mogą być transportowane odkrytą lawetą. Serwis w Warszawie posiada również auto zastępcze, oczywiście marki Rolls-Royce – mówi Piotr Fus.

Tekst i zdjęcia: Marcin Wiła

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

reklama

ZAINWESTUJ Z NAMI W ZŁOTO I RZADKIE NUMIZMATY SPRZEDAŻ · SKUP · DARMOWA WYCENA



Oferujemy sprzedaż i skup:

- złota inwestycyjnego
- złotych monet i sztabek
- złotych i srebrnych numizmatów

- Doradzimy w co zainwestować i jak budować kolekcję
- Z nami zainwestujesz w złoto i numizmaty bezpiecznie i rozsądnie
- Firma jest prowadzona przez autora wielu publikacji numizmatycznych

Odwiedź nas w Internecie, w stałej ofercie mamy ponad 200 złotych monet i sztabek a także talary i rzadkie numizmaty
(www.szerfszczecin.pl)



LULU
ON TOP

Trust Your Instincts



www.luluclub.pl

Lulu Club 70-222 Szczecin Ul. Partyzantów 2

table reservations:

rezerwacja@luluclub.pl | +48 533 500 109



facebook.com/LuLuSzczecin/

Kraj słodkiej herbaty



Jest piątek. W powietrzu unosi się zapach zielonej herbaty i dymu papierosowego, w tle słychać rozbrzmiewające z meczetu nawoływanie do modlitwy. Z restauracji wybiega kelner, zapomniat Sa-dżdżada (dywan do modlitwy), w pośpiechu łapie za obrus. Po chwili staje w rzędzie, obok kilkudziesięciu mężczyzn przed meczetem, twarz zwraca ku Mekce i rozpoczyna Salat (modlitwę) – to może oznaczać tylko jedno. Witamy w Maroku.

Zimny kraj o gorącym słońcu – tak o tym pełnym kontrastów zakątku świata mówią jego miłośnicy i stali bywalcy. W tym stwierdzeniu jest wiele prawdy. Spacerując w zimowych miesiącach po Marrakeszu czy Fezie towarzyszy nam dające przyjemne ciepło słońce, jednak gdy tylko wejdziemy w cień, zaczynamy trząść się z zimna. Zaskakujące mogą być też duże amplitudy temperatur między dniem a nocą. Te najwyższe przypadają na godzinę 12 i 13. Wtedy turyści opalają się w kostiumach na plaży Oceanu Atlantyckiego. Z kolei podczas nocnych spacerów – kiedy termometr może pokazać nawet 12 stopni C – wędrują ubrani w ciepłe kurtki, a nawet czapki. Taki wachlarz temperatur charakterystyczny jest dla klimatu pustynnego.

Słodka herbata

Mężczyźni przesiadujący całe wieczory w przyulicznych kawiarniach, paląc mocne papierosy i popijając herbatę zaparzaną w charakterystycznym, srebrnym imbryku – taki widok ukaże się naszym oczom podczas spacerów po marokańskich uliczkach. Ta aromatyczna herbata to To-

uareg. Połączenie mięty zielonej i Gunpowder. Niewiele ma ona wspólnego z herbatą, jaką znamy z polskich domów. Sposobie jej parzenia towarzyszy istotny dla mieszkańców Maroka rytuał. Po zalaniu wrzątkiem należy ją podgotowywać przez około 3 minuty. Następnie nalewamy do połowy szklanki (tak, do szklanki). Niewiele, aby nie poparzyć palców. Teraz coś, co dla Europejczyka wyda się nie do przełknięcia. Cukier! Cała masa cukru. Ma być naprawdę słodko. Przy tak przygotowanym Touaregu można gwarnie biesiadować całymi wieczorami.

Targowe klimaty

Gwarnie, bo Marokańczycy nie są tak cichym i powściągliwym narodem, jak mogłoby się wydawać. Szczególnie widać to w miejscowościach turystycznych, tj. Agadirze, Asafi, Casablance. Tamtejsi mieszkańcy przyzwyczajeni są do widoku zagubionych w zgietku miasta Europejczyków. Często sami do nich podchodzą, zagadują, wskazują drogę. Na ulicach słychać życzliwe pozdrowienia rzucane w kierunku turystów: Bonjour!, Hallo!, Hi!, a nawet dzień dobry! Wchodząc na miejscowy targ, musimy cierpliwie odpowiadać na miłe, choć chwilami meczące zaczepki. Souk,

reklama



YANKEE CANDLE® KRINGLE CANDLE®
the world's best *loved* candle

WW
WoodWick.

GALERIA KASKADA POZIOM 0



Polub i udostępnij nas na Facebooku
– z gazetą otrzymasz rabat 5%

 / Yankee Candle Galeria Kaskada



bo tak nazywane jest to jedyne w swoim rodzaju targowisko, znajduje się w większości marokańskich miast i miasteczek. Jest częścią medyny (starego miasta), w obrębie której odbywa się główna wymiana handlowa. Każdy souk ma swój niepowtarzalny klimat, zapach, osobowość. Podzielony jest na kilkanaście części. W każdej z nich można znaleźć coś innego. Od dywanów, wyrobów ze skóry, lamp, po przyprawy, świeże warzywa, owoce, ryby i mięso.

Moralność ukryta za chustą

Maroko to najstarsze królestwo muzułmańskie na świecie. Wpływ islamu na życie Marokańczyków widać na każdym kroku. Większość kobiet na ulice wychodzi w burce, zasłaniając przy tym ciało i włosy, a czasem nawet twarz. Można spotkać też takie, które ubrane są po europejsku. Najczęściej są to bardzo młode dziewczyny. Dlaczego jedne kobiety noszą chusty, a inne już dawno je porzuciły? – Obecnie wynika to z ich przywiązania do tradycji i kultury. Wymóg dodatkowego zakrycia głowy nie spełnia już swej pierwotnej roli, chronienia kobiet przed męskim pożądaniem – mówi dla portalu euroislam.pl Lamy Kaddor, praktykująca muzułmanka, od lat żyjąca w Niemczech. – Ochrona przede wszystkim miała na uwadze czystość cielesną, jednak we współczesnym społeczeństwie ludzie bardziej, niż kiedykolwiek dotąd, są odpowiedzialni za swoją wolność (...). Koran nie występuje przeciw chustce, ale nie podkreśla też wagi tego rodzaju odzieży. Bóg używa tego słowa w Koranie tylko raz (24:31). Mowa o niej jedynie przy okazji wezwań do moralnego zachowania. Gdyby jednak rzeczywistość chciała, żeby kobiety nosiły specjalne chusty, to dlaczego wyraźnie by tego nie powiedział? Stąd można uznać, że khimâr jest jedynie modnym elementem kobiecej garderoby w tamtych czasach – dodaje Lamy Kaddor.

Tradycyjny patriarchat

Mimo ogromnego wpływu kultury Zachodu, Marokanki nie są tak otwarte na turystów jak ich mężowie. Pytane na ulicy o drogę odwracają się, a przechodząc nie utrzymują kontaktu wzrokowego. Na wspomniane wyżej targowiska przychodzą zrobić zakupy, ale nigdy nie zastaniemy ich w roli sprzedawcy. Są wierne zakorzenionemu od wieków patriarchy. Na uwagę zasługuje też fakt, że nie mają one wstępu do świątyni. Według Koranu wskazane jest, aby kobieta modliła się w domu. – Kiedy zmieniłam wiarę na islam, chciałam być częścią lokalnego meczetu. Niestety, kiedy się w nim pojawiłam, natrafiłam na bardzo nieprzychylnie dla kobiet środowisko – tak wypowiedziała się Matea dla portalu Women's News podczas dyskusji zorganizowanej przez Women in Islam, działającej w Nowym Jorku organizacji stawiającej sobie za cel poprawę sytuacji kobiet muzułmańskich. – Przestrzenie są od siebie oddzielone, istnieją przeznaczone dla nas pokoje, czasami w piwnicy. Za każdym razem, kiedy odwiedzam meczet, muszę się liczyć z tym, że będę musiała do niego wejść przez boczne lub tylne drzwi, o ile zostaną w ogóle wpuszczona – dodaje kobieta, która pragnie zachować anonimowość.

Dylematy fotografa

Robiąc zdjęcia wyznawcy islamu możemy spotkać się z odmową i dezaprobatą, ale znowu zależy to od miejsca, człowieka i stopnia jego zażyłości z islamem. Wersja konserwatywna mówi, że Mahomet potępił artystów, tylko Bogu przysługuje akt kreacji, a robienie zdjęć jest bałwochwalstwem i grzechem. Koran można jednak interpretować na wiele sposobów, dlatego przy bardziej liberalnym podejściu można odczytać go w następujący sposób: Mahomet faktycznie potępił artystów, dlate-

reklama



Ortodoncja
bez wyrzeczeń





go, że byli związani z poganami, a ich twórczość miała charakter sakralny. Problem może pojawić się, jeśli ktoś do zdjęć modliłby się lub otaczał je czcią. Zdjęcia to też nie to samo, co obrazy wspomniane w Koranie. Niemniej, należy ostrożnie posługiwać się aparatem, a w sytuacjach, kiedy na zdjęciu naprawdę nam zależy, po prostu zapytać o zgodę. Skromność, taktowność, poszanowanie zasad, tradycji, religii i odpowiedni strój sprawią, że będziemy się mniej wyróżniać, dzięki czemu zobaczymy nie tylko turystyczną część tego pięknego kraju, ale być może również codziennie życie tamtejszych ludzi, ich zachowania i nawyki.

Postępowy władca

Znajduje się na 8. pozycji na liście 15 najbogatszych głów państw autorstwa magazynu „Forbes”. Jego majątek szacuje się na 2,5 mld dolarów. Zawdzięcza to bogactwom naturalnym wydobywanym w Maroku, czyli złożom metali i fosforom, na które zapotrzebowanie wciąż rośnie. Posiada luksusową rezydencję w każdym większym mieście, a główna jego siedziba to pałac królewski w Rabacie – mowa o 36. potomku proroka Mahometa, królu Maroka Mohammedzie VI z dynastii Alawitów. Syn Hassana II wyróżnia się na tle innych monarchów. Większość jego poddanych ocenia go bardzo pozytywnie i ma do niego duży szacunek. Uchodzi za zwolennika przemian, wspierającego rozwój i modernizację kraju. Dzięki niemu poziom edukacji w Maroku wyraźnie wzrósł i coraz mniejszy odsetek ludności to analfabeci. Za jego panowania zwiększono nacisk na promocję Maroka, wychodząc ze słusznego założenia, że turystyka da Marokańczykom możliwość zarobku. Po zamachach w Paryżu i Berlinie wzywał do wspólnego frontu przeciwko islamskim ekstremistom, którzy – jak podkreślał – są skazani na wieczne piekło.

Modna księżna

Lalla Salma Bennani to od 2002 roku małżonka króla. Uważana jest za postać wyjątkową. Jako pierwsza żona władcy Maroka otrzymała najwyższy tytuł księżnej. Wypełnia ona obowiązki Pierwszej Damy – udziela się charytatywnie, wspiera budowę szpitali, odwiedza chorych i potrzebujących. Księżna nijak swoim wyglądem nie przypomina stereotypowej kobiety z kraju islamskiego. Uczestniczy w spotkaniach dyplomatycz-

nych i zagranicznych u boku męża, ale równie często samodzielnie. Nie zasłania swoich długich, naturalnie rudych włosów. Ubiera się u Chanel, Gucci, Prady, Dolce&Gabbana, ale najczęściej pokazuje się w tradycyjnych marokańskich kaftanach.

Jagnięcina w majmarze

Tadżin, pastilla, meshwi – przysmaki kuchni marokańskiej. To, co ją wyróżnia, to z jednej strony prostota, a z drugiej wachlarz aromatycznych, unikatowych przypraw. Dostęp do świeżych warzyw, owoców, ryb i mięsa przez cały rok sprawia, że tamtejsze jedzenie to prawdziwa przyjemność. W miejscowościach nadmorskich, tj. Agadirze, gdzie znajduje się port rybacki, możemy mieć pewność, że zjemy rybę prosto z oceanu, usmażoną na ruszcie przez jednego z rybaków.

Trudno właściwie powiedzieć, czym jest tadżin. To narodowa potrawa Maroka (także naczynie, w którym się ją przyrządza), którą w każdym domu, w każdej restauracji przyrządza się inaczej. Ma nieskończoną ilość wersji, odmian, smaków i zapachów. Tadżin to rodzaj gulaszu przygotowywanego z mięsa oraz warzyw. Podawany jest w ceramicznym naczyniu zwanym majmar. Najbardziej klasyczną wersją jest połączenie jagnięciny z daktylami i migdałami oraz kurczaka z oliwkami i kiszonymi cytrynami. Tadżin podawany jest z kaszą kuskus i chlebem typu pita.

Na temat Maroka można opowiadać w nieskończoność i w dalszym ciągu nie odda się wyjątkowości tego malowniczego kraju. Dla Europejczyków magnesem jest z pewnością jego odmiennosc: kulturowa, religijna, polityczna i mentalna Marokańczyków. Jednocześnie dzisiaj to zdecydowanie najstabilniejszy i najbezpieczniejszy kraj Maghrebu. Najlepiej jednak przekonać się na własnej skórze.

Autor: Karolina Matysek / Foto: Michał Stankiewicz

WIĘCEJ W E-WYDANIU NA
ISSUU.COM/prestizszczecinski

reklama



Zbadaj swoje serce

HAHS
KLINIKA

MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 



Wkrótce
w sprzedaży!
Sprawdź
ofertę.



WARSZEWO Przy Parku

Wybierz to co najlepsze, dla Ciebie i Twojej rodziny!

- Komfortowe dwupoziomowe mieszkania od 95 do 109 m²
- podwyższony standard
- osiedle zamknięte w otoczeniu zieleni - lokalizacja w sercu „starego” Warszawa

Sprawdź naszą ofertę na www.marina-developer.pl

 Marina Club Szczecin

Granice nie istnieją



Połączyła ich miłość do podróżowania. Alicja Stokłosa z partnerem, mimo jego niepełnosprawności, czerpią życie pełnymi garściami. Wspólnie podróżują po świecie i robią rzeczy, o których nam się nawet nie śniło.

Zycie na małej wyspie na środku Oceanu Atlantyckiego może dać poczucie izolacji. Islandia jest piękna i oboje kochają ten kraj, ale mówią jednocześnie, że to zbyt małe miejsce. Wyjeżdżają, aby poznać innych ludzi, różne kultury, spróbować nowych potraw i doświadczać rzeczy niesamowitych. Alicja Wiktoria Stokłosa i Jon Gunnar Benjaminson, szczecinianka i Islandczyk, podróżują po całym świecie, poszukując nowych doznań i przygód. Nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby nie niepełnosprawność Janka, który od kilku lat porusza się na wózku inwalidzkim.

Ogień i woda

Alicja przyjechała na Islandię studiować odnawialne źródła energii. Problem w tym, że dziewczyna zawsze wolała ciepłe kraje. Może stąd jej

ciągnęła chęć podróży, szczególnie na południe. Jon natomiast jest niepełnosprawny. Nie przeszkadza mu tu to jednak w codziennym życiu i poznawaniu świata. Choć ta para to ogień i woda, to jego zainteresowania idealnie pokrywają się z zainteresowaniami partnerki.

– Związek i podróże z mężczyzną na wózku nie przerażały mnie. Pamiętam, że bardziej mnie to zaintrygowało. Od dziecka uwielbiałam podróżować i zawsze wszystko miałam dokładnie przeanalizowane, co i gdzie zobaczę, jak będzie wyglądało przemieszczanie się z miejsca na miejsce – opowiada Alicja Stokłosa. – Z Jonem naszą pierwszą podróż poza granice Islandii mieliśmy dość dobrze zaplanowaną i wiedzieliśmy, co może nas spotkać. Na pewno gdzieś głęboko jest ta niepewność co i jak, ale we dwoje zawsze różnie rozwiązać problem i myśleć trzeźwo. Polecieliśmy na moje wymarzone Hawaje. To była podróż do raju. Piękne, egzotyczne,

reklama



Laser *MonaLisa Touch*
leczenie wysiłkowego
nieutrzymania moczu

HAHS
KLINIKA

tropikalne wyspy z przepysznym bananowym chlebem i orzeźwiającym mai tai. Byliśmy w rejonach wyspy Kauai, gdzie kręcono Jurassic Park oraz w dżungli z dziko rosnącymi palmami kokosowymi. Tam „kokosowy cowboy”, jak sam siebie nazywa mieszkaniec tego miejsca, może ci przygotować świeży sok do picia w zaledwie kilka sekund – wspomina Alicja. Jon pochodzi z wulkanicznej wyspy, zupełnie innej od dżungli, którą pokryta jest wyspa Kauai. Tym bardziej było to dla niego niesamowite doświadczenie.

– Na Kauai byliśmy przywitani przez setki wolno chodzących kur, mogliśmy pływać z dzikimi żółwiami morskimi i doświadczyć zupełnie nowej kultury. Uwielbialiśmy każdą minutę tej podróży. Później poleciliśmy do Los Angeles. Wynajęliśmy samochód i przejechaliśmy całą drogę Pacific

że miejsce jest przystosowane, choć tak nie jest. Na przykład w łazience muszę mieć specjalny fotel, aby móc wziąć prysznic, a on jest często pomijany przez hotele. Jeśli chcę prowadzić samochód, muszę zamówić pojazd, który ma ręczne sterowanie i także jest specjalnie przystosowany. Niestety, nie wszystkie wypożyczalnie samochodów mają taki sprzęt – wymienia Jon.

– Rzeczywiście, to nie jest łatwe, ale jesteśmy dobrym zespołem i wiemy, jak to wszystko zorganizować – dodaje Alicja. – Poza tym ludzie są raczej pomocni. Pamiętam, jak byliśmy w Nowym Jorku i raz wyszliśmy z metra w złym miejscu. Mieliśmy problem, ponieważ nie było windy dla Janka. Poprosiliśmy dwóch policjantów o pomoc i oni naprawdę chętnie nieśli go stromymi schodami do góry.



Coast Highway, aż do San Francisco, gdzie spędziliśmy kilka dni zwiedzając okolicę – opowiada. – Wspaniałym zakończeniem wielkiej podróży było Napa Valley, stolica wina w USA – mówi rozmarzona Alicja.

Bariery można złamać

Wygląda to bajkowo, zakochana para zwiedzająca beztrudnie świat. Niestety, nie zawsze jest tak kolorowo, a planowanie wyjazdów niesie im ze sobą więcej organizacji niż przeciętnej osobie. Wymagania osób poruszających się na wózkach inwalidzkich są większe, a niespodzianki mogą pojawiać się także przy najlepiej zorganizowanej podróży.

– Zawsze trzeba zarezerwować wnoszenie mnie do samolotu. Niestety, pomimo międzynarodowych standardów lotniczych, co kraj, to obyczaj i często napotykają nas różnego rodzaju niespodzianki. Opóźnienie wnieśienia czy niezarejestrowanie naszego zgłoszenia powoduje przedłużanie wejścia lub wyjścia z samolotu. Musimy szukać hotelu przystosowanego dla niepełnosprawnych, a to, co znajdziemy online nie zawsze jest zgodne z rzeczywistością. To jest chyba najtrudniejsze, ponieważ ludzie czasami naprawdę nie są świadomi moich potrzeb albo ogłaszają,



Szczególnie w USA podróżnik odczuwa specjalny szacunek. Wszystko dlatego, że ludzie biorą go za poszkodowanego weterana wojennego. Tych jest tam naprawdę wielu.

Szalony lot na paralotni

Niepełnosprawność i bardzo intensywne życie zawodowe nie przeszkadzają im w spełnianiu marzeń o zwiedzaniu. Jon prowadzi firmę organizującą aktywne, zorganizowane wycieczki po Islandii – Iceland Unlimited, Alicja także ma własny biznes, a do tego pracuje w organizacjach rządowych zajmujących się innowacyjnymi technologiami energii geotermalnej. Ta aktywność zawodowa podsyca w nich jeszcze fascynację z robienia rzeczy, które wydają się niewykonalne. – Myślę, że najbardziej szaloną rzeczą, jaką zrobiłem w ostatnim czasie, był lot paralotnią nad miejscowością Vik, na południowym wybrzeżu Islandii. Dla mnie to było absolutnie zwariowane. Latać wśród ptaków, w kompletnej ciszy, no może oprócz mojego krzyku na początku – śmieje się Janek. – Po prostu wspaniałe uczucie swobodnego latania. Po pierwszym starcie sturlaliśmy się po stromym brzegu. Wtedy powinienem był powiedzieć sobie: „OK. To wszystko. Nie będę tego więcej robił”, byłem jednak tak

reklama



Twój
uśmiech
tworzymy
z pasją



KORYZNA CLINIC
IMPLANTOLOGIA I STOMATOLOGIA



Protezyka 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

nakręcony, że spróbowaliśmy jeszcze raz i udało się już bez zarzutu. Kocham to! – dodaje.

– Nie bałam się o Jona, bo wiem sporo o paralotniach. Osobiście nie latałam, ale mam wielu znajomych, którzy to robią i wręcz go do tego namawiałam. To dość fajna, ekscytująca alternatywa dla sportów naziemnych – dodaje Alicja.

Nie ma rzeczy niemożliwych

Doświadczenie pary w podróżach nie sprowadza się jedynie do zwiedzania świata. Firmę turystyki aktywnej prowadzili przez pewien czas wspólnie. Żeby pomóc kompleksowo w najlepszym spenetrowaniu wyspy, sami musieli poznać jej walory. Jon, chociaż większość tajemnic Islandii poznał wcześniej, chętnie pokazał Alicji swój świat. Razem uprawiają wędkarstwo muchowe w rwących islandzkich rzekach, jeżdżą na

walorach przed wyjazdem. Ważne jest też odpowiednie spakowanie się, bycie elastycznym i otwartym na zmiany. Mierzmy jednak siły na zamiary – dodaje Alicja.

Jon dodaje: – Ja zawsze mam kilka rzeczy w moim bagażu podręcznym, które polecam. Moją najlepszą inwestycją były słuchawki redukujące hałas, zawsze mam je przy sobie w samolocie. Do tego dmuchane poduszki na kark i plecy, coś zaciemniającego na oczy. Przed lotem trzeba zjeść coś lekkiego, na przykład koktajl owocowy. Kiedyś przed lotem wypijałem sobie piwo, teraz już tego nie robię.

Każdy ma chwile, kiedy nie chce mu się podnieść z łóżka. Wyciągnięcie ręki po pilota czy książkę staje się ogromną trudnością przez lekkie zmęczenie albo czyste lenistwo. Tak jest w przypadku osób zdrowych. Ludzie, którzy mają pewne ograniczenia ruchowe, są bardziej spragnieni życia. Działając udowadniają sobie i innym, że można prawie wszystko



skuterach ATV, wyjeżdżają Super Truckiem, czyli ogromnym jeepem, na piknik na lodowiec, penetrują środek wyspy i jej gorące źródła, w których mogą bez problemu się kąpać. Janek leciał nawet helikopterem nad buchającym lawą aktywnym wulkanem. Kto zatem wie lepiej, jaka jest tajemnica udanej podróży niż oni?

– Trzeba być otwartym na nowe doświadczenia. Swój ciężki nastrój zostaw w domu i spróbuj być dobrze nastawionym, pomimo pewnych trudności. Jeśli jesteś pozytywnie nastawiony, wszystko staje się znacznie łatwiejsze do pokonania.. I zawsze, ale to zawsze musisz być miły dla ludzi. Nigdy nie wiesz, co dana osoba przeszła w swoim życiu – wymienia Jon. Poza tym, dobrze jest sobie dokładnie zaplanować podróż. – Przygotować się na to, co i jak chcemy zwiedzić, poczytać o danym miejscu i jego

i nie ma rzeczy niemożliwych. Aktywność z pewnością podnosi pewność siebie, ale jest też motywująca dla innych. Jon z Alicją budzą zainteresowanie przez swój wygląd i pasję, jednak najważniejsze jest to, że swoją postawą inspirowują inne osoby.

– Istnieje wiele rzeczy, których nie mogę zrobić, ale nie koncentruję się na tym. Skupiam się na tym, co mogę zrobić i to jest najważniejsze – podsumowuje Jon.

Autor: Hanna Pieczyńska / Foto: Archiwum bohaterów

reklama



dentallica

pracownia stomatologii mikroskopowej

gabinet rekomendowany przez
Polskie Towarzystwo Endodontyczne

VERLANI®
K U C H N I E

PROMOCJA

przy zakupie
mebli kuchennych
VERLANI
za min. 10 tys. zł



Zmywarka
Whirlpool®
60 cm WIO 3T123PEF

za 1 zł



www.verlani.com

Czas trwania akcji do 30.04.2017 lub do wyczerpania zapasów.

Światło i przestrzeń



Jasne, nowoczesne, a zarazem przytulne wnętrza. Dominująca biel przełamana szarościami, błękitem i ciepłym beżem. Dużo światła, abstrakcyjne obrazy na ścianach i zieleni pojawiających się w kilku miejscach roślin. Na 150 metrach kwadratowych mieści się nowy gabinet ginekologiczny i ultrasonografia ogólna lekarskiego duetu Engel&Hajdasz. Wystrój gabinetu położonego na parterze nowoczesnego biurowca to dzieło szczecińskiej architektki wnętrz Magdaleny Zawadzkiej. Przeszklony gabinet jest równie atrakcyjny od zewnątrz. W nocy jest pięknie oświetlony ledowymi lampami, tworząc ciekawy dodatek do ulicy Partyzantów znanej z klubów i restauracji.

ad

Fot. Studio 22





Szczecin stawia na ekologię

Na Ostrowie Grabowskim trwa budowa nowoczesnej, ekologicznej spalarni odpadów. EcoGenerator będzie przetwarzać w energię 150 tys. ton odpadów komunalnych rocznie zapewniając prąd i ciepło dla ok. 30 tys. mieszkańców. Dzięki nowoczesnemu systemowi oczyszczania spalin wpływ na środowisko naturalne zakładu będzie minimalny, porównywalny do ogrodowego grilla. Na terenie EcoGeneratora powstanie ścieżka edukacyjna, dzięki której wszyscy zainteresowani będą mogli poznać tajniki imponującej instalacji i brać udział w zajęciach na temat ochrony środowiska.

EcoGenerator

Inwestor Gmina Miasto Szczecin

Koszt inwestycji 711 milionów złotych

Termin zakończenia: grudzień 2017

Kamienica zamiast Starej Piekarni

Obecnie przy skrzyżowaniu ulic Bogusława i Narutowicza, przy Placu Dziecka widzimy budynek, w którym znajduje się sklep Biedronka. Dawniej w tym miejscu znajdowała się stara, wojskowa piekarnia. Już niebawem rozpocznie się przebudowa i powstanie zamiast tego kamienica – „Nova II”. Inwestor rozpocznie inwestycję w drugim kwartale tego roku. Co ciekawe – będzie stykała się boczną ścianą z bliźniaczą kamienicą „Nova”, którą przed paroma laty również wybudował Calbud. 7-kondygnacyjny budynek pomieści 118 mieszkań, do większości z nich będą przynależały loggie, balkony lub tarasy, a do mieszkań położonych na 1. piętrze, od strony wewnętrznego dziedzińca – małe przydomowe ogródki z tarasami. Ma być również na parterze miejsce na niewielką działalność handlowo-usługową.



Kamienica Nova II

Inwestor Calbud

Termin zakończenia:

koniec 2018 roku

PRESTIŻOWE INWESTYCJE

Opracował: Andrzej Kus

Budują nowy Posejdon

To jedna z najbardziej spektakularnych, komercyjnych inwestycji ostatnich lat. Przy Bramie Portowej trwa budowa nowego Posejdona. Docelowo pomieści powierzchnie biurowe, dwa hotele sieci Marriott z salami konferencyjnymi, na parterze znajdzie się LIDL, a w podziemiach zaparkuje 300 samochodów. Inwestor nie zapomina także o rowerzystach, dla których przygotowanych będzie około 100 miejsc oraz dedykowana... szatnia. W całym Posejdonie prace znajdzie ponad 3000 osób. Obecnie wyburzane są niektóre ścianki wewnątrz przedwojennego budynku oraz powojenna przybudówka. Prowadzone będą teraz prace ziemne. Pod budynkiem przeprowadzonych będzie 68 odwiertów, każdy na 300 metrów wewnątrz ziemi! W nich umieszczonych będzie 17 kilometrów rur zasilających w ciepło Posejdona.

Posejdon

Termin zakończenia prac 2019 rok

Inwestor Calbud

Termin zakończenia: 2019 rok



Biurowa rewolucja

Przy ulicy Południowej powstaje kompleks biurowców Szczecin Business Plaza. Projekt jest dziełem zespołu z firmy IDS Architekci. Będzie to nietypowy obiekt. Cztery budynki traktować można bowiem jako jeden – połączone zostaną ze sobą kładkami. Pod biurami, na poziomie 0, znajdzie się parking na ponad 200 samochodów. Dopiero na pierwszym poziomie zobaczymy coś na styl miejskiego parku. Miejsce odpoczynku, z dużą ilością zieleni oraz oczywiście powierzchnie biurowe. Trzy budynki będą miały po 1460 metrów kwadratowych, największy będzie niemal cztery razy większy o powierzchni 6720 metrów kwadratowych.

Szczecin Business Plaza

Inwestor Agatrans Multi Projekt

Zakończenie pierwszego etapu: III kwartał 2017

Wiosna! czas przebudzenia

To czas na świeże pomysły

czas spełniania marzeń

To najlepszy czas na nowy Dom!



Projektowanie i budowa domów



Biurowie sprzedaży:
tel. +48 601 561 777
ul. Langiewicza 28 U2
70-263 Szczecin

Realizacja: osiedle domów
jednorodzinnych
Słoneczna Przystań,
Siadło Dolne

Zachwycająca Zatoka Słońca



Ten ośrodek spełni oczekiwania wymagających turystów. Przy ekskluzywnych domkach znajdziemy gigantyczny plac zabaw oraz podgrzewany basen. Wszystko bardzo blisko zejścia na bałtycką plażę. – Wczasowicze będą mieli tutaj takie warunki, na jakie mogą liczyć w najlepszych zachodnioeuropejskich kurortach – zapowiada Konrad Szanter, właściciel Zatoki Słońca.

Zatoka Słońca w lipcu przyjmie pierwszych gości. Ekskluzywny ośrodek, który powstaje w Międzyzdrojach przy ulicy Okrężnej 31, zdecydowanie różni się od wszystkich pozostałych. Na jego terenie znajdziemy 21 drewnianych domków o bardzo wysokim standardzie, a wśród nich mnóstwo atrakcji: zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Wszystko zaledwie kilka minut od zejścia do morza.

– Przykładamy ogromną uwagę do tego, by każdy gość Zatoki Słońca poczuł się tak, jak w najlepszych ośrodkach Zachodniej Europy. By miał dostęp do wszystkich możliwych atrakcji, a warunki sprętały nawet naj-

bardziej wymagającym – mówi Konrad Szanter, jeden z właścicieli Zatoki Słońca. – Domki mają po 60 metrów kwadratowych, przeznaczone są maksymalnie dla ośmiu osób. W każdym znajdziemy salon oraz dwie sypialnie. Dodatkowo jest taras o powierzchni 15 metrów kwadratowych, a na nim wysokiego gatunku meble ratanowe.

Każdy domek posiada własne miejsce do parkowania, nie ma więc problemu z pozostawieniem samochodu. Wnętrze wyposażone jest niczym ekskluzywny hotel. Wygodne łóżka, 42-calowe płaskie telewizory z dostępem do dwujęzycznej kablówki, zmywarka, a nawet ekspres do kawy. Wszystko w towarzystwie wysokiej klasy nowoczesnych mebli.





Przy domkach dostępne jest także wspólne miejsce do grillowania oraz... podgrzewany basen.

– To jedna z wielu atrakcji, szczególnie dla dzieci. By skorzystać z kąpie-
li, nie trzeba będzie iść nad morze – dopowiada Ewa Offinger, współwła-
ścicielka. – Na brzegu można opalać się na wygodnych leżakach. Udany
czas maluchom zagwarantują animatorzy, którzy przez co najmniej
pięć dni w tygodniu będą im organizowali niepowtarzalne atrakcje.
Można też skorzystać z pełnowartościowej świetlicy, w której znajdzie-
my telewizory z playstation, zabawki czy gry planszowe. Na zewnątrz
natomiast zagramy przy masywnych stołach do piłkarzyków czy tenisa
stołowego.



W przypadku wakacji nad morzem ważna jest jednak odległość od morza. Tutaj ponownie mamy do czynienia z komfortową sytuacją. Zatoka Słońca znajduje się bowiem zaledwie 600 metrów od zejścia do Bałtyku. I to nie tego, przy którym panuje potworny ścisk turystów, a w miejscu, gdzie na plaży znajdziemy spokój i ciszę.

– Zdaję sobie sprawę z tego, że przyjeżdżając np. z dziećmi na wakacje chcemy mieć wszystko na wyciągnięcie ręki, nie mamy zamiaru martwić się zupełnie o nic. Dlatego Zatoka Słońca ma być spełnieniem tych oczekiwań. Wypożyczymy tu rowery, skorzystamy ze specjalnych wózków plażowych, do których wsadzimy nie tylko przewożone na plażę rzeczy ale również przetransportujemy nimi nasze pociechy. No i trzeba

wspomnieć chyba o największej dumie – niespotykanym placu zabaw. To ogromne urządzenia, atestowane, w pełni bezpieczne i na bezpiecznej nawierzchni. Plac łączy w sobie cztery zjeżdżalnie, w tym jedną tunelową, drabinki czy huśtawki. Tuż przy nich rodzice mogą odpocząć i mieć oko na dzieci, odpoczywając w pięknych altanach.

Wakacyjnego klimatu dodadzą z pewnością bogate nasadzenia. Pomiedzy domkami i atrakcjami znajdziemy bowiem mnóstwo zieleni: drzewka, krzewy, założone trawniki.

Koszt wynajęcia domku od 1 lipca to kwota 560 złotych za dobę. Na hasło „Prestiż” każdy z klientów otrzyma 5 procent zniżki na pobyt tygodniowy.

Autor: Andrzej Kus



**ZATOKA
SŁONCA**
Mielno

www.zatokaslonca.pl
tel. 513 117-112
Rezerwacje: info@zatokaslonca.pl

Home staging, czyli jak sprzedać mieszkanie



Fot. Materiały prasowe

Sprzedaż mieszkania czy domu nie jest prostym zadaniem. Każdy chciałby zrobić to szybko i za możliwie najwyższą cenę. Skorzystaj z porad architekta wnętrz, aby sprawnie zaprezentować największe zalety swojej nieruchomości.

Sprzedaż nieruchomości to umiejętność przykucia uwagi. Szkopuł w tym, aby potencjalny kupujący z tysiąca ofert wybrać właśnie naszą. Jak to osiągnąć?

malne nakłady finansowe z odpowiednio zastosowanymi technikami home stagingu pozwalają więc znacznie skrócić czas sprzedaży, a także uniknąć konieczności radykalnego obniżania ceny. Home staging to w wielu przypadkach naprawdę dobra inwestycja.

Zadbaj o wizerunek

Odpowiedzią na to pytanie jest home staging, czyli umiejętność wydobywania ukrytego potencjału mieszkania czy domu, sztuka wycucia dobrego smaku. To także przeniesienie nieruchomości ze statusu bylejakości na poziom pożądanego produktu. Nie wszyscy mają tego świadomość, a jeszcze mniej z nas potrafi stosować home staging w praktyce. Sens zlecenia fachowcom przygotowania nieruchomości do sprzedaży leży więc w tym, że uzyskamy w pełni dopracowany wizerunek: od prezentacji fotograficznej i ciekawego opisu, przez efektywną promocję, aż po obsługę sprzedażową. Sami bowiem często nie zwracamy uwagi na negatywne elementy własnego mieszkania, które osoba z zewnątrz szybko dostrzeże.

Zainwestuj, by zaoszczędzić

Choć w Polsce home staging dopiero zdobywa popularność, na zachodzie rzadko pomija się ten ważny etap przygotowania do sprzedaży. Dobry home stager pozwoli nam zaoszczędzić mnóstwo czasu i pieniędzy. Jego działania pozwalają zaaranżować wnętrze zgodnie z ich naturalnym przeznaczeniem, dzięki czemu kupujący otrzymuje przestrzeń gotową do zamieszkania. – Wyculony klient zwróci uwagę na nawet najdrobniejszy detal, dzwoniąc do drzwi wsłucha się w dźwięk dzwonka, a przekraczając próg nie tylko rozejrzy się po pomieszczeniach, ale też zwróci uwagę na zapach – mówi zajmujący się home stagingiem architekt wnętrz, Marek Brzeziński. Odpowiednio przygotowana nieruchomość oraz ciekawe zdjęcia to klucz do szybkiej i zyskowej sprzedaży. Mini-



przed



po

Avanti 11

Avanti Nieruchomości
Szczecin, ul. Małkowskiego 16u/2
Usługi home staging: Marek Brzeziński, architekt wnętrz
tel. 501 292 115, e-mail: marek_brzezinski@wp.pl
www.avantinieruchomosci.pl



WIOSENNE
OKAZJE!

SALE %



NAJWIĘKSZA GALERIA MEBLOWA

topshopping.pl
fb/TopShoppingSzczecin

Róg Struga i Hangarowej/Szczecin

Czas na budowę ogrodu

Ponieważ za naszymi oknami coraz mocniej świeci słońce, a my myślimy jesteśmy w otoczeniu zieleni, to znaczy, że już czas żeby zająć się budową ogrodu. Do rozmowy zaprosiliśmy architekta krajobrazu Agatę Kika-Wróblewską, właścicielkę szczecińskiej firmy Green Fingers.



Kiedy najlepiej zacząć planować budowę ogrodu, czy obecnie nie jest już za późno?

Rzeczywiście jest już późno na planowanie. Obecnie nadzedł czas na realizację. Architekt krajobrazu, pracując nad projektem naszego ogrodu, potrzebuje czasu, aby wspólnie stworzyć dla nas idealną przestrzeń ogrodową. Najlepszym czasem na planowanie jest jesień lub zima, wtedy biura projektowe architektury krajobrazu mają najwięcej czasu na szczegółową analizę projektu i spotkania z klientami. Profesjonalny projekt będzie uwzględniał wywiad, propozycje koncepcji zagospodarowania ogrodu, inwentaryzację w terenie, plan nasadzeń, plany realizacyjne itp. Ale najważniejszą rzeczą, która powstaje podczas procesu projektowego, będzie zrównoważenie potrzeb klienta z dysponowanym budżetem.

Czy warto zatrudniać profesjonalistów?

Zadaniem architekta krajobrazu jest dobrze nas wysłuchać, oszacować nasze potrzeby, znaleźć najlepszą propozycję zagospodarowania terenu tak, aby zaoszczędzić nam wielu wpadek. Profesjonalista przeprowadzi nas przez proces inwestycyjny sprawniej. Często wydaje nam się, że zrobimy to szybciej i taniej. Nic bardziej błędnego. Tak oczywiście po zakończeniu budowy w bilansie będzie tanio, gdyż wiedza ogrodnicza przeciętnego posiadacza ogrodu jest niewielka, a wielu problemów nie przewidzimy. W związku z tym ogród będziemy przerabiać i poprawiać, a poprawki generują znaczne koszty i liczne problemy.

Jakich nowości szukają Pani klienci w ogrodach, czy są dostrzegalne jakieś trendy?

W ostatnich latach coraz częściej klienci wymagają, aby ogród był „in-

teligentny”. Wszyscy jesteśmy zabiegami, a w ogrodzie chcemy jedynie wypoczywać. Owszem, niech ogrodnik wpadnie dwa razy w roku na specjalistyczne zabiegi, lecz na co dzień oczekujemy, że ogród będzie wymagał od nas niewielkiego nakładu pracy. Popularne stają się również stawy kąpielowe, w których woda uzdatniana jest na bazie filtrów bio-

logicznych bez użycia chemii. Nie bez znaczenia również jest zrównoważone podejście do środowiska przy budowie i eksploatacji ogrodu – czyli użycie wód opadowych do podlewania, korzystanie z materiałów z odzysku, kupowanie roślin lokalnie nie angażując transportu z dalszych rejonów kraju, jak też dostosowanie nasadzeń do warunków glebowych, a nie zmienianie ich „na siłę”.

Co rozumie Pani dokładnie pod pojęciem „inteligentny ogród”

Jest to konsekwencja postępu i technologii, które z naszych domów przechodzą do ogrodów. Możliwość zarządzania oświetleniem, zadaszeniami, nawadnianiem, a nawet kosiarką automatyczną, wszystko to sprawia, że już nie tylko dom jest inteligentny.

Na koniec chciałam zapytać o nazwę firmy, dlaczego Green Fingers?

Tak naprawdę jest to angielski idiom, mówiący o tym, że ktoś ma rękę do zieleni. Tak też staramy się być odbierani przez naszych klien-

tów. I niektórzy mówią o nas zielone paluszki.



Green Fingers s.c.
ul. Madalińskiego 8, 70-101 Szczecin
tel. 91 350 74 33, fax. 91 350 74 35
www.greenfingers.pl


**GREEN
FINGERS**



Polanki Park: Kup, wypoczywaj, zarabiaj

Obok powstałego niedawno w Kołobrzegu kompleksu apartamentowo – mieszkalnego Polanki dobiega końca budowa apartamentowca Polanki Park. Zewnętrznie nawiąże on do istniejących po sąsiedzku obiektów, ale jednocześnie zaproponuje nowe, bardzo wygodne dla mieszkańców rozwiązania funkcjonalne. Rzadko na rynku spotykane – dodajmy. Wpływ na kształt projektu miały w równym stopniu doświadczenia własne dewelopera, jak i sygnały płynące od jego klientów.

Polanki to ponad 300 apartamentów i mieszkań w siedmiu sąsiadujących ze sobą obiektach, zielone skwery, ciekawa infrastruktura, w tym plac zabaw dla dzieci, fitness, sauny i duży zewnętrzny basen kąpielowy. Całość jest ogrodzona i dozorzana. Po kilku latach przygotowań budowa wystartowała w roku 2010. Rok następny przyniósł oddanie do użytku pierwszego budynku.

Inwestycja okazała się wielkim sukcesem. W ciągu pięciu lat powstało całe osiedle (choć tego słowa deweloper nie lubi), a wszystkie lokale znalazły nabywców.

- Ten sukces przekonał nas, że warto pójść za ciosem i zaproponować kolejną część kompleksu – mówi Tomasz Strojny, prezes spółki TDS. – Przy projektowaniu wyciągnęliśmy wnioski z tego, co mówią mieszkańcy. Sły-

szeliśmy od nich, że doceniają fakt powstania basenu, ale byłoby jeszcze lepiej, gdyby był on całoroczny. A skoro planowana jest sauna, to dobrze, by można było do niej dotrzeć bez potrzeby wychodzenia na zewnątrz.

Dlatego Polanki Park to jeden duży budynek, który składa się z pięciu segmentów. Znajdzie się w nim ostatecznie 207 apartamentów oraz mieszkań. Segmenty łączą się parterem, dzięki temu z jednego do drugiego można przejść wspólnym korytarzem.

Prezes Tomasz Strojny opisuje: – Budujemy wewnętrzny zespół basenowy, do którego z dowolnej części obiektu będzie można zejść dosłownie w szlafroku. Do tego brodzik dla dzieci, jacuzzi, sauna i sztuczna plaża pod dachem. Miejsce rekreacji dla całej rodziny, czynne przez okrągły rok. Latem na zewnątrz będzie dodatkowo działat brodzik z wodną atrak-

cją dla dzieci, najpewniej zjeżdżalnią oraz plaża do opalania dla wszystkich. Ta część obiektu jest wyposażona w okna harmonijkowe, które można latem rozsunąć i uzyskać efekt połączenia części wewnętrznej z zewnętrzną. Już w maju, gdy jest ciepło, można się będzie opalać na zewnątrz, a wykąpać w basenie pod dachem.

W strefie rekreacyjnej znajdzie się jeszcze sala fitness (ponad 100 m kw.) i bawialnia dla dzieci (60 m kw.). Do tego portiernia i biuro obsługi najmu, które będzie pełniło funkcję swoistej recepcji dla osób wynajmujących apartamenty. Tam goście załatwią wszelkie sprawy: zameldują się, odbiorą klucze, zgłoszą jakieś szczególne oczekiwania albo zamówią dodatkowe usługi.

Osobna sprawa to gastronomia. – Decyzja o wydzieleniu odrębnej powierzchni na potrzeby gastronomii to również wprost realizacja oczekiwania mieszkańców. Będzie to duży, bo 200-metrowy lokal z tarasem zewnętrznym, który latem, kiedy to jest najbardziej potrzebne, powiększy powierzchnię restauracji – mówi Tomasz Strojny. – Przy liczbie ponad 500 apartamentów i mieszkań w całym kompleksie (Polanki i Polanki Park – przyp. red.) gastronomia wydała się nam koniecznością. Tym bardziej, że będzie dostępna także dla osób z zewnątrz.

Założona możliwość korzystania z niektórych usług przez osoby niemieszkające w kompleksie wpływa na przyjęte przez dewelopera rozwiązania architektoniczne. O ile Polanki jest całe ogrodzone i wstęp mają wyłącznie mieszkańcy i ich goście, o tyle w nowej części portiernia, biuro najmu i restauracja będą ogólnodostępne.

Stoneczny dziedziniec

Mimo że kompleks leży w niedużej odległości od centrum Kołobrzegu, jest to miejsce ciche, na skraju parku zdrojowego, w odległości zaledwie 350 metrów od plaży. Park zdrojowy to po prostu gęsty las, którego ściana chroni przed zimnym wiatrem znad morza.

Również dla osłony przed wiatrem na osiedlu Polanki budynki dłuższe ustawione zostały od strony północnej i północno-zachodniej. Tomasz Strojny wyjaśnia: – Chcieliśmy sprawdzić, czy uda się uzyskać efekt

swoistego mikroklimatu. Długie obiekty osłaniają teren od strony, skąd wieje najczęściej, a jak wiemy, wiatr znad morza bywa chłodny. W nowej części wykorzystaliśmy tamte doświadczenia i tak zaprojektowaliśmy tych pięć segmentów, by powstało coś na kształt zacisznego dziedzińca. I stąd kształt budynku przypominający literę C albo odwrócone U. Powstaje obszar chroniony od wiatru, zaciszny, spokojny, dobrze nasłoneczniony. Powstaną tam alejki spacerowe, zielone zakątki, po prostu – miejsce wypoczynku.

Jest jeszcze jeden element wzięty z rozmów z klientami: otóż zaplanowane są dwa place zabaw. Jeden dla dzieci małych, który znajdzie się we wspomnianej strefie zacisznej, nasłonecznionej. Drugi – dla dzieci starszych z zupełnie innego typu urządzeniami do zabaw – będzie ulokowany z drugiej strony budynku. Zajmie on zresztą znacznie więcej powierzchni niż ten pierwszy.

Z mieszkania do garażu

– Wstuchujemy się w opinie mieszkańców i osób zainteresowanych zakupem lokali. Często słyszymy pytanie, czy są garaże i czy są windy. Otóż u nas pod całym budynkiem są urządzone garaże. Podkreślam: zamykane garaże, a nie miejsca postojowe! Do tego również udało się nam urządzić komórki lokatorskie. Dla wielu osób komórka jest czymś niezbędnym, bo można w niej przechować wózek dziecięcy, rower, jakieś inne sprzęty używane tylko sezonowo. Przewidzieliśmy również indywidualne miejsca postojowe na zewnątrz, oprócz oczywiście parkingu otwartego – mówi Tomasz Strojny.

Do garaży zjeżdża się windą z dowolnej kondygnacji. – Z punktu widzenia dewelopera takie rozwiązanie podraża inwestycję, bo obowiązują przy nim na przykład ostrzejsze wymagania przeciwpożarowe, ale to naprawdę niewiele wobec satysfakcji i komfortu klientów. Mogą oni dotrzeć do zaparkowanego w garażu auta bez potrzeby opuszczania budynku i suchą stopą wracać do mieszkania – podkreśla deweloper.

Ogrzewanie i koszty utrzymania

Ogrzewanie budynku opiera się na dwóch kotłowniach gazowych, a rozliczanie zużytej energii odbywa się w oparciu o odczyty podzielników

Apartamenty i mieszkania w Polanki Park to wysoki poziom wykończenia, pod klucz (można przyjechać z własnymi meblami lub zlecić ich zakup na miejscu i od razu zamieszkać). W standardzie znajdują się do wyboru trzy rodzaje wykończenia łazienek, kilkanaście rodzajów paneli podłogowych i kilkanaście wzorów drzwi. Każde mieszkanie i apartament ma taras lub balkon, wyłożony deskami z kompozytu drewna. Zakończenie budowy Polanki Park przewidziane jest w lipcu bieżącego roku.





ciepła i liczniki ciepłej wody. Warto tu wspomnieć, że urządzenia pomiarowe są w większości umieszczone poza mieszkaniami, a inne kontrolowane są radiowo, a więc nie ma potrzeby, by podczas odczytów w mieszkaniu przebywał ktoś z domowników.

Koszty utrzymania średniej wielkości apartamentu to około 500 zł miesięcznie. Mieszczą się w tym koszty części wspólnych, dostępu do zaplecia rekreacyjnego i zaliczki na rozliczenie zużycia ciepła.

W otoczeniu starych drzew

Apartamentowiec Polanki Park otoczony jest zielenią, podobnie jak budynki na pobliskim osiedlu Polanki. – Tych starych drzew nie traktujemy jak przeszkody dla budowy, ale jako atut. Szanujemy je. Sporo drzew, już starych, a więc dużych, przesadziliśmy przy pomocy specjalistycznej firmy, która je starannie przenosi i daje gwarancję ich przeżycia – informuje Tomasz Strojny. – Natury nikt nie podrobi. Nie szuka wyciąć wszystko, a później posadzić od nowa. To zawsze będzie wyglądało sztucznie. Proszę zwrócić uwagę jak pięknie komponują się stare brzozy w tej istniejącej już, dokończony części Polanki. Traktujemy tę zieleni jak wyjątkową wartość. W nowej części niektóre stare dęby zostaną odpowiednio podświetlone, co da naprawdę fantastyczny efekt.

Projektantem współpracującym z deweloperem jest kołobrzesczy architekt Jacek Sudak. Jednym z najważniejszych zagadnień do rozstrzygnięcia na etapie projektowania Polanki Park było pytanie o elewację. Wykonać ją w sposób nawiązujący do istniejącej już części, czy też wyróżnić budynek na tle pozostałych? Wybór padł na rozwiązanie nawiązujące do tego, co już istnieje. Wspólny styl elewacji powiąże wszystko w jedną całość.

Dla siebie i na wynajem

Kim są nabywcy apartamentów Polanki i Polanki Park? To głównie Polacy, ale również osoby z Niemiec, Francji, Włoch. Niektórzy kupują na własny użytek, by mieć wakacyjne mieszkanie w atrakcyjnym miejscu.

Inni łączą funkcję second home z zarabianiem na wynajmie w okresach, kiedy sami nie przebywają w Kołobrzegu. Inni kupują wyłącznie w celach inwestycyjnych, tylko na wynajem. Jeszcze inni przenoszą się na dobre, stając się stałymi mieszkańcami.

Ceny zakupu zaczynają się od 7100 zł za metr kwadratowy i nie przekraczają 9 000 zł netto. To bardzo atrakcyjny poziom cen w porównaniu z innymi dostępnymi na rynku ofertami.

Ktoś kto kupuje apartament z myślą o jego wynajmowaniu, nie musi się martwić bieżącym zarządzaniem. Dozór, sprząatanie, poszukiwanie chętnych na noclegi – to wszystko można powierzyć wyspecjalizowanej firmie, która świadczy kompleksową usługę zarządzania apartamentami. Aby usprawnić obsługę wynajmujących w Polanki Park – jak już wspomnieliśmy – powstanie biuro najmu spełniające funkcję recepcji.

Idealna lokalizacja dla aktywnych

Ogromną zaletą kompleksu Polanki jest jego położenie. Zachodnia część Kołobrzegu, wyjazd na Grzybowo. Sąsiedztwo nadmorskiego lasu, przez który biegnie wygodna ścieżka rowerowa R10, będąca częścią słynnej trasy Via Baltica. W linii prostej zaledwie 350 metrów do plaży, czyli kilka minut piechotą.

Plaża jest niezatłoczona – zupełnie inaczej niż w centrum Kołobrzegu. Dociera się do niej

ścieżką przecinającą nadmorski park. W pobliżu jest obszerna polanka – piaszczysta wydma, od której między innymi wzięła się nazwa inwestycji. Przez miejscowych nazywana jest „Patelnia”, bo można się opalać na niej od kwietnia, korzystając z faktu, że od wiatru chroni to miejsce gęsta las.

Dla wielu osób zakup apartamentu w atrakcyjnym turystycznie miejscu, w czystym naturalnym otoczeniu, to sposób na wyrwanie się z wielkiego miasta, oderwanie od jego uciążliwości i wiecznego pośpiechu. To ludzie świadomi, dbający o swoje zdrowie, aktywni. Biegają, jeżdżą na rowerze, pływają. Dla nich Polanki Parki to miejsce idealne. Mają pod ręką bezpieczną ścieżkę rowerową, mnóstwo tras do biegania albo maszerowa-

Część parku zdrojowego powstała ponad czterysta lat temu (do 1945 roku nosiła nazwę Die Maikuhle). W 1612 roku kołobrzesci radny Lorenz Heitke rozpoczął obsadzanie zielenią terenów wydymowych z lewej strony ujścia Parsęty. Od 1620 roku kontynuował te prace jego syn. W ten sposób powstał lasek Maikuhle (polska nazwa - Załęże). Rosły tam początkowo jesiony, brzozy, buki i dęby. Lasek Maikuhle - początkowo jako jedyny większy obszar zieleni w Kołobrzegu - stał się terenem rekreacyjnym powstającego uzdrowiska.

nia z kijkami. A przede wszystkim – czyste powietrze w nieograniczonej ilości. A kiedy pogoda nie sprzyja, do dyspozycji pozostają urządzenia strefy rekreacyjnej – siłownia, basen, sauna.

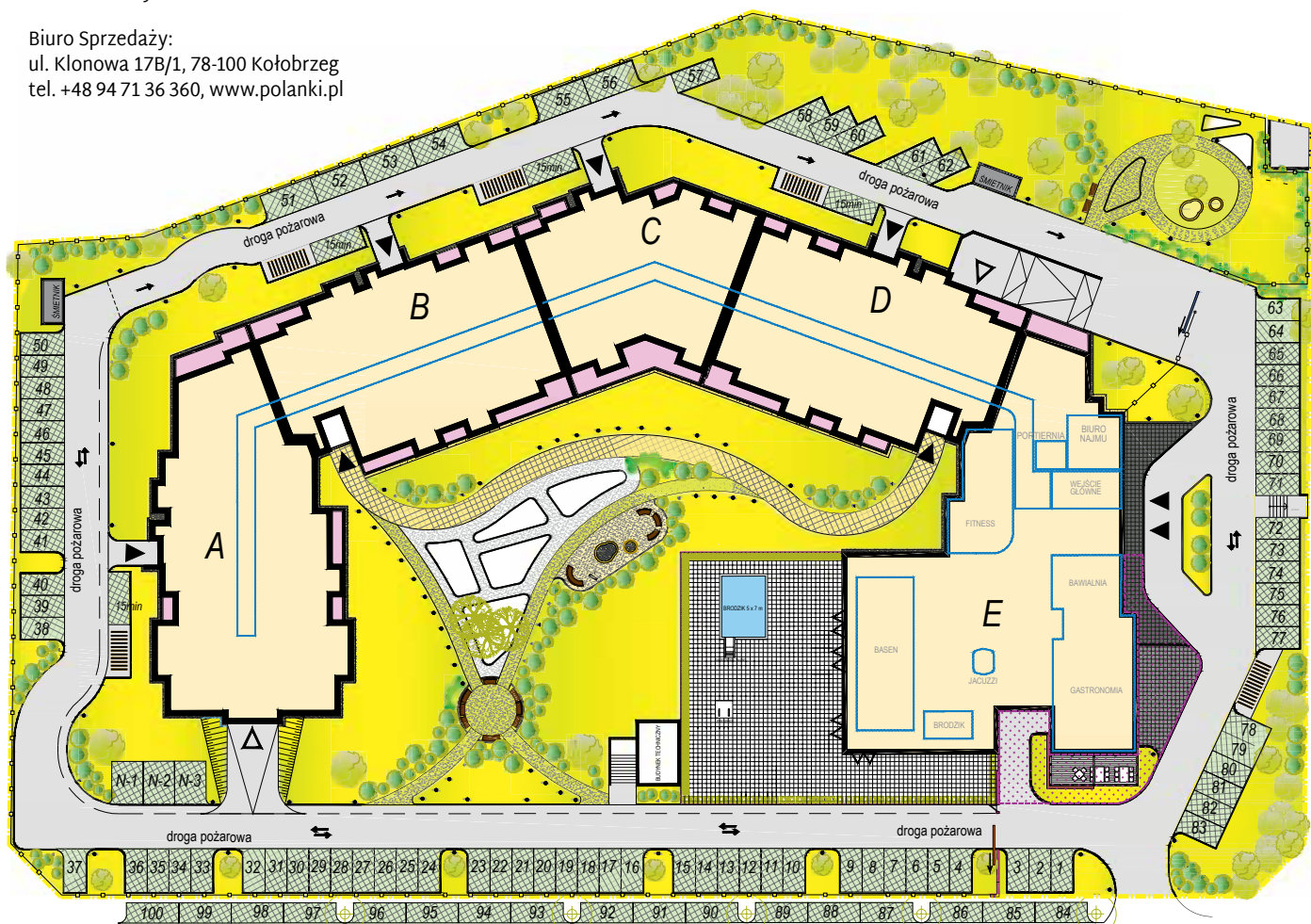
To prawdziwy luksus móc odpoczywać albo mieszkać na stałe w takich warunkach. Ale kiedy przyjdzie ochota na coś z atrakcji Kołobrzegu, do centrum jest stąd zaledwie pięć minut jazdy samochodem albo 20 minut piechotą.

Kołobrzeg pozytywnie się zmienia. Rozwija się uzdrowisko i baza noclegowa. Pod względem ilości udzielonych noclegów od 2014 r. powiat kołobrzesci zajmuje trzecie miejsce w Polsce tuż po Warszawie i Krakowie. Za tym idzie zwiększająca się z roku na rok liczba gości. Z myślą o nich pojawia się również coraz więcej ofert rozrywkowych i kulturalnych. Rozwój miasta przyspieszy z pewnością budowana trasa S6/S11, która ułatwi dojazd do miasta.



Autor: Andrzej Mielcarek

Biuro Sprzedaży:
ul. Klonowa 17B/1, 78-100 Kołobrzeg
tel. +48 94 71 36 360, www.polanki.pl





ArtaTech inkBook 8

Ten e-book został stworzony z myślą o użytkownikach poszukujących profesjonalnego czytelnika. Jego duży, 8-calowy ekran daje więcej możliwości. Nowy inkBOOK idealnie nadaje się do czytania wielkoformatowych publikacji, np.: dokumentów, prasy, podręczników, stron internetowych, komiksów oraz książek.

Cena: 750zł

Komputronik, al. Piastów 65, Szczecin
www.komputronik.pl

Audio-Technica ATH-MSR7
To słuchawki, w których każdy fan muzyki będzie cieszyć się dźwiękiem wysokiej rozdzielczości przy jednoczesnym zagwarantowaniu najwyższego komfortu. Projektanci połączyli profesjonalną jakość brzmienia z najnowszym wzornictwem klasy premium. Luksusowy charakter słuchawek podkreślają wyselekcjonowane materiały i perfekcyjna jakość wykończenia.

Cena: 899 zł

Top Hi-Fi & Video Design
al. Papieża Jana Pawła II 47, Szczecin
www.tophifi.pl



TECHNOLOGICZNE MUST HAVE



Lenovo Yoga Tab 3 Pro

Pożegnaj się z telewizorem, przywitaj się z Yoga Tab 3 Pro. Tablet jest wyposażony w zintegrowany projektor, który zmieni każde pomieszczenie w salę kinową. Można też na nim np. sprawdzać przepisy w trakcie gotowania, przy jedzeniu czytać wiadomości, a podczas ćwiczeń oglądać film.

Cena: 2200 zł

Saturn
Galeria Kaskada, al. Wyzwolenia 40, Szczecin

Garmin VIRB Ultra 30
Ta wodoszczelna kamera sportowa jest idealna dla entuzjastów adrenaliny. W nowej kamerze Garmin VIRB Ultra 30 znajdziemy odbiornik GPS, podstawowe sterowanie głosowe, ekran dotykowy oraz wysokoczuły mikrofon. Kamerą można kierować przy użyciu ekranu dotykowego, jak i aplikacji na smartfon czy tablet. Dostępna jest także obsługa technologii sterowania głosem.

Cena: 1890 zł

EuroAGD
ul. Ku Słońcu 67B, Szczecin
al. Bohaterów Warszawy 42, Szczecin
al. Wyzwolenia 18/20, Szczecin
www.euro.com.pl



Szczecin, 29-30.04.2017

Hala Sportowa SP 35, ul. Świętoborzyców 40

GRAND PRIX POLSKI

W TAŃCU TOWARZYSKIM

kat. 10-11, 12-13, 14-15, 16-18, pow. 16, SENIOR

PATRONATY



PULA NAGRÓD FINANSOWYCH 10 000 ZŁ
W KATEGORII DOROŚLI (19+) GPP
I W KATEGORII MŁODZIEŻ (16-18 LAT) GPP





Malwina Polak – absolwentka Wyższej Szkoły Kosmetologii i Promocji Zdrowia. Interesuje się modą, ponieważ lubi dobrze i elegancko wyglądać. Moda dla niej to wyróżnianie się z tłumu i wyrażanie swojego charakteru.



Łowcy stylu

W tym cyklu szczecińska projektantka Kasia Hubińska poszukuje ciekawych i niebanalnie ubranych szczecinian. Bądźcie czujni, gdyż kiedyś do udziału w sesji może zaprosić także i Was.

Kasia Hubińska, projektantka mody damskiej.

Stylizacje pani Malwiny są bardzo kobiece. Jest świadoma swojej sylwetki. Doskonale dobiera długości i styl ubioru. Plisowaną spódnicę z printem i prześwitującą koronkową wstawką świetnie zestawiała ze skórzaną kurtką, klasycznymi szpilkami i torebką oraz bardzo teraz modnym chokerem. Koronkową sukienkę idealną na elegancką kolację połączyła z klasycznymi szpilkami w kolorze nude oraz prostą, małą torebką. Czarny kombinizon z odkrytą talią, rozjaśniony walczkową torebką w kolorze pastelowego różu oraz złotymi sandałkami to kolejny strzał w modową dziesiątkę. No i wreszcie luźna, krótka sukienka khaki z supermodnymi falbanami do długich, zamszowych kozaków. Po prostu pięknie!

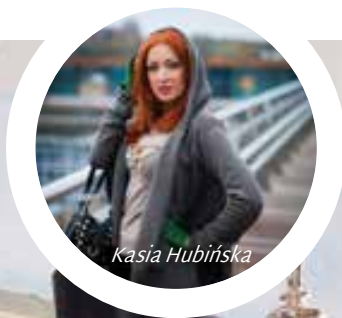


Foto: Feliz Bartosz Klimasiński

Specjalne podziękowania dla Caffè Venezia za pomoc przy realizacji sesji.

Łukasz Bęćkowski – dyrektor w szczecińskiej firmie Impex. Jego praca polega m.in. na kontaktach z klientem i wie, że jego wygląd ma znaczenie w budowaniu relacji. Odpowiedni ubiór może również budować przewagę negocjacyjną. Nie zakłada czegoś tylko, dlatego że jest modne, ważna jest dla niego również wygoda. Co jakiś czas korzysta z fachowej wiedzy personal shopper'a aby być na bieżąco ze zmieniającymi się trendami.

Kasia Hubińska, projektantka mody damskiej. Elegancko, wesoło, i na czasie. Fajnie połączona długa melanżowa marynarka z efektownymi, poszarpanymi džinsami i świetnymi, jasnymi butami do kostek. Fantastyczny garnitur w kratę, która wraca do mody, do tego zamszowe buty w miodowym kolorze z modnymi sprzączkami i elegancki zegarek. Codzienna stylizacja to spodnie w kolorze musztardowym z granatową koszulą, błękitną marynarką. Do tego pan Łukasz założył jasne sneakersy i kolorowe skarpetki! Na bardziej formalne spotkanie, błękitna koszula ze stojką z granatowym, krótkim, klasycznym płaszczkiem, do tego zamszowe buty w kolorze musztardowych spodni i kolorowe skarpetki, jako figlarny akcent spokojnej stylizacji. Świetnie!



W dobrym stylu

Miłośnicy mody są zawsze na czasie z najnowszymi trendami, kreowanymi przez wielkich projektantów. Śledzą je na łamach znanych magazynów, oglądają kanały modowe, odwiedzają stolice świata mody. Za sprawą szczecińskich salonów Boutique Chiara – high fashion jest na wyciągnięcie ręki. Pełne klasy i elegancji wiosenne stylizacje tworzą prestiżowy look nie tylko profesjonalnie pomalowanych i uczesanych modelek, ale stają się częścią codzienności, w której żyjemy. To dlatego coraz większą część kolekcji znanych projektantów zajmują casualowe stylizacje, uzupełniane linią glamour na specjalne okazje. Splendoru jednym i drugim dodają marki, jakie znajdziemy w salonach Boutique Chiara dla niej i dla niego: Versace Jeans, Elisabetta Franchi, Patrizia Pepe, Armani Jeans czy JOOP. Każdy z nas może mieć wielką modę w swojej szafie.







Marcin Jaroszyński – JMP Agency
Marta Marczevska – Neva Models
Alicja Majkowska
Wizaż: Agnieszka Wereszczaka - AGwer
Fryzury: Radosław Ross - Hall No 1
Stylizacje: Ewelina Maciocha-Pławska, Boutique Chiara
Fotograf: Marta Machej, Boutique Chiara
Wnętrza: Top Shopping

|||||
BOUTIQUE
Chiara

Boutique Chiara Woman
ul. Ks. Bogusława X 12/2, 70-441 Szczecin
tel. 728 964 133
Boutique Chiara Man
ul. Ks. Bogusława X 11/1, 70-441 Szczecin
tel. 734 18 33 44



O równowadze tłuszczów w przyrodzie

Siedzę na tarasie „Wiejskiego Kocura” w Zatoni. Dziś ktoś wygrał niewyobrażalną kumulację w totka. Pewnie już o tym wie. Ja wiem, że to nie ja. Ale rozglądając się po centrum mojego ukochanego miejsca na Ziemi, nie spostrzegam tańców radości. Nie słyszę spazmatycznych okrzyków szczęścia. A więc, nikt stąd. To dobrze. Nie ja, też dobrze. Bo może poniosłoby mnie gdzieś, w egzotyczne strony, byle dalej, byle cieplej i normalniej? Bo może zapomniabym o swojej codziennej Rzece? O serdecznych, bliskich osobach? O nieuchronności pór roku, o sobie?

Może zapomniabym o Tobie Czytelniku? Pieniądze niosą ze sobą niepokój.

Wobec bieżących wydarzeń otaczającej nas codzienności, ucieczka na przysłowiowe „łono Natury” wydaje się być coraz popularniejszym sposobem na przetrwanie. Ma z pewnością zbawienny wpływ na stan posiadanego rozumu, jaki by ów rozum nie był. Sielskość krajobrazu, leniwy ruch na wiejskiej drodze, zieleń zieleni i błękit błękitu... Ciszej, spokojniej, może nawet bezpieczniej? Można podłubać w przydomowym ogródku, drew narąbać, trawę skosić, a wieczorkiem grillika rozpalić. Cudownie. Nie ma szefa z wiecznymi pretensjami wymalowanymi na twarzy, nie ma upierdliwego sąsiada kładącego dziewiąty raz boazerię w przedpokoju. Nie ma smogu i miejskiego hałasu. Jest „łono”, słonko, piwko, gdakanie drobiu. Sielanka.

Wielu z nas ma takie swoje azyle. Czasem to własny domek letni, czasem zaprzyjaźniona agroturystyka, a czasami łóżko u Przyjaciół. Miejsca magiczne z niemniej czarodziejskim wpływem na naszą udręczoną życiem duszę.

Moim azylem jest wspomniana wielokroć Zatoń Dolna, nad Odrą kochaną, tuż za Krajnikiem. A w Zatoni odrestaurowana i hołubiona z pietyzmem Dolina Miłości, park krajobrazowy ze swoimi unikalnymi roślinami

i zwierzętami. Bobry, orły, sarny, to tutejsza codzienność, tak różna od tej naszej, miejskiej. W Zatoni mieszkają też ludzie. Naprawdę. Ot, choćby rodzina z Francji (ostatnio powiększona o malutkiego zatończyka, tu już urodzonego). John Kozioł i jego żona Sandie stanowią o wartości tego zakątka świata. Postawili tu chałupę z gliny, drewna i trzciny, krytą darnią. Przybywają tu ludzie z całego świata by potańczyć bretońskie tańce, posłuchać śpiewu Sandie, napić się niezwykłego cydru Johna. To wymarzone miejsce dla każdego artysty szukającego pięknego odosobnienia i skupienia w samym środku Natury. Odwiedzając Zatoń nie przeoczmy „Wiejskiego Kocura” gdzie Małgosia i Ryszard Mateccy nakarmia, napoją, po Dolinie oprowadzą i o historii tego regionu opowiedzą. Mateckich odwiedzają Ludzie Cudni. Artyści, pisarze, pasjonaci wszelkiej maści. Wieczorami, przy kawie i pysznym cieście dyskusje toczą się do późnych godzin. Te o świecie naszym, o radościach i troskach, o przyrodzie i sztuce. Próżno by szukać podobnych dyskusji w abonamentowej tiwi.

I nagle, jak grom z jasnego nieba, nad ten Raj nadeszły chmury. A w zasadzie, pieniądze. Oto, bogaty Polak z Niemiec wykupuje szczyt górującego nad Zatonią wzgórza. Pierwszym jego ruchem jest wycięcie w pierś sporego obszaru zieleni. Biznes będzie robił. Ma pieniądze i co najważniejsze, znajomości w gminie, a może i powiecie? Działą na granicy legalności, często tę granicę przekraczając. Kto bogatemu zabroni? Nad Zatonią trwoga i bezsilny smutek...

Nieopodal, spory szmat ziemi kupił równie bogata Polka z Niemiec. Od dłuższego czasu jej największym zmartwieniem jest sporządzenie takiego planu zabudowy, by w jak najmniejszym stopniu naruszyć świat roślin i zwierząt...

I właśnie tu, nad Odrą w Zatoni Dolnej zrodziła się moja teoria „O równowadze tłuszczów w przyrodzie”. Jest zaskakująco prosta: duży szmalec wymaga oleju w głowie. Nie tylko w Zatoni.

**FRESH FISH
&
SEA FOOD
RESTAURANT**



**WKRÓTCE
OTWARCIE**

**SZCZECIN,
AL. PAPIEŻA JANA PAWŁA II 42
ALEJA FONTANN**

Wiosenne impresje kulinarne



Dorsz z ryżowym plackiem, puree
z groszku i sosem na bazie białego wina

Składniki na 4 porcje:

- » Dorsz około 0,8 kg
- » Groszek mrożony 0,5 kg
- » Ryż Arborio 100 gr
- » Ser zagrodowy 50gr
- » Jajko 1 szt.
- » Bułka tarta
- » Masło pół kostki
- » Świeża mięta- parę listków
- » 150ml białego wytrawnego wina
- » Śmietana 20% około 0,5 l
- » Filety z dorsza osuszyć i wyporcjować na 4 kawałki. Doprawić solą morską i skropić cytryną. Tak doprawioną rybę wstawić do lodówki na około 1 godzinę.
- » Puree z groszku – zagotuj w 250ml wody groszek. Odsącz z wody i ugotowany groszek zmiksuj blenderem dodając ok. 200ml śmietany, łyżkę masła i przyprawy (sól, pieprz) do smaku. Na sam koniec dodaj mięty. Jeżeli nie uda Ci się dokładnie zmiksować groszku (pozostaną łupiny) przetrzyj całość przez drobne sitko.
- » Placki ryżowe – ugotuj ryż do miękkości. Ostudź masę ryżową, a następnie dodaj jajko i bułkę tartą i starty ser zagrodowy. Całość dokładnie wymieszaj i dopraw do smaku (sól i pieprz). Uformuj placki i obtocz w bułce tartej. Smaż na patelni na rozgrzanym oleju z każdej strony do zrumienienia.
- » Sos winny – Zredukuj wino do ok. połowy objętości. Następnie dodaj śmietanę i gotuj do chwili uzyskania kremowej konsystencji. Dopraw do smaku solą i białym pieprzem. W trakcie przygotowywania ostatnich składników wstaw dorsza do piekarnika. Piecz go w temperaturze 150 stopni przez około 12-15 min. (w zależności od grubości fileta). Całość ułóż na talerzu wg uznania, aczkolwiek uważamy, że propozycja na zdjęciu zdecydowanie najlepiej się prezentuje.



Wołowina marynowana z majonezem rakowym pudrem oliwkowym i konfitowanymi pomidorami.

Składniki na 4 porcje:

Wołowina:

- » Ligawa wołowa – ok. 0,5 kg
- » Sól – 0,3 kg
- » Cukier – 0,5 kg
- » Żubrówka – 0,1 litra
- » Pieprz młotkowany 2 łyżki
- » Jałowiec – 10 ziarenek

Majonez rakowy:

- » Raki całe w skorupach 2szt.
- » Olej 0,5 l
- » 2 żółtka

Musztarda 1 łyżka

Ocet winny 50ml

Puder oliwkowy:

- » Czarne oliwki 200gr
- » Pomidory 2szt.

» Wołowinę obtocz w posiekanym jałowcu i pieprzu. Zasyp mieszanką soli, cukru i żubrówki. Pamiętaj, aby mięso było całkowicie zakryte marynatą. Tak zamarynowane mięso przykryj dokładnie folią spożywczą i pozostaw w lodówce na 4 doby

» Majonez rakowy. Wlej do rondla olej i włóż raki. Konfituj raki przez około 40 min utrzymując stałą temperaturę, czyli około 110-120 stopni. Staraj się nie doprowadzać do wrzenia oleju

» Do ucieranych żółtek, musztardy i octu stopniowo dodawaj olej rakowy.

» Oliwki upiecz w temperaturze 110 stopni przez około 1,5 godziny. Tak wysuszone oliwki zmiśnij. Powstanie delikatny, słony, czarny puder. Można go traktować jako słoną przyprawę do dania zamiast soli.

» Pomidory sparzyć we wrzącej wodzie około 20 sek. Następnie zdejmij skórkę, przekrój na 4 części i wydrąż nasioną. Tak przygotowane pomidory przypraw ząbkiem czosnku, świeżym tymiankiem, cukrem brązowym oraz solą. Wyłóż na blaszkę pergamin rozłóż pomidory. Upiecz w temperaturze 90 stopni przez około 1,5 godziny. Przed podaniem ostudź.

» Wołowinę wyciągnij z marynaty, opłucz zimną wodą i osusz papierowym ręcznikiem. Wołowinę pokrój w cienkie plastry (najlepiej jak użyjesz krajalnicy). Plastry ułóż na talerzu, udekoruj majonezem rakowym i pudrem oliwkowym. Całość najlepiej smakuje z pieczywem świeżego wypieku. Tak przygotowana wołowina możesz przechowywać w lodówce w szczelnym opakowaniu przez nawet parę tygodni. Wykorzystuj ją do kanapek, sałatek i innych zimnych przekąsek

Smacznego!

ZAMKOWA
RESTAURACJA
1993

Zamkowa Restauracja
ul. Rycerska 3
tel. +48 91 812 37 98
biuro@zamkowa.com.pl
www.zamkowa.com.pl



Restauracja Stara Rzeźnia
ul. Tadeusza Wendy 14
tel. +48 570 101 191
mojarzeznia@gmail.com
www.rzeznia.com.pl



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

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

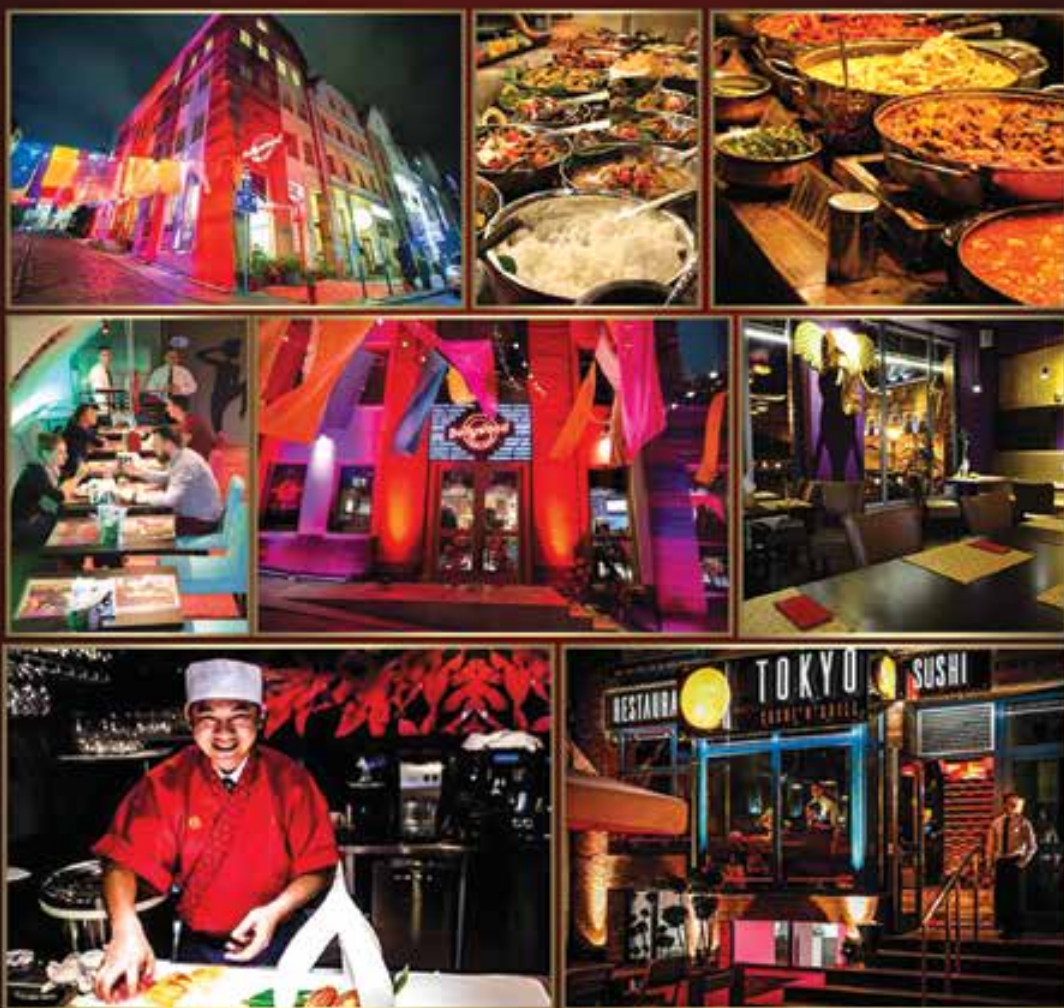
 **TOKYO**
SUSHI 'N' GRILL

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

Bollywood
STREET FOOD

BOLLYWOOD STREET FOOD
UL. PANIEŃSKA 20, SZCZECIN
RESERVATION:
+48 91 4 33 30 33

PRZENIEŚ SIĘ Z NAMI DO ŚWIATA EGZOTYKI



WWW.EXOTICRESTAURANTS.PL



EXOTIC SPA & KRIPA YOGA

— • CENTER • —

OTWARCIE WIOSNA 2017



SHANGHAI

CHINESE RESTAURANT

OTWARCIE JESIEŃ 2017
SZCZECIN - PODZAMCZE



EXOTIC RESTAURANTS
— • SZCZECIN • —



Egzotyczna kraina smaków



W najstarszej restauracji japońskiej w Szczecinie – Sake – znajdziemy nie tylko pyszne sushi, ale także kuchnię tajską, która już na wstępie kusi kolorami. Każdy kęs zabiera nas w egzotyczną podróż do świata smaków i zapachów krainy Orientu. Smacznego!



Zupa to podstawa

Zupa nie musi być ostra, by rozgrzewać. Stanowi doskonałą grę wstępną do dalszej zabawy smakami kuchni tajskiej. Pho to zupa niezwykle smakowita, wypełniona makaronem i wykończona szczypiorem, a jednak to nie te składniki stanowią o jej popularności. Pręga wołowa – ten kawałek mięsa jest wprost idealny do tego bulionu. Krucho, delikatna w smaku, po prostu rozpływa się w ustach. Jak to jednak w kuchni tajskiej bywa, nic nie może być zbyt oczywiste, dlatego chętni dalszych wrażeń mogą skorzystać z dodatku pikantnego, marynowanego czosnku.

Ryż czy makaron?

Odpowiedź jest jedna: pad thai! Podstawą tego dania jest bowiem makaron ryżowy, dzięki któremu wybór między tymi dwoma składnikami nigdy nie był prostszy. Smażony i podawany na gorąco z kurczakiem, warzywami, tofu lub krewetkami, a do tego polany delikatnym sosem – po prostu kraina łagodności.



Autor: Karina Tessar / Foto: Jarosław Gaszyński

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

Restauracja
SAKE
Więcej niż Sushi



Gorące danie

Każdy miłośnik azjatyckich smaków wie, że tajskie curry to potrawa kultowa. Można je przygotować na wiele sposobów. Do wyboru jest „panang”- orzechowe, a także żółte, zielone i czerwone, różniące się stopniem pikantności, którą łagodzi dodatek aksamitnego mleka kokosowego. Dzięki zawartym przyprawom rozgrzewa na długo. Smakosze wybierają w Sake jedną z wielu wersji: z warzywami i tofu, z krewetkami, kurczakiem, kaczką, wieprzowiną lub wołowiną.

fot. Dagna Drązkowska

Prezentacja

Sekrety whisky

Czym jest whisky i co czyni ją wyjątkową? Co spowodowało, że jest to najpopularniejszy alkohol wysokoprocentowy XXI wieku? Na kolejną garść ciekawostek ze świata trunków zapraszają właściciele koktajlbaru 17 Schodów, Michał Łoziński i Cezary Zotka.

Whiskey to potęga aromatów. Korzenie, orzechy, drewno, kwiaty, owoce. Indywidualizm whisky polega na jej wewnętrznym bukiecie smaków, których należy szukać degustując złoty trunek.

Trzy składniki

Zboże, woda i czas... Te trzy niespójne ze sobą rzeczy to właśnie whisky. W świecie, w którym bezustannie się spieszymy, ten bursztynowy trunek potrzebuje właśnie czasu. Tu czas ma zapach dębowej beczki, ostrego zboża i surowego, wyspiarskiego powietrza. To właśnie w whisky czas „dyktuje tempo” i jest odpowiedzialny za jej ostateczny smak.

Degustacja krok po kroku

Każdy porządny obiad składa się z dwóch dań i deseru. Podobnie jest z whisky. – Na pierwsze danie proponujemy whiskey z Irlandii o łagod-

nym smaku i subtelnym aromacie – mówią Michał i Cezary z 17 Schodów. – Odpowiednikiem drugiego dania niech będzie szkocka whisky, surowa i ostra, ale z bogatym bukietem. Na deser z kolei słodki amerykański bourbon z odrobiną wyrazistego charakteru – dodają.

Świat whisky bez tajemnic

Swoją wiedzę na temat whisky możemy poszerzać pod okiem fachowców. Na początku marca w koktajlbarze 17 Schodów otwarto nową salę, zaprojektowaną specjalnie na potrzeby degustacji alkoholowych. W trakcie takiego wydarzenia dowiemy się m.in. jaki wpływ ma beczka na alkohol oraz poznamy różnice regionalne i historię destylarni. – Wszystko to w oparciu o 120 różnych butelek whisky, dzięki którym możemy przygotować degustację indywidualnie dostosowaną do poziomu zaawansowania uczestników – zapraszają Cezary i Michał z 17 Schodów.

reklama





DOLCE VITA

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

Nowość

SCIZER

Prezentacja

ZMIEN SWÓJ ROZMIAR



Trwałe zmniejszenie rozmiaru widoczne już po jednym zabiegu

PIERWSZA W POLSCE KLINIKA Z URZĄDZENIEM SCIZER

Nasze długoletnie i pozytywne doświadczenia z technologią HIFU (high intensity focused ultrasound), czyli zogniskowaną falą ultradźwiękową o wysokiej częstotliwości, zachęciły nas do szerszego zastosowania urządzeń wykorzystujących to zjawisko. Wykorzystujący HIFU Ultraformer III, poprzez podgrzanie tkanek na różnych głębokościach, powoduje obkurczenie nadmiernie rozciągniętych włókien kolagenowych oraz stymuluje fibroblasty do produkcji nowego kolagenu, co skutkuje nieinwazyjnym liftingiem wiotkiej skóry. Ponadto skoncentrowane ultradźwięki na odpowiedniej głębokości uszkadzają komórki tłuszczowe, przyspieszając ich metabolizm a w konsekwencji powodując ich rozpad i pozbycie się nadmiernych depozytów tłuszczu z podbródka, brzucha, ud i innych części ciała. Trwałe usuwanie komórek tłuszczowych połączone z ujędrnieniem skóry, w dodatku bez operacji i rekonwalescencji, to rozwiązanie problemu wielu naszych pacjentek. Dzięki aż pięciu przetwornikom, możemy działać na różnych głębokościach i zindywidualizować terapię. Duża grupa pacjentek, oczekuje znaczącej redukcji tkanki tłuszczowej, co wymaga zintensyfikowania parametrów zabiegu i głębokości działania fal ultradźwiękowych.

Odpowiedzią okazał się SCIZER, który wykorzystuje technologię HIFU i pozwala działać na głębokości 13 mm. Jest to nowość w naszej Klinice.

Oporne na odchudzanie i ćwiczenia komórki tłuszczowe, gromadzą się przede wszystkim na brzuchu, udach, biodrach oraz ramionach. Nawet duża utrata wagi nie gwarantuje pozbycia się ich i uzyskania wymarzonych kształtów. I tu jest obszar do działania dla SCIZER.

Dzięki aż dwóm głowicom, możemy działać na wybranym obszarze, nie powodując zmian w sąsiednich tkankach, dzięki czemu możemy modelować wybrane elementy ciała pacjenta. Fale ultradźwiękowe o dużym natężeniu przyspieszają metabolizm a także wzmagają naturalne procesy niszczenia i usuwania tkanki tłuszczowej przez następne 8-12 tygodni. Wtedy też obserwujemy ostateczny efekt zabiegu. Średnio pozwala on na zmniejszenie grubości tkanki tłuszczowej o około 2,5 cm, czyli 1 rozmiar.

Ważne, że dzięki innowacyjnemu systemowi chłodzenia, które zapewnia specjalny aplikator chłodzący, powierzchnia skóry pozostaje chłodna, nawet podczas jednoczesnego stosowania dwóch głowic, a tym samym zabieg jest prawie bezbolesny. Ponadto, ze względu na pozytywny wpływ fal ultradźwiękowych na włókna kolagenowe, usuwamy komórki tłuszczowe nie powodując rozciągnięcia skóry.

SCIZER to nowoczesne rozwiązanie dla osób, które chcą w szybki sposób zmienić swój rozmiar, pozbyć się zbędnych centymetrów w talii, biodrach i udach, bez operacji i rekonwalescencji.

.....

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


**KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC**

Laserowy bezbolesny lifting

ClearLift

Alma
Harmony
Spectrum of Solutions



Alma Harmony XL Pro

Najnowocześniejsza frakcyjna terapia laserowa bez okresu rekonwalescencji

ClearLift - najnowsza metoda odmładzania skóry bez okresu rekonwalescencji przy jednoczesnym głębokim działaniu w głąb skóry (do 3 mm). Alma wykorzystuje działanie pierwszego na rynku medycznym, nieablacyjnego lasera frakcyjnego Q-Switch. Technologia bardzo krótkiego impulsu o wysokiej energii znalazła zastosowanie w walce z oznakami starzenia. Redukcja zmarszczek, przebudowa skóry, regeneracja kolagenu to główne zadania energii przekazywanej w głąb skóry w postaci wiązki frakcyjnej.

Zalety zabiegu:

Niweluje zmarszczki, poprawia jakość i kondycję skóry, dostarcza kontrolowaną porcję energii w głąb skóry bez uszkodzenia naskórka. Idealny zabieg dla wrażliwej skóry okolicy oczu, szyi, ust, dłoni czy dekolty. Polecany jest w celu korekty zmarszczek, zmian pigmentacyjnych, blizn i rozstępów. Gwarantuje szybkie leczenie nie wymagające znieczulenia, bez okresu rekonwalescencji.

Czy zabieg jest bolesny?

Zabieg jest praktycznie bezbolesny i nie powoduje absolutnie żadnego widocznego objawu gojenia się skóry (poza lekkim zaczerwienieniem), co czyni go pierwszym zabiegiem laserowym do wrażliwych części ciała, w tym rąk, szyi, klatki piersiowej i obszaru wokół oczu.

Kiedy powstaje i jak długo utrzymuje się efekt?

Rezultaty zabiegów dają efekty podobne do mocnego peelingu chemicznego, czy resurfacingu laserowego. Wyjątkową cechą zabiegu ClearLift jest frakcyjna technika działania, która nie powoduje ablacji skóry. Uniknięcie uszkodzeń zewnętrznej warstwy skóry sprawia, że zabieg jest praktycznie bezbolesny i, co ważne, pozwala pacjentowi niemal natychmiast wrócić do codziennej aktywności.



Zapraszam serdecznie!

Marta Czerkawska-Burgs

właściciel / manager
spec. kosmetologii i laseroterapii / linergistka

Clear Lift Pro nieablacyjny laser frakcyjny

Laser Harmony XL ClearLift to **najbardziej wszechstronny** z dostępnych na rynku, **laserowy zabieg odmładzający**.

Laser ClearLift działa na skórę właściwą mechanicznie, a nie jak większość laserów termicznie, nie naruszając przy tym naskórka, co skraca czas rekonwalescencji.

Działając na skórę tworzy kontrolowane ogniska zapalne, które inicjują proces gojenia i rozpoczynają **przebudowę skóry**. Stymuluje produkcję nowego kolagenu, dzięki czemu **skóra staje się bardziej jędrna i napięta**.

Wymienne, różniące się długością końcówki - głowice - umożliwiają **działanie lasera na różnej głębokości skóry**. Dzięki temu, w trakcie jednego zabiegu, można działać na różnych jej poziomach w zależności od obszaru oraz indywidualnych potrzeb pacjenta.



Polecamy także frakcyjny laser ablacyjny **iPixel**
oraz laser **Dvl** usuwający rozszerzone naczynia krwionośne i rumień
oraz przebarwienia.



Odzyskaj uśmiech
dzięki implantom!

*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



Intymne ultradźwięki

Ginekologia estetyczna zyskuje w Polsce na popularności. Coraz więcej kobiet decyduje się na zabiegi nie tylko ze względów zdrowotnych, ale głównie po to, by intymne części ciała równie dobrze wyglądały co pozostałe. Liczy się już nie tylko twarz, biust czy figura. Badania wykazały, że panie podczas porannej toalety równie często przyglądają się swojej twarzy, co obszarom intymnym.

Technologia medyczna cały czas szuka nowych rozwiązań, również w dziedzinie ginekologii estetycznej. Do niedawna topową technologią stosowaną w nieinwazyjnym leczeniu zaburzonych funkcji seksualnych ale też w leczeniu wysiłkowego nietrzymania moczu był laser. Bardzo obiecującą alternatywą dla lasera w leczeniu powyższych schorzeń jest technologia HIFU (High Intensity Focused Ultrasound).

– To, co wyróżnia ten zabieg w porównaniu z zastosowaniem technologii laserowej, to jego nieco wyższa skuteczność, przy mniejszej inwazyjności – wyjaśnia dr med. Piotr Kolczewski, specjalista ginekolog zajmujący się ginekologią plastyczną i uroginekologią. – Zogniskowane fale ultradźwiękowe o wysokiej intensywności oddziałują głębiej niż laser CO₂, bo aż do 4 mm. W wyniku efektu cieplnego indukowane są zmiany w tkance łącznej co w konsekwencji prowadzi do jej regeneracji i odmładzania. Metoda HIFU (High Intensity Focused Ultrasound) znana jest w medycynie od ponad 20 lat, wykorzystywana jest m.in. do ablacji guzów np. prostaty, mięśniaków. Od około 4 lat obecna jest w medycynie estetycznej, a od niedawna znalazła zastosowanie w ginekologii estetycznej. Zabieg jest bezbolesny, bezkrwawy, bezinwazyjny, trwa

pół godziny, nie wyłącza pacjentki z codziennej aktywności czy życia zawodowego. Dotychczasowe badania wykazują wysoką skuteczność, brak skutków ubocznych, a selektywna destrukcja tkanki ma charakter zamierzony i w konsekwencji prowadzi do uzyskania „młodego” kolagenu. W subiektywnej ocenie pacjentek efekt pozabiegowy opisywany jest jako poprawa elastyczności, lepsza jakość życia seksualnego czy też poprawa w zakresie trzymania moczu. Jako jeden z pierwszych gabinetów w Polsce wprowadzamy HIFU do ginekologii plastycznej i uroginekologii.

Rozmawiała: Aneta Dolega / Foto: materiały prasowe

KOLMED.COM
dr n. med. Piotr Kolczewski

EstheGyn

Szczecin, ul. Mazurska 7 (wejście od ul. Rayskiego)
Rejestracja: tel. 91 488 22 01, w godzinach 9.00 – 14.30



Makijaż idealny

Wyraziste i symetryczne brwi, podkreślone oczy, idealna czerwień wargowa to cechy, którymi chciałaby się poszczycić pewnie każda kobieta niezależnie od wieku. A co wtedy, gdy natura nie obdarzyła nas tak, jakbyśmy tego chcieli? Co, gdy nie potrafimy wykonać perfekcyjnego makijażu, który podkreśliłby nasze atuty, nie lubimy się malować lub po prostu nie mamy na to czasu? Odpowiedzią może być profesjonalnie wykonany makijaż permanentny brwi, ust czy pigmentacja powiek.

Gabinetów kosmetycznych, w których możemy wykonać taki zabieg jest coraz więcej, więc znalezienie odpowiedniego miejsca może okazać się sporym wyzwaniem. Na co zwrócić uwagę przy tym wyborze? Odpowiedzi na to pytanie szukamy u linergistek z wieloletnim doświadczeniem zawodowym – Alicji Kijowskiej i Pauliny Pers, które są założycielkami pierwszej w Polsce profesjonalnej akademii tworzenia makijażu permanentnego oraz współwłaścicielkami Kliniki Piękna Dermoclub, gdzie powstają makijaże na najwyższym poziomie.

Coraz więcej kobiet, ale i mężczyzn korzysta z usług gabinetów zajmujących się mikropigmentacją. Jak rozpoznać, że trafiliśmy w ręce profesjonalisty?

Alicja Kijowska: Zawsze powtarzam, że profesjonalizm linergisty składa się z dwóch aspektów: rzemiosła i artyzmu. Pierwszy to odpowiednia technika, ale i bezpieczeństwo oraz higiena pracy. Warunki pracy, a także jakość sprzętu i materiałów to kwestie, na które powinno się zwracać uwagę.

Zdecydowanie, ale czy zwykły laik będzie w stanie to sam ocenić?

A.K.: To linergistka powinna mieć wiedzę z tego zakresu i jej zadaniem jest zapewnienie klienta o standardzie swojej pracy. W naszym gabinecie pracujemy na wysokiej klasy urządzeniach. Tak samo jest z wyborem pigmentów, które muszą być przebadane, bezpieczne i stabilne (maksymalnie przewidywalne w skórze). Wiemy, że przekłada się to na efekt naszej pracy, a co za tym idzie – na zadowolenie naszych klientów. Tego



samego uczymy też naszych kursantów podczas zajęć teoretycznych i praktycznych w Akademii Kijowska&Pers.

Możemy sprawdzić w takim razie, czy w danym gabinecie korzysta się z bezpiecznych produktów i certyfikowanych urządzeń, ale co z faktycznymi umiejętnościami linergisty?

Paulina Pers: To też możemy wcześniej ocenić, oglądając czyjeś prace na żywo lub chociaż w formie zdjęć. Jest to częściowo wspomniany wcześniej aspekt artystyczny. Profesjonalny linergista dąży do coraz lepszych efektów swoich prac i stale rozwija swoje umiejętności. My zawsze staramy się każdy przypadek analizować indywidualnie i dostosowywać metodę pod względem konkretnego zestawu cech klientki oraz jej oczekowań.

A.K.: Z pewnością w tej branży nie można stać w miejscu. Trzeba nadążać za unowocześnianiem technologii. Maszyny do mikropigmentacji dają dziś zupełnie inne możliwości pracy, niż to było nawet kilka lat temu. Nie królują już przerysowane formy – czarne, mocno zapigmentowane kreski zamiast brwi czy okonturowane usta.



W takim razie jaki jest obecny trend w makijażu permanentnym?

P.P.: Obecnie makijaż permanentny powinien być dużo subtelniejszy. Może być wyrazisty, ale nie powinien być przerysowany i stanowić osobnego elementu graficznego na twarzy.

A.K.: Zdecydowanie staramy się, by prace, które powstają w Dermoclubie, bez względu na to, przez kogo konkretnie i jaką metodą zostały wykonane, wpisywały się w jedno hasło: naśladownictwo natury. Nie pigmentuje się już tak mocno i głęboko jak kiedyś, a perfekcyjnie wykonany makijaż permanentny może być nawet nierozpoznawalny na pierwszy rzut oka.

Który zabieg jest najpopularniejszy i czy mogą panie szczególnie polecić jakąś konkretną metodę?

P.P.: Najczęściej wykonywanym zabiegiem mikropigmentacji jest makijaż permanentny brwi, jednak nie powinno się tutaj wskazywać jednej uniwersalnej metody dla wszystkich. Każdy przypadek należy rozpatrywać indywidualnie. Czasem wystarczy tylko pudrowo musnąć pigmentem w naturalnym łuku brwiowym,

by uzyskać zadowalający efekt, a w innym przypadku może być wymagana duża korekta asymetrii czy samego kształtu brwi.

A.K.: Dobrze dobrana metoda pigmentacji pomaga wydobyć atuty oraz zakamuflować mankamenty urody. Pomimo dużego wachlarza technik pigmentacji, które możemy zaproponować naszym klientkom, staramy się cały czas szukać nowych rozwiązań i metod. Wraz z naszym personelem szkolimy się u najlepszych mistrzów światowego formatu, a przy okazji przekazujemy wiedzę dalej, wyznaczając nowe drogi i trendy w dziedzinie PMU.

– Polecamy Dermoclub – Klinikę Piękną, gdzie poza różnymi zabiegami kosmetyki estetycznej i leczniczej można wykonać bezpiecznie

i profesjonalnie m.in. makijaż permanentny brwi, powiek czy ust – podsumowując Alicja Kijowska i Paulina Pers.

Klinika Piękna Dermoclub
Gryfice, ul. Mickiewicza 6
tel. 666 186 737, www.dermoclub.pl
[f/Dermoclub](https://www.facebook.com/Dermoclub)
[f/Kijowska & Pers PMU Academy](https://www.facebook.com/Kijowska&PersPMUAcademy)



Gdy dziecko rośnie zbyt wolno

„Moje dziecko nie rośnie” to zdanie, które często wypowiadają rodzice. Porównują swoją pociechę z rówieśnikami i... zaczynają się martwić. Czy słusznie? O problemie niedoboru wzrostu u dziecka rozmawiamy z endokrynologiem i diabetologiem dziecięcym, dr Justyną Szmit-Domagalską z Centrum HAHS.

Kiedy mówimy, że dziecko jest niskie? Podstawą do stwierdzenia, że dziecko jest zbyt niskie są dokładne pomiary wysokości ciała. Uzyskane wartości umieszczamy na specjalnych wykresach, które pomogą dowiedzieć się, czy nasza pociecha rozwija się prawidłowo. Znajdują się one między innymi na ostatnich stronach książeczki zdrowia dziecka. Jeżeli naniesiony wzrost będzie znajdował się pod najniższą linią wykresu, będziemy mówić o niedoborze wzrostu, czyli niskorostowości.

Czy niski wzrost rodziców może tłumaczyć niski wzrost dziecka?

Niski wzrost najczęściej jest cechą rodzinną. Dziecko mające niskich rodziców bądź innych członków rodziny, np. dziadków, raczej nie będzie wysokie. Rodzinnie niski wzrost to najczęstsza przyczyna niskorostowości u dziewcząt. U chłopców natomiast częściej obserwuje się wzorec dojrzewania nazywany opóźnionym wzrastaniem i dojrzewaniem płciowym. Polega to na tym, że dziecko dojrzewa później niż jego rówieśnicy, a tym samym okres intensywnego wrastania i skoku wzrostowego przypada na ich starszy wiek. Niemniej nie można zapominać, że zbyt niski rodzic może mieć niezdiagnozowaną chorobę, którą odziedziczyło ich dziecko.

Jakie są następstwa niskorostowości?

Stwierdzenie u dziecka niskorostowości nie zawsze musi świadczyć o chorobie, jednak zawsze wymaga uwagi. Dzieci z niedoborem wzrostu mogą bowiem borykać się z problemami emocjonalnymi. Wysokość ciała jest dla człowieka bardzo istotna. Odstępstwa od normy mogą być przyczyną zaniżonej samooceny i poczucia odrzucenia. Szczególnie krytyczny jest okres dojrzewania, bowiem w tym czasie wysokość ciała jest dla nastolatka ważniejsza niż w innych fazach rozwoju. Obserwuje się także zachowania osób dorosłych polegające na traktowaniu dziecka niskiego jako znacznie młodszego, niż wskazuje na to wiek metrykalny. To z kolei, generuje u dziecka niedojrzałe reakcje, wyzwała irytację, a nawet agresję.

Co może być przyczyną zbyt niskiego wzrostu?

Może być uwarunkowana przewlekłymi chorobami, np. układu oddechowego, układu krążenia, przewodu pokarmowego, nerek, wątroby czy też obecnością schorzeń reumatologicznych. Zdarza się, że istotne zahamowanie wzrastania jest objawem zmiany w centralnym układzie nerwowym. Spośród przyczyn hormonalnych niskorostowość najczęściej jest objawem niedoczynności tarczycy i niedoboru hormonu wzrostu. Inne

zaburzenia, jak nadmierna produkcja kortyzolu, przewlekłe niewyrównana cukrzyca typu 1, zaburzenia dojrzewania płciowego czy niedoczynność przytarczyc także mogą mieć znaczenie. Wszystkie te schorzenia mogą być skutecznie leczone przez endokrynologa.

Co zrobić gdy stwierdzimy, że nasze dziecko jest za niskie?

Jeśli dziecko wydaje się nam zbyt niskie konieczna jest wizyta u lekarza. Wstępnego ustalenia ewentualnych przyczyn dokonuje lekarz rodzinny lub pediatra. Już na tym etapie można przesłedzić dotychczasowe wzrastanie. Zazwyczaj niskorosłe dzieci kierowane są na konsultację endokrynologiczną. Należy podkreślić, że diagnostykę i ewentualne leczenie

niskorostowości należy rozpocząć odpowiednio wcześnie. Szybkie rozpoznanie, a tym samym rozpoczęcie leczenia stwarza szansę na osiągnięcie odpowiedniej wysokości ciała w wieku dorosłym. Skutki opóźnionej diagnostyki są nieodwracalne, bowiem wraz z zakończeniem dojrzewania płciowego kończy się proces wrastania, a wtedy skuteczne leczenie już nie jest możliwe.

Jak lekarz stawia rozpoznanie?

W przypadku, gdy lekarz uzna, że dziecko jest niskie, ale jego wysokość i aktualne tempo wzrastania mieszczą się jeszcze w granicach normy – wystarczy monitorowanie jego rozwoju w ramach kontrolnych wizyt, nie częstszych, niż co 6 miesięcy. Endokrynolog ma przyrząd służący do wykonywania pomiarów wysokości ciała z dokładnością do 1 mm. Jeżeli jednak wysokość ciała dziecka znajduje się poniżej normy bądź dochodzi do zahamowania wzrastania konieczna jest specjalistyczna diagnostyka. Wiele badań można wykonać ambulatoryjnie (np. rtg), niektóre wymagają pobytu w szpitalu.

Czy niskorostowość można leczyć?

Dzieci, u których powodem niskiego wzrostu jest choroba, powinny być leczone zgodnie z możliwościami medycyny. Dzieci z niedoborem hormonu wzrostu mają możliwość terapii preparatem hormonu wzrostu, który wpisany jest na listę leków refundowanych.



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

HAHS
KLINIKA

icoone®
LASER

REWOLUCJA w oddchudzaniu



Wiecej informacji na www.icoone.pl

*Pierwsza nagroda dla MROTEX
na Targach Beauty Forum & Spa
w kategorii Zabiegi Kosmetyka aparaturowa - ciało*

SV

STUDIO VERABELLA

by Anna Klaus

Zapraszamy na bezpłatną konsultację.
Pytaj o aktualne promocje.

Verabella Szczecin, ul. Jagiellońska 23/10 od Bol. Śmiałego, tel. 91 4840 240, 504 045 256, www.verabella.pl

Spraw radość bliskiej osobie. Podaruj voucher na dowolną kwotę



Klinika Beauty

MAZOWIECKA13

KOSMETOLOGIA ESTETYCZNA
twarzy i ciała

PLASMA IQ

• bezoperacyjna plastyka powiek

Dermapen™

• mezoterapia mikroigłowa

LPG Endermologie®

• lipomasaż

redu stim

• redukcja nadwagi i otyłości

LipoCryo
by CLINPRO

• miejscowe usuwanie
tkanki tłuszczowej

ConCerto Karboksyterapia

• spektakularne zabiegi z CO₂

ul. Mazowiecka 13, 70-526 Szczecin,
tel/fax: (+48) 91 434-73-99
sms: (+48) 606 424 294

www.beauty.mazowiecka13.com

CLOCHEE
SIMPLY ORGANIC

*Przygotuj ciało
na wiosnę!*

*Tylko w kwietniu
Lekkie balsamy nawilżające
taniej o 30%!*

Aż 4
zapachy!



ul. Bogusława X 10 (tuż za pl. Zgody)
www.clochee.com

Hit w powiększaniu ust

Niemal każda kobieta chce mieć pełne i wyraziste usta. Ważną kwestią jest odnalezienie wypełniacza, który zapewni pożądany efekt i będzie długotrwały. Wyzwanie podjęła amerykańska firma SurgiSil wprowadzając na rynek PermaLip – silikonowe implanty ust. Stosuje je w swoich zabiegach dr Michał Piotrowiak, chirurg plastyczny i rekonstrukcyjny z Medikliniki.

Komu zaleciłby Pan zabieg trwałego powiększenia ust? Głównie osobom, którym zależy na stałym i trwałym efekcie, ale i tym, którym stosowanie wypełniaczy nie przynosi satysfakcjonujących rezultatów i szukają innych rozwiązań. Fakt, że zabieg jest odwracalny jest jego największym atutem.

Czy implanty PermaLip są bezpieczne?

Implanty spełniają wszystkie wymagania rynku amerykańskiego i europejskiego mając certyfikaty bezpieczeństwa. Zostały opatentowane w 2007 roku. Pracuję tylko na sprawdzonych materiałach.

Jak wygląda zabieg?

Jest to jeden z łatwiejszych zabiegów, trwa 30 minut, wykonywany jest w znieczuleniu miejscowym, ale w warunkach ambulatoryjnych. Po nacięciu wewnętrznej strony kątek ust wprowadzam podłużny implant w tunel czerwieni wargowej.

Czy zabieg jest bolesny?

Nie, pacjent jest znieczulony miejscowo. Po zabiegu otrzymuje receptę na antybiotyki.

Ile trwa okres rekonwalescencji?

Pacjent już po zabiegu może wrócić do domu, a następnego dnia do codziennych czynności unikając sauny i zbyt dużego nasłonecznienia. Obrzęk ust może trwać od 3 dni do 3 tygodni, jest to kwestia bardzo indywidualna. Szwy ściągane są po tygodniu.

Czy implanty ust są zauważalne dla otoczenia?

Absolutnie nie, jeśli mówimy o efekcie sztuczności. Implanty nie upośledzają ruchomości warg, mają naturalny kształt i gładką powierzchnię. Blizny po niewielkich nacięciach w kącikach ust również niedostrzegalne. Wzrok otoczenia przykuwa jedynie ich nowy, pełny wygląd.

Czy istnieje ryzyko pęknięcia implantu?

Silikon jest materiałem stałym, niewiążącym się z ryzykiem pęknięcia czy wylania, a już na pewno nie ma możliwości „przegryzienia go”, czego obawiają się niektórzy.

Czy istnieje możliwość wymiany lub usunięcia implantów?

Tak. Rozmiar implantu może być wymieniony na inny lub wyjęty całkowicie. Po usunięciu usta wracają do swojego naturalnego rozmiaru i kształtu.

Ile rozmiarów implantów PermaLip jest dostępnych?

Dostępne są trzy rodzaje: 3, 4 i 5mm. Przy dysproporcji jednej z warg dostosowujemy implant najbardziej odpowiedni, a przy powiększaniu całych ust można wybrać dwa różne rozmiary.

Jaki jest koszt zabiegu?

Niewielki. Powiększenie jednej wargi implantem PermaLip to wydatek rzędu od 3500 zł, obu od 6500 zł.

Co powiedziałyby doktor osobom, które zastanawiają się nad tym zabiegiem?

Po prostu zapraszam na rozmowę, bo zawsze boimy się czegoś, co nieznane i nowe.

Wypowiedź pacjentki:

Pomimo wcześniejszych doświadczeń z wypełnianiem ust kwasem hialuronowym, obawiałam się zabiegu przy użyciu implantu. Na implant wargi dolnej zdecydowałam się, ponieważ kwas w moim przypadku bardzo szybko zniknął, a wewnątrz pozostawała pusta przestrzeń. Usta były bez wyrazu a kolejny wydatek rzędu 900 zł średnio, co 3 miesiące nie był pożądaną perspektywą. Kluczowy wpływ na moją decyzję miała osoba dr Piotrowiaka – chirurga plastyka z dużym doświadczeniem. Po podaniu znieczulenia, które praktycznie nie bolało (jak u stomatologa) cała procedura trwała około 15 minut. Filmiki w internecie, rzeczywiście mogą przestraszyć, ale naprawdę nie ma się czego bać, tym bardziej, że implant zawsze można wyjąć a samego jego wkładania nie czułam. Po 3 dniach, obrzęk ustąpił. Jestem bardzo zadowolona, widąc, że coś się zmieniło, ale bez efektu sztuczności. Wybrałam implant średni (4 mm). Polecam wszystkim niezdecydowanym!

Mediklinika
ul. Adama Mickiewicza 55, Szczecin
tel. +48 914 21 08 31, kom. 667 989 848


mediklinika.eu
Zdrowie polskiej



Połączenie wyśmienitych win z Pałacem Mierzęcin oraz klejnotu francuskiej pielęgnacji marki Caudalie to idealny mariaż luksusu i elegancji, który niesie w sobie najwyższe wartości. W strefie SPA odnajdziemy niezwykle rytuały pielęgnacyjne, biorące swój początek z kłaczy winorośli.

Spa Vinotherapie Caudalie pojawiają się w najbardziej niezwykłych miejscach na całym świecie, teraz również w Polsce. Już tej wiosny zapraszamy na wyjątkowe zabiegi SPA do Pałacu Mierzęcin!

Pałac Mierzęcin Wellness & Wine Resort to rozległy majątek, odrestaurowany z troskliwością i pasją. Pobliska Winnica Pałac Mierzęcin, przetwórnia i Piwnica Win wyróżnia to miejsce wśród wielu odnawianych w ostatnim czasie pałaców i zamków. Winnica jest sercem majątku, a wino pasją i stylem życia. Owoce z tutejszych winnic oraz wytwarzane z nich wina doskonale komponują się z daniami kuchni wellness, które serwowane są w pałacowych restauracjach. Winogrona stanowią również kwintesencję rytuałów piękna i zabiegów pielęgnacyjnych w Grape Spa – pierwszym w Polsce spa bazującym na owocach z własnej winnicy.

Pałac Mierzęcin Wellness & Wine Resort swoim charakterem nawiązuje do luksusowych obiektów np. francuskich zamków, więc naturalnym stało się, iż znana na świecie marka Caudalie, propagująca winoterpię, oferuje w pałacowym SPA swoje wyjątkowe zabiegi pielęgnacyjne.



Wykonywane zabiegi pielęgnacyjne czerpią z dobrodziejstw winorośli i winogron, wśród nich odnajdziemy: Peeling Gommage Crushed Cabernet, zabieg modelujący ciało Pulpe, Friction, owijanie ciała Miód i Wino, Kąpiel w Kadzi lub zabieg na twarz Vinosource ze świeżymi winogronami.

VINEACTIV to głęboko energetyzujący, odżywczy koktajl, który łączy w sobie właściwości detoksykujące i usuwające zanieczyszczenia ze skóry. Długi, modelujący masaż na bazie olejków esencjonalnych wpływa na nawilżenie i regenerację komórek epidermy. Następnie nałożona bogata maska detoksykująca z różowej glinki, kawy i winogronowego maceratu drenuje toksyny i skutecznie eliminuje zanieczyszczenia. Rezultatem jest wypoczęta, promienna skóra o świeżym kolorzycie.

Miłość do wina, luskus i elegancja łączą Pałac Mierzęcin i francuską markę Caudalie.

Już od tej wiosny Spa Pałacu Mierzęcin oferować będzie swoim gościom niezwykle zabiegi pielęgnacyjne Caudalie!



GINEKOLOGIA • POŁOŻNICTWO • BADANIE USG • GINEKOLOGIA ESTETYCZNA

Badania profilaktyczne
Antykoncepcja
Choroby kobiece
Diagnostyka piersi
Niepłodność

Planowanie ciąży
Cięża fizjologiczna
Cięża bliźniacza
Opieka poporodowa
Ultrasonografia położnicza 3D i 4D
KTG płodu

Położnicze
Ginekologiczne
Jamy brzusznej
Tarczycy
Piersi

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

Nieinwazyjna laserowa
ginekologia estetyczna

MonaLisa Touch

promocja 30%
na zabiegi
Mona Lisa Touch

Możliwa rejestracja internetowa: www.engel-hajdasz.pl

Rejestracja tel. 602 111 640

ul. Partyzantów 3/2, 70-222 Szczecin

www.engel-hajdasz.pl



Willa West-Ende
RESTAURACJA • POKOJE GOŚCINNE



Szczecin
al. Wojska Polskiego 65
(za popiersiem Piłsudskiego)
tel. 91 423 12 93

www.willawestende.pl



POKOJE GOŚCINNE

RESTAURACJA

ŚNIADANIA, STOŁY SZWEDZKIE, OBIADY, KOLACJE

Piękno i zdrowie OD NOWA

Wymarzone ciało

Wiosna w rozkwicie, a wraz z nią coraz cieplejsze dni. Wraz z pierwszymi oznakami wiosny zaczynamy dbać o swój wizerunek. Większość z nas rozpoczyna również trudną walkę z dodatkowymi kilogramami, które pojawiły się po zimie. W Centrum Oonowa warto skorzystać z oferty zabiegów wyszczuplających, które sprawią, że odchudzanie stanie się czystą przyjemnością.

Zdrowe odżywianie oraz aktywność fizyczna mają ogromne znaczenie w utrzymaniu prawidłowej wagi ciała. Zabiegi z zakresu kosmetyki są świetnym tego uzupełnieniem – mówią specjaliści z Centrum Zdrowia i Urody Odnova. – Jest kilka niezawodnych sposobów, które pomogą nam w uzyskaniu upragnionego wyglądu, wszystkie w pełni bezpieczne.

Kriolipoliza to nowoczesna technologia wyszczuplająca wykorzystująca nieinwazyjne chłodzenie tkanki tłuszczowej, pod wpływem którego komórki tłuszczowe ulegają rozpadowi. – Urządzenie do zabiegu jest wyposażone w 2 głowice, które mogą pracować jednocześnie. Kriolipoliza selektywnie atakuje złogi tłuszczu na brzuchu, plecach, udach oraz ramionach – mówią kosmetyczki z Odnovy. – W trakcie zabiegu można się zrelaksować, poczytać książkę i jednocześnie zadbać o swoją sylwetkę.

Bezpiecznym i bardzo efektywnym zabiegiem są fale radiowe. Wskazaniem do ich stosowania jest głównie ujędrnienie zwiotczącej skóry oraz redukcja rozstępów. W trakcie zabiegu dochodzi do podgrzania włókien kolagenowych, dzięki czemu następuje proces skrócenia i wytworzenia nowych włókien. Poddane zabiegowi tkanki stają się bardziej elastyczne i lepiej odżywione. Co ciekawe, zabieg ten można stosować także do ujędrniania skóry piersi.

Do zabiegów, które są bezpieczne i bezbolesne można zaliczyć kavitację ultradźwiękową. Jest to zabieg polegający na rozbijaniu komórek tłuszczowych za pomocą ultradźwięków, dlatego często nazywany jest liposukcją ultradźwiękową. W trakcie zabiegu dochodzi do uszkodzenia błony komórkowej komórek tłuszczowych i wydostania się zgromadzonego w nich tłuszczu. Jest to doskonały sposób na usunięcie nadmiaru

tkanki tłuszczowej z wybranych obszarów takich jak brzuch, uda czy pośladki.

Czwartym niezawodnym zabiegiem świetnie sprawdzającym się w likwidowaniu cellulitu i rozstępów jest karboksyterapia. Zabieg polega na śródskórnym lub podskórnym, precyzyjnym wstrzykiwaniu kontrolowanych dawek czystego dwutlenku węgla przy użyciu specjalnego urządzenia poprzez bardzo cienką igłę. Gaz przenika do okolicznych tkanek, wywołuje silne rozszerzenie drobnych naczyń krwionośnych oraz powstanie nowych kapilar. Prowadzi to do zwiększenia przepływu krwi, tlenu i składników odżywczych do obszaru poddanego zabiegowi. Karboksyterapia wykazuje dużą skuteczność oraz długotrwałe efekty.

– Niezależnie, który rodzaj zabiegu wybierzemy, należy zawsze pamiętać, że są to zabiegi wspomagające odchudzanie – podkreślają specjaliści z Odnovy. – Chcąc uzyskać długotrwałe efekty, zabiegi należy powtarzać w seriach, przez cały czas pić dużo wody oraz stosować zdrową dietę. Przy takim trybie życia będziemy długo usatysfakcjonowani swoim wyglądem.

Rozmawiała: Aneta Dolega / Foto: materiały prasowe

Szczecin, ul. Bohaterów Warszawy 40
Galeria Nowy Turzyn, I piętro, lokal 2.F.17
tel.: 91 383 32 06, kom: 530 888 004
repcja@odnowaturzyn.pl, www.odnowaturzyn.pl

ODnova
CENTRUM ZDROWIA I URODY



medicus

Laboratorium

Wykonujemy badania z obszaru:

- Hematologii (morfologia krwi obwodowej, OB. Retykulocyty)
- Koagulologii (czas protrombinowy, INR czas APTT, fibrynogen, D-dimery)
- Biochemii (badania okazujące stan nerek, wątroby, trzustki, glukoza, panel lipidowy)
- Immunochemii (testy tarczycowe, markery nowotworowe, badania wirusologiczne)
 - Analityki ogólnej (badanie moczu, kału i nasienia)
 - Serologii grup krwi
 - Przyjmujemy materiał do badań mikrobiologicznych

Plac Zwycięstwa 1 70-233 Szczecin

Materiał do badań pobierany jest w godzinach:
7:30 do 18:00, w soboty 8:30 do 13:00

Wyniki większości badań można odebrać
w dniu bieżącym lub następnym

www.medicus.szczecin.pl

ABC Medycyny Estetycznej

Piękny nos bez skalpela

Nos stanowi bardzo ważny element estetyczny twarzy. Jego wygląd ma duże znaczenie, jeżeli chodzi o ogólny wizerunek twarzy. Od pewnego czasu możliwa jest korekcja nosa bez udziału chirurga.



Generalnie 80% wszystkich przypadków defektów estetycznych nosa można wykonać w gabinecie doświadczonego lekarza przy użyciu wypełniaczy – mówi Violetta Grącka-Chrzanowska, certyfikowany lekarz medycyny estetycznej. – Chirurgiczne zabiegi mają na celu głównie poprawić funkcjonowanie nosa jako narządu a rzadko ich celem jest kwestia wyglądu samego nosa.

Tak jak każda część twarzy, nos również się starzeje, resorbuje się jego rusztowanie kostno-chrzęstne oraz tkanki miękkie. Koniuszek nosa obniża się, pojawia się na nim garbik. W wyniku tego zmienia się profil twarzy: koniuszek nosa opada i nos staje się haczykowaty, jednocześnie podnosi się broda, w efekcie tych zmian pojawia się profil „baby jagi”, który nas postarza i jest mało atrakcyjny.

– Uniesienie opadającego czubka nosa, wyrównanie jego grzbietu oraz korekcja bródki korzystnie poprawia proporcje i profil twarzy. Także nos asymetryczny można poprawić bezinwazyjnie – zapewnia specjalistka. – Oczywiście nie wszystko jesteśmy w stanie zrobić kwasem hialuronowym czy botuliną. Część defektów estetycznych najlepiej skoryguje chirurg plastyczny, a już z pewnością wszelkie zaburzenia drożności.

Świadomość korekcji bezinwazyjnej nosa jest jeszcze niewielka. Musimy pamiętać, że tę część twarzy też można poprawić i odmłodzić. Na wizycie konsultacyjnej specjalista medycyny estetycznej przedstawiając pacjentom plan zabiegów odmładzających powinien także uwzględnić korekcję nosa, jeżeli wydaje się to korzystne dla efektu odmłodzenia całej twarzy. Jak zatem wygląda zabieg?

– Nos znieczulamy miejscowo, następnie igłą lub kaniulą dokonujemy poprawy poprzez iniekcję odpowiedniego preparatu na bazie kwasu hialuronowego, np. z bogatej gamy TEOSYAL, szwajcarskiej firmy TEOXANE – wymienia Violetta Grącka-Chrzanowska. – Po zabiegu wystąpić może rumień, obrzęk, siniaki oraz bolesność, które mogą utrzymywać się przez kilka dni. Sam efekt korekcji nosa utrzymuje się zazwyczaj 1-1,5 roku.

Rozmawiała: Aneta Dolega / Foto: Dagna Drazkowska

Medestetic
ul. Okulickiego 46, Szczecin
tel. 604 544 566, 606 383 800
www.medestetic.pl





Ekspert radzi

W tym roku skończę 50 lat, jestem w okresie menopauzalnym i oprócz dolegliwości takich jak drażliwość i uderzenia gorąca zaczęłam zauważać również problemy ze skórą. Zawirowania hormonalne wywołały na mojej skórze nie tylko zmarszczki, ale również pryszcze. Co powinnam zrobić, aby temu przeciwdziałać?

Menopauza ma wpływ na cały organizm i wiąże się nie tylko z radykalnym obniżeniem poziomu estrogenów. Gospodarka hormonalna całego organizmu zostaje zaburzona. Jaki ma to wpływ na skórę? Gwałtownie spada w niej produkcja kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego. Zaburzeniu ulega też proces różnicowania się keratynocytów. To wszystko powoduje mnóstwo niekorzystnych zmian w jej wyglądzie. Skóra staje się cieńsza, bardziej sucha, wiotka, traci ładny kolor, pojawiają się na niej plamy i przebarwienia. W tym okresie warto regularnie korzystać z zabiegów kosmetycznych i medycznych. Nie muszą być ani bardzo drogie, ani bardzo inwazyjne, ważna jest natomiast systematyczność. W przypadkach problematycznej skóry (skłonność do okresowych stanów zapalnych – pryszcze) zalecam LED terapię, a następnie wykonywanie systematycznych i indywidualnie dobranych peelingów oraz IPL terapię. W przypadku zmarszczek możemy wspomóc się organicznymi wypełniaczami lub zabiegami mezoterapii z kwasem hialuronowym i hydroksypatylem wapnia. Natomiast przy skórze wiotkiej z drobnymi zmarszczkami i pojawiającymi się niedoskonałościami możemy zaproponować terapię łączoną, polegającą na poddaniu skóry działaniu lasera frakcyjnego, a następnie aplikacji Pani własnego osocza bogatopłytkowego. Laser punktowo termicznie uszkodzi skórę, stymulując ją do intensywnej regeneracji. Z kolei osocze, dzięki wysokiej koncentracji czynników wzrostu, jeszcze silniej pobudzi procesy naprawcze. Gojenie nastąpi dość szybko, a skóra z pewnością będzie jędrniejsza, gładsza oraz bardziej nawilżona i świetlista.

Nieubłaganie zbliża się okres wakacyjny. A co za tym idzie – odstawianie ciała. W związku z tym, że uprawianie sportu nie jest moją mocną stroną pomyślałam o zabiegach odchudzających w gabinetach medycyny estetycznej. Kolorowe czasopisma zapewniają, że dzięki różnym maszynom, możliwe jest zgubienie wielu centymetrów w obwodzie. Moim największym kompleksem jest brzuch. Który zabieg najszybciej mnie odchudzi?

Pani Karolino, medycyna estetyczna pomimo swej szerokiej gamy zabiegów i sprzętów nie zawsze jest w stanie sprostać oczekiwaniom pacjentów. Na początku rozpoczęcia różnego rodzaju terapii wyszczuplających – modelujących powinno omówić się istniejący problem oraz efekty jakich możemy oczekiwać. Należy również mieć na uwadze, że najlepsze efekty zabiegów uzyskamy, jeżeli połączymy je ze zbilansowaną dietą oraz aktywnością fizyczną. W naszej ofercie znajdują się zabiegi o różnicowanym mechanizmie działania jak ultradźwięki, fale radiowe, pole elektromagnetyczne wysokiej częstotliwości (Accent Prime, Ultraformer, Venus Legacy, Vanquish, Pelleve) – dobierane indywidualnie w zależności od wskazań i oczekiwań pacjenta. Ilość potrzebnych zabiegów uzależniona jest od skali problemu, od wyboru danej terapii. Nowością jest urządzenie SCIZER wykorzystujące technologię HIFU - skoncentrowanych ultradźwięków o wysokiej energii, co skutkuje nieodwracalnym niszczeniem komórek tłuszczowych na głębokości 13 mm oraz wyraźnym zmniejszeniem obwodów ciała. W przeciwieństwie do innych terapii jest to zabieg z reguły jednorazowy. W przypadku, gdy chciałaby Pani podjąć bardziej radykalne kroki możemy zaproponować lipolizę laserową, liposukcję wspomaganą ultradźwiękami - Vaser lipo lub tzw. liposukcję wodną WAL – Body Jet. Jest to zabieg z reguły jednorazowy, dający natychmiastowe rezultaty, które widoczne są po ustąpieniu obrzęku.

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

KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

laserowa ginekologia estetyczna

30 % rabat na zabiegi

MonaLisa Touch



BLACK PEARL

Idea - Inwest Sp. z o.o.



Prawdziwe apartamenty w centrum Szczecina
al. Niepodległości / ul. Tkacka

www.czarnaperlaszczecin.pl

tel. 508 508 097

Iskra inspiracji

Wszystko dobre, co się dobrze kończy, co cię nie zabije, to cię wzmocni – czy prawdy zawarte w tych powiedzeniach rzeczywiście odzwierciedlają prawdziwe życie? Mariusz Włoch, właściciel szkoły Władca Języków, pisze dziś o tym, że w zasadzie każde wydarzenie może przyczynić się do rozwoju i pomóc w stworzeniu czegoś dobrego.



Zgodnie ze znanym powiedzeniem, brak wiadomości to dobra wiadomość. Chyba jest w nim sporo racji, bo kiedy nic nowego się nie dzieje, możemy ze spokojem tkwić w tym, w czym jest nam wygodnie i bezpiecznie. A ściślej rzecz ujmując – pozornie bezpiecznie. Prawda wygląda niestety tak, że poczucie bezpieczeństwa to wielka ułuda, której ludzie z wielkim przejęciem poszukują, a inni z jeszcze większym przejęciem chcą im tę ułudę zagwarantować. A trudno przecież gwarantować coś, co nie istnieje.

Życie to proces, który czasem podąża w nieoczekiwanym kierunku. Jak śpiewa Ryszard Rynkowski, życie jest nowelą, raz przyjazną, a raz wrogą, najważniejsze jednak wydaje się to, jak na scenariusz teje noweli zareagujemy. Bo zmiana – jakkolwiek by nie była – wymaga nowych reakcji, odmiennego spojrzenia na to, co do tej pory wydawało się stałe, pewne, niepodlegające dyskusjom. Co się wtedy dzieje? Pierwsza reakcja to obrona – bronimy się z całych sił, odrzucamy fakty, nie chcemy przyjąć ich do wiadomości. Czy to złe? Nie, to naturalne.

Z drugiej strony trudno się cieszyć, gdy przytrafia nam się coś złego, kiedy np. ktoś cię oszukał i używając manipulacji z premedytacją wciągnął w brzydko pachnącą sprawę, by móc zrealizować własne interesy. Tu z reguły ujawniają się silne uczucia – gniew, złość, wściekłość, czy wreszcie rezygnacja spowodowana bezsilnością. I chyba dopiero na tym etapie pojawia się racjonalne spojrzenie na sprawę. To ten moment, kiedy człowiek jest w stanie otrząsnąć się z szoku oraz niedowierzania i powoli zacząć odzyskiwać dostęp do magazynu swoich możliwości.

Tyle, że to nie dzieje się od razu. Bo kiedy człowiek dostaje silny cios, to przez jakiś czas leży ogłuszony i nie jest w stanie podjąć żadnych działań. Dopiero potem powoli wstaje i zaczyna wracać do w miarę normalnego funkcjonowania. Piszę „w miarę normalnego”, bo to nie jest już to samo działanie, co w wersji „przed ciosem”. Mówi się, że co nas nie zabije, to nas wzmocni. Nie do końca się z tym zgadzam. Co nas nie zabije,

to nas nie zabije i z pewnością mniej lub bardziej osłabi. Leczenie ran może potrwać długo, jednak to także droga powrotna do całkiem niezłej formy. Właśnie wtedy można stwierdzić, że ta nowa sytuacja to również – wbrew pozorom – nowe szanse.

Właśnie taką nową szansę otrzymałem i zostałem wydawcą, dlatego już od 28 czerwca będzie można nabyć podręczniki *Direktes Deutsch* w nowej szacie graficznej – oraz kilka innych tytułów – w wydawnictwie Władca Języków. I wszystko wskazuje na to, że to dopiero początek. Okazuje się bowiem, że nawet nieeleganckie zachowania biznesowe innych mogą wyzwolić iskrę inspiracji. Szkoda tylko, że iskra tego typu wypala przy okazji wiele rzeczy, które znajdują się w jej pobliżu. Jednak czasem innej iskry po prostu nie ma. Wniosek wydaje się tutaj następujący – wbrew wszystkiemu i wszystkim, którzy nam źle życzą, róbmy swoje.

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 poliglota”, 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



SZCZECIN
RESTAURANT
— **WEEK** —

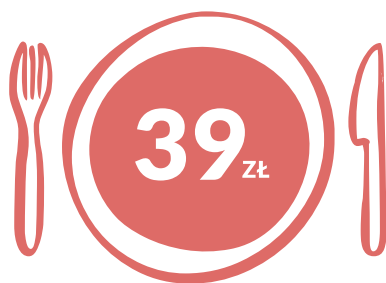
FESTIWAL NAJLEPSZYCH RESTAURACJI

Emocje na talerzach!

21-30 kwietnia 2017

TRZYDANIOWE
DOŚWIADCZENIA
RESTAURACYJNE

 /restaurantweekpolska



PRZYSTAWKA
DANIE GŁÓWNE
DESER

@restaurant_week_polska 

REZERWUJ TERAZ!
www.restaurantweek.pl

KOLMED.COM

dr n. med. Piotr Kolczewski

GINEKOLOGIA OPERACYJNA

- uroginekologia
- laparoscopia

EstheGyn

GINEKOLOGIA ESTETYCZNA

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



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

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

Stara Rzeźnia na Łasztowni to 500m² powierzchni odrestaurowanego budynku dawnej obory. Przyciąga industrialnym i klimatycznym wnętrzem. W budynku znajduje się także Restauracja i Księgarnia Kubryk Literacki, gdzie oprócz książek dostępne są szczecińskie pamiątki i gadżety.

Dysponujemy salą koncertową, salą konferencyjną i przestronnym holem z doskonałą akustyką. U nas można zorganizować bankiety, spotkania biznesowe, szkolenia, konferencje, wystawy czy targi.

Gwarantujemy swobodną aranżację sal i profesjonalną obsługę wydarzeń.

Skontaktuj się z nami:

✉ stararzeznia@gmail.com
☎ 91 822 84 09
ul. Tadeusza Wendy 14
70-655 Szczecin

CENTRUM
KULTURY
EUROREGIONU

Stara
Rzeźnia



KONCERTY

W STAREJ RZEŹNI



Marcelina

20.04.2017 | g. 19:00 | Bilety: 30 / 40 zł



Ryczące Dwudziestki

„OKRĘTOWA premiera dla QNI”

koncert i promocja piwa

22.04.2017 | g. 19:00 | Bilety: 40 zł



Riffertone

12.05.2017 | g. 19:00 | Bilety: 25 / 30 zł



Cukierki

24.06.2017 | g. 20:00 | Bilety: 35 / 45 zł

W KWIETNIU W STAREJ RZEŹNI M.I.N.:

👉 występ Przemysław Nowaka | koncert charytatywny | LIONS International

👉 Slam (Pojedynki) Poetycki „Szczecińska Keja”

👉 zbiorowa wystawa malarstwa pt. „To co kocham”

👉 Bilety dostępne na bilety.fm
i w Kubryku Literackim

👉 Więcej informacji o wydarzeniach
www.stararzeznia.szczecin.pl



Zdrowe dziecko

Tęczowa Przystań, to specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna zapewniająca pomoc diagnostyczno-terapeutyczną i edukacyjną dzieciom i dorosłym. O tym, jaką dokładnie możemy uzyskać pomoc, w tych barwnych i przyjemnych wnętrzach zapytaliśmy Magdalenę Bartosik – Sawicką, założycielkę Tęczowej Przystani, psychoterapeutę, terapeutę par, psychologa sportu i pedagoga.



Kto może znaleźć pomoc w Tęczowej Przystani? Naszym klientem jest każdy, kto potrzebuje fachowej pomocy, czyli wtedy, kiedy na naszej drodze pojawia się jakaś trudność, z którą nie potrafimy sobie poradzić. Ta trudność dotyczy sfery psychicznej: mamy psychologów, psychiatrę i neurologa, ale też i fizycznej – pracuje u nas cały sztab rehabilitantów. Ta trudność dotyczy także sfery społecznej, czyli staramy się pomóc tym osobom, które chcą osiągnąć w życiu sukces większy od tego, jaki do tej pory uzyskali. Przychodzą do nas teoretycznie wszyscy. Pomagamy dzieciom, ale też osobom dorosłym. W tej chwili największą grupę stanowią sportowcy.

Jak w praktyce wygląda pomoc udzielana, np. profesjonalnym sportowcom, dla których wyniki i związane z nimi sukcesy oraz porażki są ogromnie ważne.

W tym przypadku bardzo pomocne jest wszystko, co zawiera się w psychologii sportu. Mamy więc trening mentalny, ale też wspomagamy biofeedbackiem. Jest to rodzaj maszyny, która stymuluje fale mózgowe. Pracujemy także z narzędziem, które nazywa się Stone. Używamy go w treningu skupienia i koncentracji. Sportowcy są aktualnie nie tylko naszą największą grupą docelową, ale też tą, która sprawia nam największą satysfakcję. Praca z nimi ma od razu przełożenie czy to na boisku, na macie, czy na parkiecie. Najczęściej pracujemy z tenisistami, piłkarzami, z siatkarkami i z bokserami.

Znajduje się u was sala nazwana SIS. Co oznacza ten skrót?

SIS, czyli Sala Integracji Sensorycznej. Posiadamy pięć zmysłów i te zmysły nie zawsze działają jak trzeba więc bardzo często są bardzo hipersktywne, np. słyszymy dźwięki zbyt głośno do tego stopnia, że zwykły szept wydaje nam się bardzo głośny albo mamy je przytłumione i np. nie czujemy zapachów. Zajęcia związane z ćwiczeniem naszych zmysłów są bardzo osadzone w rehabilitacji i neurologii. Bardzo pasują do kolorowego świata piłek, huśtawek i innych przedmiotów. Takie otoczenie bardzo stymuluje pewne układy w głowie do tego stopnia, że osoby, głównie dzieci, poddane takiej stymulacji, zaczynają mówić albo na odwrót – mniej odczuwać. Mamy też terapeutę, od tzw. Leboxa, metody wzmacniającej potencjał intelektualny. Tutaj stosowana jest stymulacja słuchowa.

Czy cały ten zestaw zajęć, metod i ćwiczeń wystarczy by osiągnąć terapeutyczny sukces?

Tak naprawdę najważniejsza nie jest metoda, tylko osoba terapeuty. Na nim spoczywa 80 procent pracy. Wychodzę z założenia, że jeśli się w coś wierzy i podchodzi się do swojej pracy z poświęceniem oraz pasją, to powinno się udać. Sukces jest murowany wtedy, jeśli pokochamy pacjenta ze wzajemnością.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / Foto: Dagna Drązkowska



CH Turzyn; I piętro; lok. 2M5
Szczecin; ul. Bohaterów Warszawy 40



Szybkie pozabankowe pożyczki hipoteczne dla przedsiębiorców



- > na inwestycje, na spłatę zadłużenia i egzekucji,
- > od 10.000 zł do 500.000 zł
- > od 1 miesiąca do 36 miesięcy
- > możliwość przedłużenia terminu spłaty pożyczki
- > zabezpieczenie - hipoteczne na nieruchomości

www.actum-finance.pl

tel. 91/ 820 11 11
91/ 820 11 12



BINOWO PARK GOLF CLUB

— SZCZECIN —

Kurs nauki gry w golfa

Jak dobrze zacząć grać w golfa?
Zapisz się na Kurs Nauki Gry w Golfa
w dowolnym momencie. Jest to specjalny program
dla początkujących golfistów.

Od 2 kwietnia do końca października, cztery razy
w tygodniu będą odbywały się grupowe lekcje
gry w golfa:
we wtorek, środę i czwartek w godzinach 17:30 - 18:30
w niedzielę w godzinach 12:30 - 13:30.

Uczestnik Kursu może wybrać udział w dowolnie wybranych
przez siebie lekcjach przez trzy miesiące
od momentu przystąpienia do Kursu w zależności
od czasu jakim dysponuje.

W CZASIE ZAJĘĆ ZAPEWNIAMY:

Opiekę trenerską | żetony na Driving Range
sprzęt do wyłącznej dyspozycji.



Zapisy i więcej informacji w recepcji Binowo Park | T: 91 404 15 33 | E: info@binowopark.pl | www.binowopark.pl



Wybiorą Pracodawcę Roku

PRESTIŻ
PATRONUJE

To już pewne: nie będzie 12. Gali Północnej Izby Gospodarczej. Największa biznesowa impreza w regionie przechodzi do historii. – Wkraczamy na wyższy poziom i zmieniamy nieco formułę działania. W czerwcu zapraszamy zatem na 1. Galę Pracodawcy Roku – zapowiada Dariusz Więcaszek, prezes Północnej Izby Gospodarczej

Północna Izba Gospodarcza powstała dokładnie 20 lat temu. Przez lata przewinęło się przez nią tysiące przedsiębiorców. Dzięki prężnej działalności może poszczycić się dzisiaj faktem, że jest największą regionalną izbą gospodarczą w kraju. Wielkopolska izba zrzesza 450 przedsiębiorców, pozostałe średnio 100, szczecińska aż 1500! Wśród nich są nie tylko polskie firmy ale również niemieckie czy szwedzkie.

– Zmienia się życie wokół nas, musi zmienić się też forma naszego działania. Przez te lata mieliśmy już u siebie całe pokolenie przedsiębiorców. Część, która zaczynała z nami na początku działalności izby, przechodzi już na emeryturę. Pojawia się nowe, wykształcone pokolenie. Brakuje mu praktyki, którą zdobywa się na doświadczeniu innych czy błędach. Chcemy im pomagać – mówi Dariusz Więcaszek, prezes PIG. – Aby to zrobić musimy pójść w innym kierunku. 11 lat temu wymyślił się święto przedsiębiorczości w województwie czyli Galę Północnej Izby Gospodarczej. Myślmy, że już wyczerpaliśmy jego formę. Chcemy teraz eksperymentować – dodaje.

I właśnie w taki sposób zrodził się pomysł na Galę Pracodawcy Roku. Ma ona docenić tych, którzy zapewniają dobrą i dobrze płatną pracę. Dbają o pracowników, ich rozwój oraz dokształcanie.



– Wydaje nam się, że dotychczasowe konkursy gospodarcze i kategorie, które różnicowały przedsiębiorców na szybciej czy wolniej rozwijające się firmy, były mocno nieklarowne. Jest ogromne zróżnicowanie co do wielkości przedsiębiorstw czy sposobu funkcjonowania. Nie można równać każdego z każdym – mówi Więcaszek i zapowiada, że dzięki nowej formule gali poszukają idealnego pracodawcy zarówno wśród dużych firm, jak i niewielkich, nawet kilkusobowych przedsiębiorstw. – Będą różne kategorie, nawet dla uczelni czy wydziałów, które współpracują z biznesem. Pojawi się także kategoria „społeczna odpowiedzialność biznesu”, przeznaczona dla firm, które oprócz tego, że działają na rynku, pracują też na rzecz środowiska, miasta czy regionu.

Gala Pracodawcy Roku odbędzie się 2. czerwca o godzinie 19 w Sali Koncertowej przy ulicy Energetyków. Podzielona będzie na dwie części. Podczas pierwszej, oficjalnej, na scenie rozdane zostaną nagrody. Całą imprezę poprowadzi Agata Młynarska. Wieczór natomiast uświetni koncert zespołu Lady Pank.

– Później zapraszamy na „after party”, podczas którego przedsiębiorcy będą mogli poznać się, porozmawiać ze sobą, wymienić kontaktami. Spędzą czas w doborowym towarzystwie – uzupełnia Wojciech Brażuk, dyrektor biura PIG. – Podczas drugiej części na wszystkich czeka atrakcja kulinarna. Dzięki Mariuszowi Łuszczewskiemu, właścicielowi Exotic Restaurants będziemy mieli trzy rodzaje kuchni: indyjską, tajską i japońską. Już wiemy, że obecnością zaszczyca nas ambasadorowie Indii i Tajlandii. Staramy się, by był obecny także ambasador Japonii.

Organizatorzy zapewniają, że impreza na stałe wpisze się w kalendarz imprez Szczecina. Zachęcają jednocześnie do wstępowania w szeregi PIG. Dlaczego warto? Powody wymienianych godzinami.

– Warto być w grupie i współpracować. Działamy wspólnie, wspieramy się nawzajem. Mamy nawet niezależny sąd arbitrażowy, który powstał przy Izbie, mamy sąd koleżeński. Wiemy jakie są potrzeby naszych członków. Pomagamy znaleźć partnerów w kraju i za granicą. No i oferujemy szkolenia. Tylko w tym roku przeszkoliliśmy bezpłatnie pół tysiąca przedsiębiorców. Przyjęliśmy też do Izby 54 nowych firm. Dzieje się u nas naprawdę wiele. Zapraszamy w nasze szeregi – podsumowuje Wojciech Brażuk.

Rozmawiała: Andrzej Kus / Foto: Dagna Drążkowska

Roztańczyć Szczecin

Ludzie tańczą na ulicach Hiszpanii i Włoch, a nawet na lotnisku w Maroku. Taniec jest formą sztuki i ruchu, które wyzwalają w nas to, co najlepsze.

Taniec jest świetną formą relaksu, odpręża po ciężkim dniu pracy i codziennych zajęciach – mówi Anna Kowalska, właścicielka Studia Tańca, a także instruktorka. – Nasi klienci znajdują w nim sposób na relaks, aktywny wypoczynek oraz niejednokrotnie utratę kilku dodatkowych kilogramów. To także pretekst do zawierania nowych znajomości i znalezienia chwili wyłącznie dla siebie w trakcie pełnego obowiązków dnia.

Anna Kowalska prowadzi swoją szkołę już od 10 lat. Niedawno świętowała jubileusz w nowej siedzibie. – Taniec to pasja i przyjemność, żyję nim – mówi z zachwytem. – Wstaję rano i uczę tańczyć, w południe uczę tańczyć, wieczorem także uczę tańczyć.

Jej ekipa składa się z dziesięciu instruktorów, którzy prowadzą przeróżne zajęcia taneczne. Sama pani Ania prowadzi lekcje indywidualne dla par, w tym dla tych, które przygotowują się do pierwszego tańca na własnym ślubie. – Zaczęłam tańczyć w wieku 5 lat. Byłam skazana na taniec, gdyż mój tata założył jedną z pierwszych szkół tańca w Szczecinie – śmieje się instruktorka. – Zaczynałam od tańca towarzyskiego aż dotarłam do klasy mistrzowskiej S. Później rozpoczęłam poszukiwania różnych form i tak trafiłam na hip hop, breakdance, house i taniec jazzowy. W rezultacie porzuciłam na tańcach latynoamerykańskich. Salsa i bachata to moje

największe miłości. Jeżdżę do kolebek tych tańców, tam gdzie ludzie tańczą nie tylko w salach, ale także na ulicach.

W nowym Studio Tańca znajdującym się przy ulicy Dubois 17 będzie się działo dużo, a nawet więcej niż w poprzednim miejscu. Do dyspozycji są dwie sale taneczne, szatnia i recepcja – w sumie prawie 200 metrów kwadratowych. – Do tego planujemy zrobić ogródek, w którym organizowane będą imprezy plenerowe – dodaje pani Ania. Ponadto oferta Studia powiększyła się o nowe tańce, doszły ostatnio nowe style tylko w naszej szkole prowadzone latino house i corrida dance.



Szczecin z perspektywy pani Ani zaczyna się „roztańczyć”. – Nie jest może jeszcze tak jak w innych miejscach na świecie, bo nadal patrzymy dziwnie na ludzi tańczących w parku czy na ulicach, ale wszystko jest na dobrej drodze. Poprzez prowadzenie swojej szkoły chcę się przyczynić do przełamania tych barier. Nie bójmy się tańczyć, bo tańcząc życie staje się bardziej kolorowe, ciekawe, a nowe umiejętności wpływają pozytywnie na nasz stan ducha i ciała a taniec staje się częścią naszego codziennego życia lub wręcz naszym życiem – dodaje.

Autor: Aneta Dolega / Foto: materiały prasowe

reklama



Anna Kowalska

**Zapraszam
do nowej
SZKOŁY TAŃCA**

Studio Tańca Anna Kowalska
Ul. Dubois 17E, Szczecin

**Start
27 marzec 2017**

SKUTECZNY WYNAJEM Z ZAUFANYM PARTNEREM:

TUI Ferienhaus to niemiecki specjalista od wynajmu domów letniskowych należący do międzynarodowej TUI Group

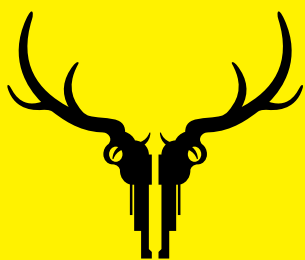
- niemiecki rynek
- maksymalne obłożenie
- największa sieć sprzedaży
- kompleksowa obsługa rezerwacji
- płatność przed przyjazdem gości

SKONTAKTUJ SIĘ Z NASZYM
REGIONALNYM PRZEDSTAWICIELEM:

Barbara Zukowska-Konopka

Mobil: 510 247 906

E-Mail: konopka.wr@wp.pl



denimking.pl

outlet

markowe
ubrania

Szczecin

Al. Wojska Polskiego 33

**O MARKO
BOSKA!**

Wrangler

Lee

Levi's

TOMMY HILFINGER

**MUSTANG
JEANS**

DOCKERS



Golf na siódmym piętrze

Włodzimierz Bryła to namiętny golfista od 17 lat. Nie wyobraża sobie weekendu bez wizyty na polu golfowym. Sezon zaczyna już w marcu na południu Europy, gdzie odbywa się I runda eliminacyjna do największego turnieju na świecie dla amatorów - World Amateur Golfers Championship. Ale i tak mu mało golfa, więc taras na ostatnim piętrze biurowca, gdzie ma siedzibę swojej firmy, przerobił na... mini pole golfowe.

Od początku miałem pomysł, żeby zrobić tu zrobić namiastkę pola, na którym będę mógł poćwiczyć pół godziny dziennie podczas przerwy w pracy – uśmiecha się pan Włodek, dla którego golf stał się miłością życia. – Zacząłem grać w 2000 roku w Łukęcinie – wspomina wygrzebując z wielu pamiątek dyplom z tamtych czasów. Później, po otwarciu klubu w Binowie, to podszczecińskie pole stało się jego drugim domem.

– W 2010 roku odważyłem się wystartować w eliminacjach do WAGC i poszło nadspodziewanie dobrze, bo dostałem się do finału, który zapamiętam chyba do końca życia. Przed ostatnim dniem byłem przekonany, że trzech najlepszych, wśród których byłem, pojedzie na finał światowy. Okazało się, że zgodnie z regułami miał pojechać tylko zwycięzca. Jako, że dwóch z nas uzyskało ten sam wynik, potrzebna była dogrywka, w której spaliliśmy się psychicznie i przegrałem. Cóż, za brak znajomości zasad gry trzeba było zapłacić – śmieje się z tamtego doświadczenia.

Partyjka z siostrą króla

– Przekonałem się też jak wielką rolę w golfie odgrywa psychika. Z każdym kolejnym turniejem nabywa się odporności na stres i umiejętności koncentracji – mówi. W 2012 roku miał okazję być w finale WAGC w Durbanie i zajął w nim wysokie trzecie miejsce. – Jestem i będę dumny z tego wyniku, chyba do momentu aż go nie poprawię – dodaje. Właśnie w Durbanie miał okazję poznać siostrę króla Szwecji Brygide Bernadote. – Jest otwartą i kontaktową osobą, bez żadnego blichtru wynikającego z jej pochodzenia – wspomina. Dla pana Włodka, jak zapewne większości golfistów-amatorów na polu ważna jest rywalizacja sportowa, ale także relaks i odpoczynek od pracy zawodowej.

– Jeśli lecę gdzieś dalej na turniej, to już w samolocie jestem zrelaksowany tym, że jadę odpocząć, a jednocześnie grać w golfa, czyli robić to, co kocham. A po każdym powrocie mam 100 procent więcej energii do pracy w firmie i mnóstwo pomysłów w głowie. Wysiłek fizyczny mnie resetuje i odświeża umysł, dlatego każdemu polecam uprawianie sportu – dodaje Bryła, który w przeszłości biegał wyczynowo na nartach, a także uprawiał pływanie i żeglarsstwo.

– Żona mnie wspiera w mojej pasji, ale sama gra w golfa tylko dla relaksu – mówi. – Rzadko jeździ ze mną na turnieje, bo wie, że wówczas jestem „wyłączony” i myślę tylko o grze. Wszystkim kolegom mówię, żeby z żonami lepiej nie jeździli. Jak już któraś z nich pojedzie to czyta książkę, bo męża nie ma. On myśli tylko o golfie.

Golf jest dla wszystkich

Ta dyscyplina powróciła w ubiegłym roku do programu Igrzysk Olimpijskich. Czy w Polsce się rozwija? – Myślę, że tak, bo gdy jeżdżę co roku na te same pola, to widzę jakieś 40 procent nowych twarzy – ocenia pan Włodek. – Ale w mediach, szczególnie w telewizji, golf jest za mało popularyzowany. Inna sprawa, że na ekranie nie można zobaczyć wszystkiego. Przede wszystkim emocji grających i jak bardzo golf wciąga. Dopiero po wizycie na polu ludzie to dostrzegają – dodaje.

Golfiści ciągle też walczą ze stereotypem, że golf to sport elitarny. – To nieprawda. W internecie kije można kupić już za 100 zł. Do tego również tanio koszulkę czy odpowiednie buty, i to nie ma nic wspólnego z elitarnością. Oczywiście, że można szaleć i grać na polach, gdzie jedno wejście kosztuje 370 euro, ale to jak z samochodami, można jeździć małym i oszczędnym, a można też drogim i wystawnym Mercedesem – mówi.

Tegoroczny sezon pan Włodek rozpoczął bardzo udanie, zajął drugie miejsce w grupie handicapowej w eliminacji do turnieju WAGC, która odbyła się w hiszpańskiej Marbelli. Na tę imprezę pojechało ponad 100 osób z naszego kraju, co jest rekordem pod względem udziału Polaków w turnieju za granicą.

– Mój cel na ten sezon? Cel minimum już osiągnąłem kwalifikując się do sierpniowego finału WAGC w Binowie. Natomiast marzeniem jest wygrać swoją grupę i pojechać na światowy finał do Kuala Lumpur, ale wiem, że będzie trudno to zrobić. Tym bardziej, że mężczyźni kontuzja barku, ale gram i nie przestanę – kończy golfista ze Szczecina.

Autor: Jerzy Chwałek / Foto: materiały prasowe



Tęcza pomocy

Bycie w społeczności to również pomoc osobom dotkniętym przez los albo tym, którzy z życiem radzą sobie gorzej od nas. Jednym ze znakomitych sposobów włączenia się w działalność organizacji pozarządowych, które pomagają ludziom chorym czy niepełnosprawnym, jest przekazywanie na rzecz potrzebujących tego, co nam jest już zbędne.

W Szczecinie w pięknie odremontowanym budynku przy ulicy Wawrzyniaka działa Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej Ruchowo Tęcza, które od 20 lat prowadzi ciągłą terapię i rehabilitację skierowaną do dzieci, młodzieży a także dorosłych osób niepełnosprawnych.

– Zapewniamy kompleksową rehabilitację – mówi Alicja Zołotuch, prezes Tęczy. – Dla Stowarzyszenia pracuje 70 osób: mamy fizjoterapeutów od rehabilitacji ruchowej, logopedów, neurologopedów, ortopedów dziecięcych, pedagogów pracujących z komputerem i w integracji sensorycznej. Każdy ma swoje specjalizacje.

Tęcza zajmuje kilkupiętrowy budynek, świetnie wyposażony, w którym są sale, w tym gymnastyczna, gabinety i wszystko, co jest potrzebne w pomocy osobom niepełnosprawnym. W związku z tym, że Tęcza jest organizacją pozarządową sama stara się o pieniądze, szukając ich tam gdzie tylko się da, z różnym oczywiście skutkiem. – Mamy na ukończeniu plac zabaw dla naszych dzieciaków, ale brakuje nam tylko jednego

elementu, dzięki któremu będziemy mogli go uruchomić – wyznaje pani prezes. – To guma, na której znajdą się wszystkie elementy do placu. Szukamy pieniędzy, by najmłodszy mogli w końcu z niego korzystać.

Działalność Tęczy trudno przecenić. Stowarzyszenie wykonuje doskonałą pracę. Znajdziemy tu rehabilitację medyczną i psychospołeczną osób zagrożonych niepełnosprawnością oraz osób z niepełnosprawnością, prowadzoną w oparciu o najnowsze metody usprawniające. Tęcza zapewnia wsparcie rodzin i opiekunów osób z niepełnosprawnością, które znajdują się niejednokrotnie w bardzo trudnej dla siebie sytuacji życiowej; pomaga w zdobyciu świadczeń opiekuńczych dla osób niepełnosprawnych, które realizowane jest w ramach działalności Przedszkola Specjalnego i Środowiskowego Domu Samopomocy. Do tego wszystkiego samo miejsce nie przypomina ani trochę klasycznego szpitala. Jest tu przyjemnie i słonecznie a na zewnątrz nie brakuje zieleni. Tęcza jest kolorowa.

Autor: Aneta Dolega / Foto: Kamila Marowska

reklama



KRS 00000 **98680**

PODARUJ NAM SWÓJ

1% PODATKU



Jeśli biegać, to nie indywidualnie, a najlepiej w grupie. Trwa właśnie rejestracja na NCDC Business Race, czyli pierwszego szczecińskiego biegu sztafet przeznaczanego dla pracowników firm, organizacji, instytucji działających w Szczecinie i regionie. Wydarzenie odbędzie się 10 czerwca 2017 r. w Parku Kasprzowicza.

W Danii, skąd ten pomysł jest ściągnięty, imprezowe biegowe wpisane jest w kulturę funkcjonowania wielu firm, podobnie jak zabawy gwiazdkowe, wyjazdy integracyjne czy podobne spotkania i rauty – mówi Paweł Finkielman, właściciel firmy NCDC obywatel Danii, miłośnik biegania i inicjator biegu NCDC Business Race. W siedzibie NCDC są grupy pracowników, którzy w porze lunchu wychodzą pobiegać. W firmie jest prysznic, więc można wybrać się na kilka kilometrów biegu i wrócić do pracy. Bieg indywidualny pozwala zadbać o kondycję, ale też pomaga w rozwiązywaniu problemów. Z kolei bieganie z kimś daje poczucie wspólnoty. Te wszystkie rzeczy są bardzo przydatne w pracy. Bieganie przynosi same korzyści.

W sportowej rywalizacji i zabawie NCDC Business Race udział mogą brać czteroosobowe zespoły. Każdy członek zespołu w ramach ma do pokonania dystans 4 km. Trasa jest krótka, ale nie jest łatwa, ma kilka podbiegów. Dla początkujących biegaczy, którzy chcą się przygotować do tej imprezy przygotowaliśmy plan treningowy do pobrania ze strony internetowej biegu, oraz dodatkowo zapewniliśmy jeden trening w tygodniu pod okiem trenera w ramach wspólnego treningu dla wszystkich chętnych. W naszym biegu nie chodzi o czas pokonania trasy, a o dobrą zabawę. Chciałbym też zachęcić ludzi do regularnego biegania.

NCDC Business Race jest połączony z piknikiem. – Nawiązywanie relacji pomiędzy pracownikami nie musi odbywać się jedynie w czterech ścianach biur, warto poznawać się bliżej także poza miejscem pracy w mniej formalnej atmosferze. Dlatego postanowiliśmy zorganizować wydarzenie, łączące ducha sportowej rywalizacji z integracją i dobrą zabawą – mówi Paweł Finkielman.

W pierwszym biegu w Danii, zorganizowanym ok. 30 lat temu, wzięło udział blisko 138 drużyn, a w 2016 roku w całej Danii w czterech miastach łącznie wystartowało ponad 41 tysięcy drużyn. – W Polsce dopiero zaczynamy śledzić ten trend, w poprzedniej edycji w 2016 roku w Szczecinie wystartowało 125 sztafet, więc mamy jeszcze duże pole do popisu – dodaje inicjator biegu.

Swoje uczestnictwo w biegu można zgłaszać na stronie www.ncdcbusinessrace.pl. Pomysłodawcą i głównym sponsorem NCDC Business Race jest firma NCDC (Nordic Consulting & Development Company), specjalizująca się w produkcji rozwiązań informatycznych dla branży ubezpieczeniowej. Na szczecińskim rynku firma działa od 2002 roku. Obecnie zatrudnia około 100 osób, pracujących w Szczecinie oraz w oddziale w Koszalinie. Organizatorem wykonawczym jest zespół Run Expert wraz ze Stowarzyszeniem K2 Partners, czyli ekipa, która organizuje między innymi 38. PKO Polmaraton Szczecin, Bieg na K2 czy też Pyrzycką Szybka Dychę Backer OBR oraz 2 dotychczasowe edycje NCDC Business Race, zatem organizacja na najwyższym poziomie i dobra zabawa jest zapewniona w ramach pakietu startowego.



Autor: Aneta Dolega / Foto: materiały prasowe

ncdcbusinessrace.pl
[f/NCDCBusinessRace](https://www.facebook.com/NCDCBusinessRace)





Terje Tønnesen

i Baltic Neopolis Orchestra

Smyczkowa batalia

22.04 (sobota), godz. 19:00

Trafostacja Sztuki

ul. Św. Ducha 4, Szczecin



Informacje i bilety:
balticneopolis.pl
BalticNeopolisOrchestra
baltic_neopolis_orchestra

Organizator:



Patronat Honorowy:



Partner Główny:



Mecenas główny cyklu
Wielcy Koncertmistrzowie:



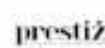
Mecenas Orkiestry:



Partnerzy:



Patron medialny:



Pracodawca idealny

Prezentacja



Jacek Santorski

#HR Szczecin 2017, to konferencja podczas której, wybitni specjaliści podzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem w obszarze szeroko pojętego HR (human resources), czyli zarządzania ludźmi w firmach. Impreza odbędzie się 31 maja w Starej Rzeźni.

Na konferencji zobaczymy wybitnych specjalistów: Jacka Santorskiego, uznany autorytet w dziedzinie psychologii biznesu, Roberta Zycha, specjalizującego się w projektach dla liderów i szefów, Zytę Machnicką z Employer Branding Partner, Sebastiana Kotowa, prezesa firmy doradczo-szkoleniowej Mind Shift, Magdalenę Kowalską, dyrektor personalną w IKEA oraz Grzegorza Turniaka, orędownika idei networkingu. O aktualnej sytuacji na rynku pracy opowie również zastępca prezydenta Szczecina – Michał Przepiera.

Organizatorem konferencji jest szczecińska firma rekrutacyjna, LSJ HR Group. – Dostrzegamy ogromny potencjał szczecińskiego rynku pracy – mówi Katarzyna Opiekulska, dyrektor LSJ HR Group. – Mamy rzeszę młodych ludzi, którzy łądą moment rozpocznią swoje życie zawodowe, mamy też spore grono doświadczonych, merytorycznie przygotowanych pracowników. Z drugiej strony są inwestorzy i lokalni przedsiębiorcy, którzy każdego dnia przekazują nam oferty pracy z prośbą o znalezienie „rąk do pracy. Gdzie leży problem? W sposobie postrzegania pracy i pracownika. Nad tym musimy nieco popracować.

Konferencja #HR Szczecin 2017 jest zatem dla wszystkich tych, którzy chcą wiedzieć, jak zatrzymać pracowników w firmie na dłużej oraz jak zwiększyć ich efektywność, poznać czynniki, które mają wpływ na zaangażowanie zespołu, nauczyć się, jak zarządzać zaufaniem i motywacją pracowników; dostrzec wagę budowania sieci kontaktów w kontekście HR, porozmawiać o zmianach na rynku pracy Pomorza Zachodniego w ciągu ostatnich kilku lat.

ad

bilety dostępne są na stronie hrszczecin.pl

#HR
SZCZECIN
2017

LSJ
human
resources
group

reklama

PERMANENTNE ZABEZPIECZENIE LAKIERU POWŁOKAMI CERAMICZNYMI,
REWITALIZACJA LAKIERU DOCZYSZCZANIE I IMPREGNACJA WNĘTRZA POJAZDU
BEZTERMINOWA GWARANCJA NA POWŁOKI TENZI QUARTZ

TENZI
AUTODETAILING

TENZI QUARTZ
CERAMIC QUARTZ PAINT PROTECTION



TENZI, SKARBIMIERZYCE 20
TEL: 91 311 97 77, 607 454 407

WE LOVE CARS

facebook.com/tenziautodetailing

fot. materiały prasowe

MARK BOWDEN

POLOWANIE NA ESCOBARA

HISTORIA NAJSŁYNNIEJSZEGO
BARONA NARKOTYKOWEGO

Polowanie na króla

„W polowaniu na Escobara” Marka Bowdena przedstawiona została historia życia i śmierci Pablo Escobara, jednego z najsłynniejszych i najokrutniejszych baronów narkotykowych. Jego postać ostatnio przypominał znakomity serial „Narcos”. Escobar był najbogatszym kryminalistą w historii. U szczytu potęgi kontrolował 80% światowego rynku kokainy, dyktując warunki kolumbijskiej władzy i grając na nosie Stanom Zjednoczonym. Rozpętał terror i krwawą wojnę narkotykową, która pochłonęła setki ofiar. Jego sława wykroczyła daleko poza granice obu Ameryk. Bezwzględność i arogancja, a z drugiej strony talenty przywódcze, filantropia (w Medellin fundował kościoły, boiska, stadiony, osiedle mieszkaniowe) sprawiły, że imię Escobara do dziś owiane jest legendą, a on stał się ikoną pop kultury. Mark Bowden, dziennikarz i autor „Helikoptera w ogniu”, w szczegółowym śledztwie odsłania kulisy wieloletnich zmagania amerykańskich i kolumbijskich władz z „Królem Kokainy”.

ad:

fot. materiały prasowe



Głównacki Kameralnie

Kiedyś pewien dziennikarz zagał z nim rozmowę, tak: „Robi pan światową karierę...”. W odpowiedzi szybko usłyszał „No, a co mam robić”. Janusz Głowacki – dramaturg, prozaik, scenarzysta, autor słuchowisk radiowych, eseista, który sarkazmem i ironią broni się przed okrucieństwem świata. Mistrz przyjechał do Szczecina, by zobaczyć najnowszą adaptację swojej sztuki, „Home Section”. Spektakl przygotowany w Teatrze Kameralnym wyreżyserował Andrzej Zaorski, na scenie oglądaliśmy Adrianę Góralską, Michała Janickiego, Wiesława Orłowskiego oraz Mirosława Kupca. Jak mówią twórcy – tekst jest niezwykle aktualny, mimo że powstał wiele lat temu, w połowie lat dziewięćdziesiątych. Głównymi bohaterami są malarze pokojowi – emigranci z Polski, zarabiający na życie w Nowym Jorku. Porzucili swoje marzenie i wartości, by gonić za pieniędzmi. Artyści Kameralnego, za autorem, pytają widzów, czy to osławione tytułowe „Home Section” to takie nasze „amerykańskie marzenie”, albo rodzima „ziemia obiecana”. Finalnie i tak okazuje się, że mamy do czynienia ze światem, w którym panuje pieniądź, znieczulica i degradacja uczuć wyższych. „Home section” w repertuarze Teatru Kameralnego działającego w Bramie Portowej.

nath

reklama

GREY CLUB

IMPREZOWE SERCE SZCZECINA!

DEPTAK BOGUSŁAWA | TEL: 666 126 464 | WWW.GREYCLUB.PL | INFO@GREYCLUB.PL



fot. materiały prasowe



Przemyślany brud



LemON to na polskiej scenie muzycznej jedna z najbardziej spektakularnych karier ostatniej dekady. W zaledwie cztery lata dorobili się trzech płyt, rozpoznawalnego stylu i rzeszy fanów. Na nowym albumie zatytułowanym „Tu” jest zespołem dojrzałym, który śmiało łączy odległe światy. Liryczne ballady kontrastują więc z punkową złością i rockowym kolorem przesterowanych gitar, a współczesne brzmienia z wyraźnymi nawiązaniem do herosów z lat 70. Odważna jest również warstwa tekstowa – intymna refleksja o niemożności komunikacji, zarówno na poziomie dwojga ludzi, jak i całych społeczeństw. Nowa płyta LemON, choć jest przemyślana, jest w pewnym sensie materiałem najbardziej w dobie grupy niedoskonałym. – Doceniłem wartość brudu – przyznaje lider grupy. – Zrozumiałem, że kiedy zespół gra na setkę, nie jest ważne, czy coś zabrzmiało perfekcyjnie albo czy jest w stu procentach czysto, ważniejsze są emocje, energia i granie razem.

ad

Azoty Arena, 6 kwietnia, godz. 19, Szczecin

fot. materiały prasowe



Bitwa na pięciolinii



„Wielcy Koncertmistrzowie” to cykl koncertów zainaugurowany przez Baltic Neopolis Orchestra siedem lat temu. Tym razem gościem Balticów będzie Terje Tønnesen, skrzypek i koncertmistrz z Oslo Philharmonic Orchestra. Zapowiada się bitwa na smyczki, na klucze wiolinowe, na nuty i pauzy. Zacznie się od baroku – i na baroku (ale specyficznie rozumianym) zakończy. W XVII wieku uwielbiano muzyczne ilustracje zgiełku bitewnego, wojennych fanfar, wystrzałów armatnich, szczęku broni białej, tętentu końskich kopyt, warkotu wrebli. Takim utworem jest „Battalia” Heinricha Ignaza Bibera. Po niej – zupełnie inny pojedynek, wewnętrzny, skupiony na emocjach i związany z życiowymi perypetiami Dmitrija Szostakowicza, toczącego przez większą część życia boje z nieprzychylną władzą totalitarną. Koncert zakończą zmagania romantycznego kompozytora z muzyką barokową, na którą postanowił wystylizować swój utwór, czyli „Suita z czasów Holberga” Edvarda Griega.

ad

Trafostacja Sztuki, 22 kwietnia, godz. 19, Szczecin

reklama

Sklep z winami firmy Wine Center, bezpośredniego importera win, oferuje Państwu kilkadziesiąt rozmaitych butelek, pochodzących z różnych krajów winiarskich na świecie. Prowadzimy profesjonalne degustacje i szkolenia, celebруем wydarzenia winiarskie, z których mogą skorzystać zarówno osoby indywidualne, jak i firmy.



WINE CENTER

Finest Quality Wines



Wine Center, ul. Ks. Bogusława X37, Szczecin, tel. 882190130, info@winecenter.pl, www.winecenter.szczecin.pl

fot. Mike Fontana

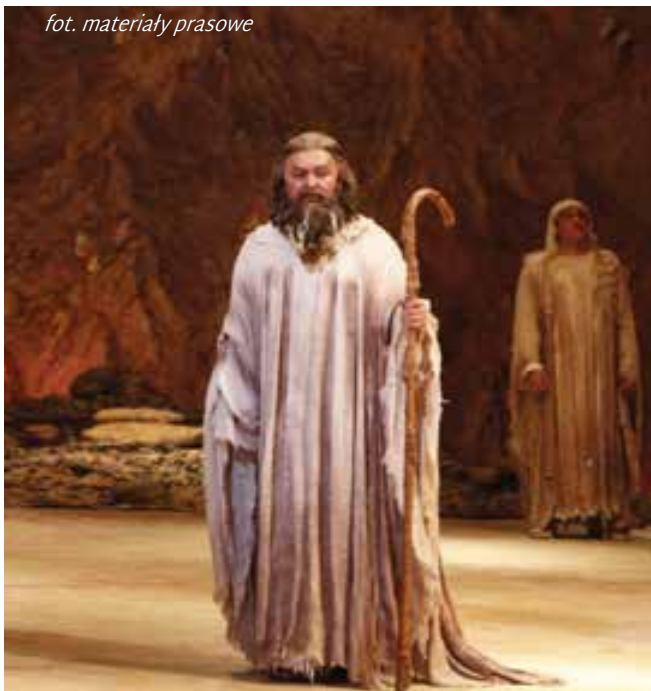


Święta i pijacy

W ramach pokazów najlepszych brytyjskich spektakli teatralnych w Multikinie w kwietniu na widzów czekają dwie elektryzujące premiery, obie z londyńskiego Teatru Narodowego. „Święta Joanna” (6 kwietnia) to adaptacja sztuki kontrowersyjnego noblisty George’a Bernarda Shawa, którą wzięła na warsztat Josie Rourke („Koriolan” z Tomem Hiddlestonem). To Historia Joanny d’Arc, która była najpierw wieśniaczką, później rycerzem, nazwana heretyczką, skończyła jako święta. W jej postać wcieliła się Gemma Aterton. Druga premiera to aktorski popis dwóch wybitnych aktorów. W „Ziemii Niczyjej” (20 kwietnia) klasycznej już komedii Harolda Pintera, laureata literackiej Nagrody Nobla, spotykają się Ian McKellen i Patrick Stewart (na zdjęciu). Jako pisarze Spooner i Hirst – spotykają się w jednym z londyńskich pubów i zaczynają pić. Hirst przekroczył już sześćdziesiątkę. To pisarz uznany i zamożny. Spooner też ma szósty krzyżyk na karku i twierdzi, że jest poetą i należy do zespołu nowego piśma poetyckiego. Coraz bardziej pijani, opowiadają sobie coraz bardziej niewiarygodne historie.

ad

fot. materiały prasowe



Aria w drodze

PRESTIŻ
PATRONUJE

Opera „Mojżesz”, to produkcja Opery Lwowskiej. Opera została skomponowana przez współczesnego ukraińskiego kompozytora Myroslawa Skoryka do libretta według poematu ukraińskiego pisarza, dramaturga, publicysty i działacza społecznego Iwana Franki. Inscenizację wyreżyserował polski artysta urodzony we Lwowie, Zbigniew Chrzanowski. Wiara Mojżesza w jedyne Boga została przyjęta przez wiele narodów świata w procesie rozwoju cywilizacji. Mojżesz jest szanowany jako prorok zarówno przez chrześcijan, izraelitów i muzułmanów. Poemat Franki został napisany w 1904 r. W tym czasie naród polski i ukraiński nie były wolne. – Droga Mojżesza do Ziemi Obiecanej była podtekstem, który nurtował wielu twórców ukraińskich i polskich i odnosiła się do sytuacji politycznej obu narodów – mówi Zbigniew Chrzanowski. – Franko pokazuje złożoną sytuację i losy przewodnika, który w pewnym momencie zostaje odrzucony przez tych, którzy mu zawierzali. Mojżesz przeżywa wielki dylemat odrzucenia. Nękają go rozterki o słuszności wyboru.

ad

Azoty Arena, 7 kwietnia, godz. 19, Szczecin

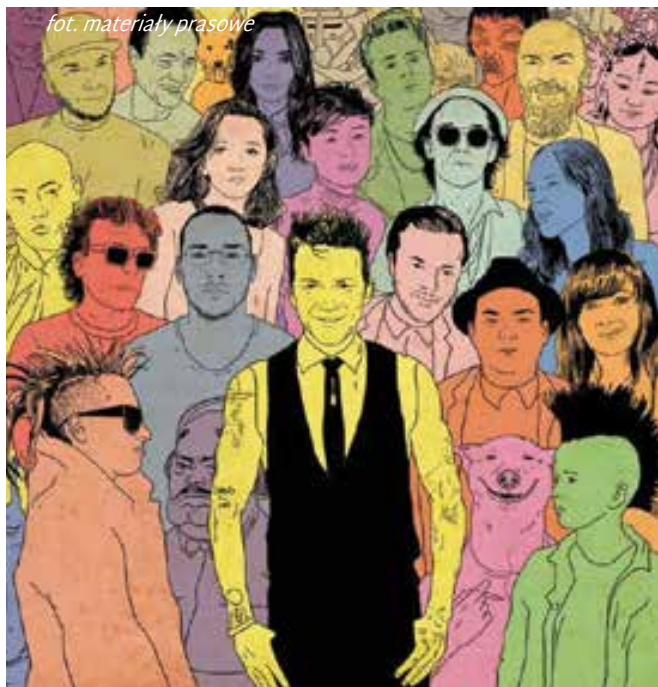
reklama

PROMYK
OŚRODEK WYPOCZYNKOWY
RESTAURACJA

magiczny zakątek
na jeziorze **ŁŃSKO**

ORGANIZUJEMY: WEEKENDY, WZASY, WESELA, KONFERENCJE, IMPREZY

ŁŃSKO, al. Spacerowa 5, 73-140 Łńsko, tel. +48 91 56 23 092, +48 604 912 006, rs10@wp.pl, www.owpromyk.pl



fot. materiały prasowe

Twórczy chaos



Wojtek Mazolewski powrócił z nowym projektem. Tym razem do współpracy zaprosił wspaniałych gości, łącząc pokolenia i śmiało mieszając gatunki muzyczne. I tak na jednym albumie spotykają się legendy rocka: tj. John Porter, Wojtek Waglewski, Jan Borysewicz i Janusz Panasewicz, a także Natalia Przybysz, Ania Rusowicz, Vienio, Misia Furtak i najmłodszy na scenie muzycznej – Justyna Świąć. „Chaos Pełen Idei” to płyta pełna mocnych emocji, poezji, szaleństwa i melodii, gdzie jazz łączy się z rockiem, bluesem, popem i hip-hopem. Gdański artysta od lat łamie stereotypy, współpracując z artystami na pierwszy rzut oka z zupełnie innych muzycznych światów. „Słuchając tego albumu odrzućcie swoje obawy i uprzedzenia, bo muzyka to głos wolności... o tym jest ta płyta” – podsumowuje. Singlem promującym płytę, a który zabrzmiał również podczas szczecińskiego koncertu, jest utwór „Organizmy Piękne”, w którym gościnnie udzieliła się Justyna Świąć z zespołu The Dumplings.

ad

Azoty Arena, 20 kwietnia, godz. 19, Szczecin



fot. materiały prasowe

Swingujący wieczór

Prosto ze słonecznej Italii, już po raz kolejny we Free Blues Clubie wystąpi Sugarpie & Candyman. To okazja, by usłyszeć dynamiczne swingowe wersje hitów wykonawców takich jak The Beatles, Queen, Led Zeppelin, Van Halen czy Prince, w połączeniu z utrzymanymi w konwencji lat 30. kompozycjami. Na czele zespołu stoi znakomita wokalistka Lala Ferrari, obdarzona wspaniałym głosem wprost stworzonym do takiej muzyki. Wspomagana jest przez utalentowanych instrumentalistów, którzy czują ducha lat 30. Występy grupy to dokładnie przygotowane show, gdzie dopracowany jest każdy szczegół. Oprócz brzmienia odwzorowane są także stroje z epoki, z wielką dbałością o szczegóły. Zapowiada się zatem gorący i roztańczony wieczór, gdyż swing jest również idealny do tańca. Panowie zakładają koszule, a panie sukienki.

ad

Free Blues Club, 23 kwietnia, godz. 20, Szczecin

reklama



architekt wnętrz
Marek Brzeziński

tel. 501 292 115

e-mail: marek_brzezinski@wp.pl

biuro:
Szczecin, ul. Małkowskiego 16u/2



... architekt dla ludzi



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

Zwariowałem na punkcie musicalu

Zgodnie z tytułem, nawet „Crazy for you!”. Idąc na premierę, zastanawiałem się czy w ogóle lubię tę formę. Coś mnie w niej odpychało, nie przekonywało... Sromotnie się pomyliłem i od teraz jestem ortodoksyjnym fanem tej formy narracji, pozwalającej dzięki muzyce i tańcowi na chwilę uciec od rzeczywistości. Uciec w świat piękna!

★★★★★

W obsadzie premierowej w głównych rolach oglądaliśmy Tomasza Bacajewskiego oraz Martę Wiejak. Oboje świetnie wywiązali się z zadań aktorskich, gorzej niestety z wokalną stroną ich ról. Nadrabiali za to tańcem

i lekkością z jaką stworzyli postaci. W spektaklu, obok aktorów wyłonionych w castingu, występują także – gościnnie – aktorzy szczecińskich teatrów i nie tylko. Świetna była Anna Januszewska (Teatr Współczesny) w roli apodyktycznej matki Bobbiego oraz Sylwia Różycka (Teatr Polski) jako Irene Roth, naręczona głównego bohatera. Różycka fenomenalnie odnalazła się w jednej z piosenek – aż szkoda, że powierzono jej tylko jedną (!) ciekawą postać, ekscentrycznego producenta Beli Zanglera stworzył znany aktor Dariusz Kordek, z kolei Tomasz Łuczak jako Lank Hawkins bawił się swoją postacią i przy okazji publiczność. Do też!

Orkiestra Opery na Zamku wybornie odnalazła się w swingujących melodiach Gershwinów. Zaskakująco rozwiązano muzyczną kwestię... baletu. Nie zatrudniono śpiewających tancerzy, lecz zadanie powierzono właśnie zespołowi baletu Opery na Zamku. O tym, że ruchowo są na poziomie mistrzowskim, wiadomo od dawna, ale po obejrzeniu „Crazy for you” można ich posądzić jeszcze o mistrzostwo muzyczne. To jednak pewna sztuczka – wokalne partie śpiewa ukryty w orkiestronie chór Opery, ale synchronizacja jest wręcz idealna. Wierzę, a nawet wiem (!), że niektórzy z widzów nie mieli wątpliwości, że to balet śpiewa... Na osobne brawa zasługują męska część baletu i chór, którzy wcieliili się w pogrążonych

w nieco pijackiej stagnacji mieszkańców Dead Rock. Sceny z ich udziałem są pełne humoru, także tego wyrażonego w ruchu, a ten momentami zbliżał się do akrobatyki. W scenach barowego mordobicia świetnie spisała się pomysłowa projekcja, imitująca stary film. Znakomite

były choreografie z wykorzystaniem stepowania. To zasługa mistrza tej formy – Macieja Glazy, który zresztą także wystąpił w spektaklu. Jego brawurowe popisy wywoływały owację. Wszystkie zbiorowe sceny były dopracowane w każdym detalu, każdym geście. Każda ze sekwencji stanowiła osobną, skończoną etiudę. Ich siła była na tyle wielka, że po każdej ze scen artyści nagradzani byli owacjami. I słusznie. A wszystkie przynależne dla musicalu efekty, techniki i atrybuty z zaskakującą sprawnością i jednocześnie finezją, połączył w całość reżyser, Jerzy Połński. Brawo!



Osobną gwiazdą widowiska jest... sceniczna technika Opery. Udało się w pełni wykorzystać możliwości technologiczne nowego teatru. Pomysłowa „rola” dla sceny obrotowej, świetnie prowadzone światło i zaskakująca sprawnością praca sztancistów (41 podnośni!), pozwalająca na częstą i jednocześnie efektowną zmianę dekoracji. A scenografia równie brawurowa, co pozostałe aspekty widowiska. Dekoracja nawiązuje do amerykańskiego komiksu – sceny nowojorskie to „komiksowo”, pokazane światła miasta, te w Dead Rock to z kolei ich prowincjonalna (drewniana) wersja. Skoro musical, to nie mogło i zabraknąć schodów i milionów żarówek. O tak! „Crazy for you” w Operze na Zamku na szóstkę. A co!



Wiosenne kontrapunktowanie teatru

Początek wiosny w Szczecinie to, niezmiennie od ponad pół wieku, teatralne święto. Po raz pięćdziesiąty drugi odbędzie się Przegląd Teatrów Małych Form Kontrapunkt. Kwietniowy tydzień, od piątku do piątku (21–28.04.2017) szczerze wypełni sztuka. Mottem tegorocznej edycji jest wymowne pytanie „Kto Ty jesteś?”. Teatralną rozprawę nad tym prostym pytaniem wyznaczą trzy tropy poszukiwań pod hasłami: tożsamość, wspólnota oraz widz.

To największe wydarzenie artystyczne Pomorza Zachodniego i zarazem, jeden z najstarszych, największych i najważniejszych festiwali teatralnych w Polsce. Sednem, zgodnie z nazwą, jest prezentacja aktualnych osiągnięć teatru w europejskiej skali. Kontrapunkt ma charakter konkursowy, prestiżowe Grand Prix festiwalu przyznaje – publiczność, swoje typy wskazuje także profesjonalne jury.

W konkursie zobaczymy osiem produkcji. Białostocki Teatr im. A. Węgierki pokaże rozprawiający się z „polską myślą narodową” głośny i kontrowersyjny spektakl Piotra Ratajczaka „Biała siła, czarna pamięć”. Zespół wałbrzyskiego Teatru Dramatycznego będzie przekonywać, że postaci Gabrieli Zapolskiej powinniśmy przyjrzeć się wnikliwie, bo „zawdzięczamy jej więcej niż Mickiewiczowi, Wyspiańskiemu i Sienkiewiczowi”. Artyści przywiozą do Szczecina przebojowe przedstawienie „Zapolska Superstar”. Z kolei poznaniacy z Teatru Polskiego, przyglądając się zwyczajom teatralnej publiczności, pokażą drugą stronę teatru. „Drugi spektakl” wyreżyserowała Anna Karasińska, która rok temu uwiódła kontrapunktową publiczność spektaklem z TR Warszawa „Ewelina płacze”. Tenże stołeczny teatr znów pojawi się na festiwalu, tym razem z „Piłkarzami” – przewrotną opowieścią ze świata sportu w reżyserii Małgorzaty Wdowik. Temat ludzkiego umysłu i pamięci w spektaklu „Reykjavík '74” podejmie zespół toruńskiego Teatru im. W. Horzycy, a szczecinianie z Teatru Współczesnego zajmą się depresją – zobaczymy świetne, nagrodzone „Bursztynowymi Pierścieniami” przedstawienie Wojtki Klemma „moja mama leczy się u doktora oetkera”. Z wielką literaturą zmierzy się Teatr Powszechny z Warszawy, który pokaże spektakl „Každy dostanie to, w co wierzy” w reżyserii Wiktora Rubina na podstawie „Mistrza i Małgozaty” Michaiła Bułhakowa. Ostatnią z konkursowych prezentacji będzie

przejmująca opowieść o zagładzie Żydów – „Punkt Zero: łaskawe” w wykonaniu legendarnego alternatywnego Teatru Provisorium z Lublina.

Nurt konkursowy to jedynie wycinek kontrapunktowego programu. Choć w nazwie wyraźnie dominuje „teatr”, to tak naprawdę Kontrapunkt jest interdyscyplinarnym festiwalem sztuk. Nie zabraknie muzyki, sztuk wizualnych i tak modnej kabaretowej formy stand up. Nie zabraknie sztuki performance – tym razem w roli głównej nestor polskiego performance Antoni Karwowski.

Bardzo atrakcyjnie, inaczej niż dotychczas, zapowiada się dzień inauguracji Kontrapunktu. Przez miasto, ulicą Jagiellońską, przejdzie barwna parada. Nocne kroczące widowisko zatytułowane „Miasto to Teatr” przygotowuje zespół Teatru Brama pod kierunkiem Daniela Jacewicza. Dalszą część artystycznej nocy będzie można spędzić w teatrach, biorąc udział w Nocy Teatrów lub w Klubie festiwalowym w 13 Muzach.

Na finał widzowie Kontrapunktu zobaczą spektakl stołecznego Teatru Powszechnego „Kuroń. Pasja wg św. Jacka” w reżyserii Pawła Łysaka. Opowieść o niezapomnianym polityku i działaczu społecznym nie rości sobie jednak praw do przedstawienia jego biografii. Jest raczej próbą zmierzenia się z jego legendą i spuścizną, okazją do postawienia pytań o funkcjonowanie jego ideałów w dzisiejszym życiu i o cenę, jaką zapłacił, walcząc o ich zachowanie.

Bilety na festiwal dostępne są na platformie bilety.fm.

Autor: Danie Źródlewski / Foto: materiały prasowe

Nadmorska integracja

W hotelu Amber Baltic w Międzyzdrojach odpoczywali i integrowali się pracownicy salonów Kozłowski. Bawili się doskonale za sprawą Michała Miłowicza, z którym kręcili... filmy. Na wzór Hollywood, po owocnej pracy odbyło się rozdanie Oscarów dla najlepszego filmu i aktora pierwszo- i drugo planowego. W części oficjalnej właściciele Jan i Małgorzata Kozłowski wręczyli statuetki pracownikom z najdłuższym stażem w firmie. Świetną zabawę i moc wrażeń zapewniła wszystkim agencja reklamowa Bono.

im



Od lewej: Michał Miłowicz, Jan Kozłowski



Od lewej: Michał Kozłowski, Michał Miłowicz



Od lewej: Marlena Nawrocka – Toyota Kozłowski, Marek Kruczyński – Toyota Kozłowski



Statuetki



Od lewej: Agnieszka Nykiel-Bobala, Krzysztof Bobala - agencja reklamowa Bono



Od lewej: Małgorzata Kozłowska, Agnieszka Nykiel-Bobala, Krzysztof Bobala



Od lewej: Paula Cerań - Toyota Kozłowski, Marlena Nawrocka, Joanna Huk – Toyota Kozłowski



Od lewej: Sławek Sybis, Robert Grzywacz – Lexus Kozłowski



Od lewej: Jan Kozłowski, Agnieszka Nykiel-Bobala, Małgorzata Kozłowska, Michał Miłowicz



Od lewej: Sławek Sybis – Lexus Kozłowski, Jan Kozłowski, Katarzyna Laskowska – Toyota Kozłowski, Anna Kopczyńska-Galik – Toyota Kozłowski, Kamila Olszewska- Opel Kozłowski, Krzysztof Dranikowski – Lexus Kozłowski, Bartosz Janiszyn – Mazda Kozłowski

Czeszą już 20 lat

Akademia Urody Beverly Hills już od 20 lat dba o fryzury swoich klientów. Firma świętowała swój jubileusz w klubie Mojo. Na imprezie pojawili się pracownicy, kontrahenci, oraz liczne grono klientów. Jubileusz szczecińskiej firmy, która ma już 9 salonów w kraju, a 10 niebawem otworzy na podzamczu, uświetnił dyrektor marki Schwarzkopf Professional. Goście mogli zobaczyć pokaz mody i performance projektantki Anny Annomalii, finalistki programu Project Runway. Był także tort i konkursy. Przy muzyce trzech DJ-ów: Micro, Milkwisha i Jazzka zabawa trwała do białego rana.

Kt



Lena Górny, Anna Annomalia, finalistka Project Runway



Olgierd Moskaiewicz z żoną Martą



Andrzej Górny, właściciel sieci salonów Beverly Hills, z żoną Leną



Od lewej: Andrzej Górny, Dariusz Wojtkowski, Paweł Zaorski



Paweł Zaorski, dyrektor Schwarzkopf Professional z żoną Aleksandrą



Dariusz Wojtkowski, właściciel hurtowni Estella, z żoną Mariolą



Modelki uczesane przez stylistów z salonów Beverly Hills

Pokaz w stylu country

Prezentacja nowego modelu Mini Countryman, która miała miejsce w cafe „Arena” hali Azoty Arena, była okazją do miłego spotkania przedstawicieli dealera BMW i MINI Bońkowscy z klientami. O podniebienia gości zadbał niezawodny kucharz z Exotic Restaurants, a wystrój w stylu country zapewnił Rajski Ogród, jeden z partnerów wydarzenia. Na tym jednak nie koniec atrakcji: wydarzeniu towarzyszyła wystawa prac plastyka Andrzeja Forysia i ciekawa prelekcja szczecińskiego przewodnika Tomasza Wieczorka.

Kt



Przedstawiciele firmy Fibaro



Od lewej: projektantka Sylwia Majdan i Angelika Sawicka (BMW Bońkowscy)



Przewodnik Tomasz Wieczorek



Panowie od lewej: Maciej Stępień, Piotr Perko MINI i BMW Bońkowscy



O wyśmienitą kuchnię w stylu „Mini Country” zadbał kucharz z Exotic Restaurants



Katarzyna Melzacka, Dariusz Bońkowski – BMW Bońkowscy



Artysta plastyk Andrzej Forys



Od lewej: Mariusz Łuszczewski (Exotic Restaurants), Bartosz Polender

Kocie urodziny

Czarny Kot Rudy, czyli scena kabaretowa Teatru Polskiego w Szczecinie, świętował 20. urodziny. Z tej okazji swoje show przygotowali aktorzy Teatru Polskiego – Olga Adamska, Sylwia Różycka, Michał Janicki a jeden z wieczorów odwoływał się do historii kabaretu niemieckiego. Tradycyjnie, część zabawy odbywała się w kuluarach kabaretu.

ad



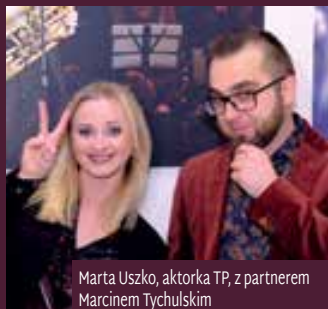
Rodzice Marty Uszko – Henryka i Grzegorz Uszko



Anna Reńska i Artur Oboleński



Adrianna Góralska, aktorka TP z partnerem Jakubem Szymańskim, akustykiem TP



Marta Uszko, aktorka TP, z partnerem Marcinem Tychulskim



Olga Adamska, aktorka TP i Ryszard Siwiec



Michał Szelągowski z partnerką Elżbietą Heńską

Piętnaście lat miłości

Znaki charakterystyczne wystawy to fascynacja ludzkim ciałem, kształtem, szczegółami anatomicznymi. Można było dostrzec także szczególne uwielbienie dla kobiet i zabawę estetyką. Grzegorz Skorny świętował 15 lat swojej pracy jako fotografa. Choć na co dzień jest rektorem Wyższej Szkoły Techniczno-Ekonomicznej w Szczecinie, to fotografia jest jego ogromną miłością. Wystawę można oglądać w Muzeum Techniki i Komunikacji w Szczecinie do 30 kwietnia.

ad



Od lewej: Julia Kurek i Marzena Smolińska

fot. Jarosław Gaszyński



Bohater wieczoru – Grzegorz Skorny



Marcin Korneluk



Bogdan Nowak



Od lewej: Grzegorz Skorny i Wojciech Dryjer

Crazy sukces

Dwie godziny świetnej zabawy i owacje na stojąco. Musical „Crazy for You” to kolejny sukces szczecińskiej Opery na Zamku. Dwie godziny fantastycznej muzyki i tańca. Po spektaklu artyści i ich goście w kuluarach Opery świętowali udany musical oraz 60 już (!) urodziny szczecińskiej sceny.

ad



Od lewej: Christina Janusz, balet, Franck Chartrusse Colombier, dyrygent, Gosha Kowalinska, solistka



Joanna Tylkowska-Drożdż, solistka z mężem



Piotr Zgorzelski, solista z chórzystką Małgorzatą Zgorzelską



Aktorskie małżeństwo – Grzegorz Młodzik i Anna Januszewska



Kajetan Kowalski i Adrianna Kalemba, ENEA

Tłumy na parkiecie

Dzień Kobiet w Grey Club przyciągnął tłumy par, dla których przygotowano mnóstwo atrakcji, m.in. rewię taneczną i pokaz mody nowej kolekcji Just Unique. Przy dobrej muzyce i kolorowych drinkach zabawa trwała do białego rana.

kt



Modelkami w kreacjach Just Unique



Małgorzata Szuta (modelka)



Sandra Kwaśniewska (modelka)



Od lewej: Joanna Pruska, Mariusz Kozłowski (DJ Hoster), Sandra Kwaśniewska

Miejsce, jakiego nie było

Uroczyste otwarcie nowo powstałej pracowni fryzjersko-artystycznej uświetnił autorski pokaz założyciela marki HALL No1. Takiego połączenia działalności fryzjerskiej i kulturalnej jeszcze chyba Szczecin nie widział. Lokal mieści się na szczecińskiej starówce, ale z okazji otwarcia jego właściciel Radosław Ross zaprosił gości do sali kominkowej 13 Muz, gdzie otuleni w czerwień i złoto mogli podziwiać imponujące fryzury i kreacje, falujące w rytm „Vogue” Madonny. Przyjemny wieczór umilił dodatkowo pyszny poczęstunek.

ad



Od lewej: Anna Partyka-Judge (pisarka), Elżbieta Tomaszewicz (Tomaszewicz Development), Agata Taniestra (projektanta kapeluszy, Londyn)



Modelka Sandra Kwaśniewska



Od lewej: Wojciech Żurawik (Wół i Krowa), Radosław Ross (autor pokazu), Krzysztof Zaleski (Wół i Krowa)



Od lewej: Anna Karbowińska (MaxMara i Weekend MaxMara Szczecin) z przyjaciółmi, Lucyna Pieszczyńska (właścicielka salonu fryzjerskiego)



Od lewej: Izabela Kołwzan, szczecińska artystka, z koleżanką Stellą

Dzień wszystkich kobiet

Panie z Lions Club Jantar pełnią rolę ambasaderek Zachodniopomorskiego Centrum Onkologii w Szczecinie. Z tego powodu postanowiły przypomnieć wszystkim kobietom, że należy o siebie dbać. Tym razem podczas Dnia Kobiet, zbierały fundusze na cel związany z profilaktyką nowotworów piersi. Akcji towarzyszyły pokazy kapeluszy z pracowni Ewy Tokarskiej, projektów marki Aryton i Melo oraz kreacji z Portfolio Imprezę prowadziła Joanna Osińska.

kt



Panie z widowni – uczestniczki pokazu kapeluszy



Kapelusze prezentowane przez panie z widowni, w fioletach Anna Tarnowska, dyrektor Szkoły Muzycznej im. Szeligowskiego



Panie z widowni i „Jantarki” podczas przerwy świętują wygraną w quizie o kobietach



Członkinie Lions Club Szczecin Jantar w strojach firmy Aryton. Pierwszy rząd od lewej: Justyna Krochmal-Kluczyńska, Krystyna Araszkiewicz, Dorota Jasina, Bernadetta Bakińska, Ewa Fundament-Karśnicka, Zofia Daleszyńska, Jadwiga Bartoś Liszka. Drugi rząd od lewej: Maria Meyer, Dorota Mrugała, Magda Piasecka, Ada Zalewska, Ewa Krzyżankiewicz, Barbara Marecka

Szukajcie nas w prestiżowych miejscach!

GABINETY LEKARSKIE

Agmed ul. Graftowa 4
AMC ul. Langiewicza 28/U
Centrum Leczenia Otyłości ul. Krzywoustego 9-10
Centrum Rehabilitacji i Ortopedii ul. Modra 86A
Centrum Rehabilitacji Terapii Plus (budynek Porta Medyk) ul. Dubois 27
Dental Implant Aesthetic Clinic ul. Panieńska 18
Dentus ul. Mickiewicza 116/1
ESTETIC Klinika Zdrowny ul. Ku słońcu 58
Fabryka Zdrowego Uśmiechu ul. Ostrawicka 18
Gabinet „Orto-Magic” (od ul. Topolowej) ul. Zacisza 22
Gajda ul. Narutowicza 16A
HAHS ul. Czwartaków 3
Hahs Protodens ul. Felczaka 10
Hajdasz ul. 5 Lipca 3/1
In House ul. Bolesława Śmiałego 39
Kolmed ul. Mazurska 7
Laser Medi Derm ul. Kasprzaka 2C
Laser Studio ul. Jagiellońska 85
Lecznica Dentystyczna KULTYS ul. Bolesława Śmiałego 17/2
Mamma (Kijewo) ul. Sowie 38
Medicus pl. Zwycięstwa 1
Mediklinika ul. Mickiewicza 55
Medimel ul. Nowowiejska 1E
Medycyna Estetyczna dr. Osadowska (Office Center) al. Piastów 30
NZOZ Laser ul. Batalionów Chłopskich 49A
ORTO PERFECT ul. Ogirńskiego 12
Perladent - Gabinet Stomatologiczny al. Powstańców Wielkopolskich 4C
Praktyka Stomatologiczna Rafał Rudziński ul. Śląska 5/2
Prywatna Praktyka Ginekologiczna ul. M. Skłodowskiej-Curie 5/2
Prywatna Praktyka Stomatologiczna i Ginekologiczna al. Wojska Polskiego 43/2
Ra-dent. Gabinet Stomatologiczny ul. Krzywoustego 19/5
Stomatologia Kamienica 25 ul. Wielkopolska 25/10
Stomatologia Mikroskopowa ul. Żołnierska 13A/1
Stomatologia ul. Wielka Odrzańska 31
Vita Dent Centrum Stomatologiczne al. Modra 122
Vitalvive Przychodnia Ginekologiczna al. Wojska Polskiego 103
Wejt&Tawakol ul. Emilii Plater 18

HOTELE

Hotel Atrium al. Wojska Polskiego 75
Hotel Campanille ul. Wyszyńskiego
Hotel Dana al. Wyzwolenia 50
Hotele Marina ul. Przestrzenna 13
Hotel Novotel ul. 3 Maja 31
Hotel Park ul. Plantowa 1
Hotel Plenty ul. Rynek Sieny 1
Hotel Radisson BLU ul. Rodła 10
Hotel Vulcan ul. Drukckiego-Lubeckiego 6a

KANCELARIE

Lizak, Stankiewicz, Królikowski - kancelaria adwokacka
al. Boh. Getta Warszawskiego 1/4
Mazurkiewicz, Wesolowski, Mazur - kancelaria adwokacka ul. Klonowica 30/1
Andrzej Marecki Królowej - kancelaria adwokacka ul. Kr. Jadwigi 13/12
Mikołaj Marecki sekretariat - kancelaria adwokacka św. Ducha 5A/12
Gozdek, Kowalski, Tyskowski - adwokaci i radcowie ul. Panieńska 16
Tomasz Kordus - kancelaria adwokacka ul. Felczaka 11
Andrzej Zajda i Monika Zajda-Pawlik - kancelaria adwokacka
ul. Monte Cassino 7/1
Dariusz Jan Babski - kancelaria adwokacka ul. Bogusława 5/3
Aleksandr-Dutkiewicz - kancelaria adwokacka ul. Wyszyńskiego 14
Licht Przeworska - kancelaria adwokacka ul. Tuwima 27/1
Mariusz Chmielewski kancelaria adwokacka ul. Odzieżowa 5
Kancelaria Notarialna al. Jana Pawła II 22
Skotarczak, Dąbrowski, Olech - kancelaria adwokacka ul. Narutowicza 12
Kancelaria Notarialna Daleszyńska - kancelaria notarialna al. Jana Pawła II 17
Skotarczak, Dąbrowski, Olech - kancelaria adwokacka ul. Narutowicza 12
Waldemar Juszczak - kancelaria adwokatów i radców al. Niepodległości 17
ZBRÓJA - adwokaci ul. Więckowskiego 1b/8

KAWIARNIE

Cafe 22 pl. Rodła 8
Duet Coffee CH Galaxy - 1 piętro
Cafe Hormon ul. Monte Cassino 6
Cafe Orsola pl. Żołnierska Polskiego 3/1
Coffee Heaven GK KASKADA
Coffee Heaven CH Galaxy - parter
Coffee Heaven CH Mollo
Columbus Coffee ul. Kopernika 1
Columbus Coffee ul. Krzywoustego 16
Columbus Coffee CH Galaxy - 2 piętro
Columbus Coffee Turzyn - stary
Columbus Coffee al. Bohaterów Warszawy 2-3

Columbus Coffee (Oxygen) ul. Malczewskiego 26
Czekoladowa cukiernia al. Wojska Polskiego 17
Fabryka Deptak Bogusława 4/1
Fanaberia Deptak Bogusława
Koch Cukiernia al. Wojska Polskiego 4
Secesja Cafe al. Jana Pawła II 19/1

KLUBY

Bar Czysty Deptak Bogusława
Free Blues al. Powstańców Wielkopolskich 20
Grey Club Deptak Bogusława
Rockier Club ul. Partyzantów 2

MOTORYZACJA

Auto Club Hyundai, Mitsubishi, Suzuki Ustowo 56
BMW i MINI przy rondzie Hakena
Citroen Drewnikowski al. Boh. Warszawy 19
Citroen Drewnikowski ul. Citroena 1
Ford Bemo Ustowo 56
Ford ul. Pomorska 115B
Harley Davidson ul. Gdańska 22A
Holda - Jeep i Landia ul. Gdańska 7
Honda ul. Lubieszyskiego 2
HTL ul. Lubieszyskiego 20
Kia Polmotor ul. Szymborskiej 8
Kia, Nissan, Subaru Ustowo 52
Lexus Kozłowski ul. Mieszka 125
Łopiński VW ul. Madalińskiego 7
Mazda Kozłowski ul. Struga 31B
Mercedes Bogacki ul. Mieszka 130
Mercedes Mojsiuk ul. Pomorska 88
Nissan ul. Struga 71
Opel Bogacki ul. Mieszka 145
Opel Kozłowski ul. Struga 31B
Peugeot Drewnikowski ul. Bagienka 36D
Peugeot Drewnikowski ul. Rayskiego 2
Skoda ul. Struga 1A
Subaru ul. Struga 78A
Toyota Kozłowski ul. Mieszka 125B
Toyota Kozłowski ul. Struga 17
Volvo ul. Pomorska 115B
VW ul. Struga 1B

NIERUCHOMOŚCI

Atelie Nieruchomości ul. Jagiellońska 82/1
Calbud, pokój 17 parter ul. Kapitańska 2
Extra Invest al. Wojska Polskiego 45
Neptun Developer ul. Ogirńskiego 15
SGI pl. Holdu Pruskiego 10
Siemaszko al. Powstańców Wielkopolskich 91 A
Tomaszewicz ul. Kaszubska 20/4

RESTAURACJE

13 Muz pl. Żołnierza Polskiego 2
17 Schodów ul. Targ Rybny 1
A nuz widelec ul. Ogirńskiego 5
Avanti al. Jana Pawła II 43
Bachus - winiarnia ul. Sienna 6
Bistro na językach ul. Grodzka
Bohema al. Wojska Polskiego 67
Bollywood ul. Panieńska 20
Bombay ul. Partyzantów 1
Buddah ul. Panieńska
Buena Pinta ul. Śląska 12
Chalupa ul. Południowa 9
Chief pl. Grunwaldzki
Clou Wine Bar ul. Wielka Odrzańska 18
Colorado Wały Chrobrego
Columbus Wały Chrobrego
El Globo ul. Piłsudskiego 15
Food & wine ul. Nowy Rynek 3
Greckie Ouzery (pod mostem Długim)
Jin Du al. Jana Pawła II 17
Karczmą Polska Pod Kogutem pl. Lotników
Kitchen&mead bulwar
La Passion du Vin ul. Sienna 8
Mała Tumska ul. Mariacka 26
Między Wierszami ul. Moniuszki 6/1
Na Kuncu Korytarza ul. Korsarzy 34
NIEBO Wine Bar Cafe ul. Nowy Rynek 5
Paladin ul. Jana z Kolna 7
Pasja Fabryka Smaku ul. Śląska 12/1
Pauza Cafe (Filharmonia parter) ul. Małopolska
PER SE pl. Holdu Pruskiego 9
Pierogarnia Kaszubska pl. Zgody 1

Pepperoni Pizzeria ul. Poniatowskiego 2a
Porto Grande Wały Chrobrego
Public Fontanny al. Jana Pawła II 43
Restauracja Ładoga - Targ Rybny ul. Jana z Kolna
Restauracja Stara Rzeźnia ul. Wendy 14
Restauracja Szczecin ul. Felczaka 9
RICORIA (Trans) al. Powstańców Wielkopolskich 20
Sake ul. Piastów 1
Spotkanie al. Jana Pawła II 45
Stara Piekarnia ul. Piłsudskiego 7
Stockholm Kitchen&Bar (pod mostem Długim)
To i owo ul. Zbożowa 4
Tokyo ul. Rynek Sieny 3
Towarzyska Deptak Bogusława
Trattoria Toscana pl. Orła Białego
Ukraineczka ul. Panieńska
Unagi Nowy Rynek 2
Willi Ogrody ul. Wielkopolska 19
Willa West Ende al. Wojska Polskiego 65
Wół i Krowa ul. Wielka Odrzańska 20
Wół i Krowa ul. Jagiellońska 11

SKLEPY

5 Plus ul. Jagiellońska 5
Arkadia perfumeria ul. Krzywoustego 7
ART TOP (Top Shopping) ul. Hangarowa 13
ART TOP ul. Chodkiewicza 6
Atelier Hubinska ul. Małkowskiego 27/10
Atelier Sylwia Majdan al. Wojska Polskiego 45/2
Atrium Molo ul. Mieszka 173
B&M al. Wojska Polskiego 43
Batty Barclay CH Galaxy - parter
Bella Moda ul. Bogusława 13/1
Blue Steed Outlet al. Jana Pawła II 2/U1
Branczewicz al. Jana Pawła II 48
Caterina pl. Zgody 1F
Centrum Mody Ślubnej ul. Krzywoustego 4
Chiara Boutique ul. Bogusława 12/2 i 11/1
Cloche ul. Bogusława 10/2
Escada al. Wojska Polskiego 22
Henry Lloyd ul. Przestrzenna 11
Hexeline CH Galaxy - parter
ITAL-SOFA (Top Shopping) ul. Hangarowa 13
Jubiler Kleist ul. Rayskiego 10
Kaskada Galeria (punkt informacyjny)
Kinaps ul. Storrady ul. Świętosławy 1C
Kropka nad i ul. Jagiellońska 96
La Passion ul. Jagiellońska 96
LKJ CH Galaxy Galeria
LKJ CH Kaskada Galeria
Manufaktoria ul. Rayskiego 26/1
Marc Cain al. Wojska Polskiego 29
MaxMara ul. Bogusława 43/1
Mia&Charli al. Wojska Polskiego 35/3
Moda Club ul. Wyzwolenia 1
MOOI ul. Bogusława 43
OLSEN SKLEP galeria KASKADA
Pink & blue baby store ul. Bogusława 42/1
Portfolio (od ulicy Jagiellońskiej) ul. Rayskiego 23/11
Portofino al. Jana Pawła II 42
Riviera Maison ul. Struga 23
Rosenthal ul. Bogusława 15/1A
Rosenthal galeria KASKADA
Stoprocent ul. Krzywoustego 72
Studio Mebli VIP ul. Krzywoustego
Terpitowscy jubiler (parter) CH Turzyn
Terpitowscy jubiler CH Galaxy - 1 piętro
Terpitowscy jubiler ul. Jagiellońska
Via di moda al. Wojska Polskiego 20
Vin 28 ul. Rayskiego 28
VIP Collection al. Wojska Polskiego 22
Wineland al. Wojska Polskiego 70
Wine Center ul. Bogusława 37

SPORT I REKREACJA

2-be-fit al. Wojska Polskiego 70
Aquarium (basen dla dzieci) ul. Jemiłowa 4A
ASTRA szkoła tańca al. Wyzwolenia 85
BENE sport ul. Modra 80
Binowo Golf Park Binowo 62
Bloom ul. Koralowa 64X
Calypso Fitness Club Office Center ul. Piastów 30
EnergySports ul. Weleka 13
Eurofitness (Arena Azoty) ul. Szafera 3
Fitness „Forma” ul. Szafera 196B
Fitness Club ul. Monte Cassino 24
Fitness dla Pań ul. Mazowiecka 13

Marina Sport ul. Przestrzenna 11
PRIME FITNESS ul. 5 Lipca 46
RKF ul. Jagiellońska 67
Sport Shop ul. 5-go Lipca 38
Squash na Rampie (obok KJ) ul. Jagiellońska
Strefa H2O basen ul. Topolowa 2
Studio Tańca Anna Kowalska ul. Krasńskiego 10
Szczeciński Klub Tenisowy al. Wojska Polskiego 127
Szkoła Jogi Deptak Bogusława 3

ZDROWIE I URODA

Aroma & Beauty ul. Wielkopolska 22
Artmasters ul. Mickiewicza 138
Baltica Wellness&Spa pl. Rodła
Belle Femme ul. Monte Cassino 37A
Bevelin ul. Sciegiennego 28
Beverly Hills Akademia Urody (DT Kupiec parter) ul. Krzywoustego
Beverly Hills Akademia Urody CH Galaxy - parter
CMC Klinika Urody ul. Jagiellońska 77
Cosmedica Leszczynowa La Fiori ul. Kapitańska 9A
Cosmedica ul. Pocztowa 26
Cosmetica Rosa ul. Wielkopolska 27
Dr Irena Eris Kosmetyczny Instytut ul. Felczaka 20
Ella ul. Kaszubska 17/2
Enklawa Day Spa al. Wojska Polskiego 40/2
Estedent ul. Mickiewicza 49a
Fantasy Studio fryzjerskie (pętla) ul. Ku słońcu 71
Filozofia Piękna ul. Mała Odrzańska 21/5
Fizjoterapia Atelier Klim ul. Królowej Jadwigi 12/1
Gabinet Kosmetyczny Doroty Stoliwicz ul. Mazurska 20
Gabinet Kosmetyczny ul. Makuszyńskiego 2A
Imperium Wizażu ul. Jagiellońska
JK Studio (od Rajskego) ul. Monte Cassino 1/14
Karmelove ul. Wilków Morskich 9
La Fiori ul. Kapitańska 9A
Maestria ul. Więckowskiego 2/1
Medesthetic ul. Okulickiego 46
Metamorfiza (Mierzyn) Za Wiatrakami 4A
Odnowa al. Bohaterów Warszawy Galeria Nowy Turzyn, I piętro
Ortho Sport (basen SDS) ul. Wąska 16
OXY Beauty ul. Felczaka 18/U1
Rajski Salon Piękności ul. Rayskiego 17
Royal Studio ul. Łokietka 7/10
Royal Thai Massage ul. Sienna 4
Salon Fryzjerski Keune ul. Małopolska 60
Salon fryzjerski YES ul. Małkowskiego 6
Sensitive pl. Batorego 5
SPA Evita Przeczak 96E
Strefa Urody Patrycja Jabłońska ul. Topolowa 2B
Studio Kosmetyki Profesjonalnej ul. 5-go Lipca 32D
Studio Urody Masumi Deptak Bogusława 3
Unique Beauty ul. Łubinowa 75
Verabella ul. Jagiellońska 23
Well Spring Tai massage ul. Kaszubska 13/4A
Wersal Spa al. Jana Pawła II 16

INNE

Filharmonia – sekretariat ul. Małopolska 48
Follow Me ul. Kolumba 1
Galeria Kierat 2 ul. Małopolska 5
Galeria Kierat ul. Koński Kierat 14
Galeria ZPAP ul. Koński Kierat 16
Get Ride ul. Cyfrowa 6
Muzeum Narodowe ul. Staromłyńska 27
Neckerman al. Wojska Polskiego 11
Open Mind ul. Koński Kierat 17/1
Opera Na Zamku ul. Korsarzy 34
Pazim recepcja pl. Rodła 9
Pogon Szczecin biuro marketingu ul. Karłowicza 28
Północna Izba Gospodarcza al. Wojska Polskiego
Radio Szczecin al. Wojska Polskiego 73
Sala koncertowa ul. Energetyków 40
Stara Rzeźnia Kubryk literacki (Iasztownia) ul. Wendy 14
Szczeciński Park Naukowy
- Technologiczny ul. Niemierzyńska 17A
Taatr Polski ul. Swarowicza
Teatr Mały Deptak Bogusława
Teatr Współczesny Wały Chrobrego
TrafoStacja Sztuki św. Ducha 4
Unity Line pl. Rodła
Urząd Marszałkowski ul. Korsarzy 34
Urząd Miejski pl. Armii Krajowej 1
Urząd Wojewódzki Wały Chrobrego
Vedico ul. Wita Stwosza 13
Władca Języków al. Wojska Polskiego 48/2
Zamek Punkt Informacyjny ul. Korsarzy 34
Zapal al. Piastów 42



naturalPARK
Warszawa

GARAŻ GRATIS

**VAST
BOUW**

Kupując mieszkanie na Osiedlu Natural Park otrzymasz garaż gratis
www.vastbouw.pl **91 8 130 130**



Bon podarunkowy

Pomysł na udany prezent!

**Szukasz doskonałego prezentu?
Nie wiesz, co kupić?**

Wybierz bon podarunkowy Galerii Kaskada,
który pozwala dokonać zakupu w dowolnie wybranym
sklepie w naszym centrum handlowym.

Do nabycia w punkcie informacji (poziom 0)
lub w biurze parkingu (poziom 4).

Bądź na bieżąco

