

# prestiz

MAGA EC I ŃSKI

## Rune Bergmann

Świąteczny garaż Prestizu:  
Hyundai Kona  
Kia Stonic  
Mercedes X  
Opel Grand X  
Seat Arona  
Toyota Land Cruiser  
Yamaha XSR 700

szef Orkiestry Filharmonii  
w Szczecinie

Boże Narodzenie  
w tropikach





Klasa X – zużycie paliwa w mieście/poza miastem/średnie: 8,1-9,6/6,9-7,3/7,6-7,9 l/100 km; średnia emisja CO<sub>2</sub>: 200-207 g/km.

## Nowa Klasa X. Stylowa w każdym terenie.

**Nowa Klasa X. Jedyna w swoim rodzaju.** Miejska dżungla ma swoje wymagania.

Tu liczy się styl, wyrafinowanie i umiejętność bycia o krok przed wszystkimi.

Ale poza miastem rozciąga się inny świat. Twardszy, pełen niespodzianek i trudno dostępnych celów. Teraz w obu odnajdziesz się bez trudu.

Nowy Mercedes Klasy X to stylowa odpowiedź na każde wyzwanie.

Zapraszamy do salonów Mercedes-Benz.

Mercedes-Benz





KLINIKA ZAWODNY  
ESTETIC

17 lat doświadczeń w medycynie estetycznej i kosmetologii



**posiadamy 4-letnie doświadczenie  
w przeprowadzaniu  
transplantacji włosów technologią  
S.A.F.E.R.**

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

**trwałe rezultaty  
mała inwazyjność  
brak blizn pozabiegowych  
krótki okres rekonwalescencji**

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

Klinika Zawodny Estetic, ul. Ku Słońcu 58, 71-247 Szczecin, tel. 504 948 320, 508 719 262, 508 752 460

Rejestracja elektroniczna i zapytania: [repcja@estetic.pl](mailto:repcja@estetic.pl)





Na okładce:  
Rune Bergmann  
Zdjęcie: Adam Słomski



20



30



72

# Spis treści

6. Słowo od naczelnej

## FELIETON

8. Krzywym okiem  
- pisze Dariusz Stankiewicz

9. Nowe miejsca

## WYDARZENIA

- 10. Ognisty ptak
- 13. Obrońca słów  
Przystanek Chorzy
- 14. All that jazz  
Damy Hubasa
- 17. Zmysłowy minimalizm  
Makijażowa wisienka
- 18. Bursztyny znalezione na scenie

## TEMAT Z OKŁADKI

20. Rune Bergmann. Sky is the limit

## LUDZIE

- 30. Czerwona maskarada
- 36. Afrykańska misja

## STYL ŻYCIA

- 40. Do serca przytul psa...
- 42. Strucla i śliwka

## MOTORYZACJA

- 46. Niezlomna Toyota Land Cruiser
- 48. Kia Stonic - ideał w miejskiej dżungli
- 50. Opel Grandland X - Witaj przygodo!
- 52. Wyjątkowy Hyundai
- 54. Przełomowy SEAT Arona
- 56. Pick-up spod znaku gwiazdy
- 58. Lata 80 w nowoczesnym wydaniu

## PODRÓŻE

- 60. Świąta w tropikach

## MODA

- 64. Ukryta zmysłowość
- 68. Piękna klasyka
- 72. Świąta, Świąta...
- 78. Boski pokaz

## FELIETON

- 80. „Opowieść wigilijna 2” - sequel  
- pisze Szymon Kaczmarek

## KULINARIA

- 82. W restauracji „Shanghai”  
gotują mistrzowie kuchni

84. „U nas serwujemy szczęście”

- 87. Włoski akcent na Bezręczu
- 88. 2017 rok w 17 Schodach
- 90. Restauracja bardzo szczecińska
- 91. Amerykańskie śniadanie w Szczecinie

## ZDROWIE I URODA

- 92. Z troską o pacjenta
- 95. Trwale i naturalnie
- 96. Męczący wentyl stresu
- 98. Świat cyfrowej stomatologii
- 100. Fitness w zupełnie nowym wydaniu
- 103. Trening pod napięciem
- 104. Boli cię głowa? Rozluźnij szczękę
- 106. Lekkostrawne święta
- 108. Ekspert radzi

## BIZNES

- 110. Inwestycje w alkohole  
coraz popularniejsze
- 112. Pomoc dla małych i dużych
- 114. Nakręca mnie praca
- 116. Hindusi chcą inwestować  
w Szczecinie, my chcemy w Indiach
- 117. Opel dla mistrza
- 119. Zamieszkać w willi na Pogodnie
- 120. Rotary rozdaje ciepło
- 121. Samochód dla każdego

## KULTURA

- 123. Recenzje teatralne  
- pisze Daniel Źródlewski
- 125. Nożyczkami wycinają wszyscy
- 129. Recenzje książkowe.  
Halina Poświatowska,  
Ireneusz Morawski  
- Tylko mnie pogłaszcz
- 130. W rolach głównych Szczecin
- 132. Cały ten swing  
Madzia i... Magdalena
- 135. Dziadek od baletu  
Raj dla miłośników książek
- 136. Akustyczeń się zbliża  
Energetyczne mikropiosenki
- 137. Hip hop a sztuka wysoka  
Gra poza nawiasem
- 139. Młynarski gra Młynarskiego  
Suspens w powietrzu

## FELIETON

- 140. Mikołaj z nadwagą  
- pisze Krzysztof Bobala

142. KRONIKI





**gk**  
GALERIA  
KASKADA

# Upominek od serca

## Nowa karta podarunkowa

Pięknych świątecznych chwil spędzonych  
z najbliższymi oraz Nowego Roku niosącego  
zdrowie, miłość i spełnienie marzeń

życzy  
Galeria Kaskada

Wydłużone godziny otwarcia w dniach 16–23 grudnia:



|               |             |
|---------------|-------------|
| 16 grudnia    | 9:00–22:00  |
| 17 grudnia    | 10:00–21:00 |
| 18–23 grudnia | 9:00–22:00  |

Bądź na bieżąco   



Różnorodny, bogaty, radosny. Taki jest grudniowy Prestiż. Pełen ciekawych postaci, pięknych sesji zdjęciowych. Oczywiście jest zdominowany przez Święta, bo chcąc nie chcąc ulegamy magii Bożego Narodzenia i wracają do nas najpiękniejsze wspomnienia z dzieciństwa. Stajemy się bardziej radosni, beztroscy i odrobinę infantylni.

Tej magii dał się porwać bohater naszej okładki – pierwszy dyrygent Filharmonii – Rune Bergmann. Bez problemu namówiliśmy go na zwaną sesję w świątecznym stylu. Ekipę Prestiżu zawojował otwartością i ogromnym poczuciem humoru. Warto także dodać, że ten sympatyczny Norweg jest jednym z najlepszych dyrygentów krajów skandynawskich. To, że jest postacią nieszlachetną i zmienia nasze postrzeganie muzyki klasycznej było wiadomo już od pierwszej konferencji prasowej. Na pytanie o to, jaka powinna być orkiestra odpowiedział: „Happy & sexy”! – „Happy” to bycie pozytywnym i cieszącym się życiem oraz pracą, którą wykonujemy. „Sexy” nie ma nic wspólnego z seksem, a jedynie z pewnością siebie i pewnego rodzaju energią, którą ma poczuć publiczność, kiedy dla niej gramy – wyjaśnia w wywiadzie Rune.

Przyznam, że gdy braliśmy „na tapetę” numer grudniowy mieliśmy spory problem. Wiadomo, że musi być coś o świętach. Coś wyjątkowego. Coś niepowtarzalnego. Burza mózgów trwała długo. Jak spędzają święta znani i lubiani szczecinianie – było, jak świętują przedstawiciele innych kultur – oklepiane, wymarzone prezenty pod choinką – nuda. Nagle dziennikarz Daniel Źródlewski rzuca propozycję – szczecinianie na zdjęciu z dzieciństwa z Mikołajem. To jest to! Dzwonimy, pytamy, prosimy, zapraszamy. Nie odmawia Prezydent, nie odmawia i Marszałek. Wszyscy z uśmiechem sięgają do zakurzonych albumów i szukają. Solidarnie, do kartonów ze zdjęciami z dzieciństwa sięgnęłam także i ja. Tak, tak Moi Drodzy, to dziewczętko na zdjęciu powyżej, przebrane (chyba) za Czerwonego Kapurka z lekkim przerażeniem wypisanym na buzi, to ja...

Fundujemy Wam fotograficzne wspomnienia z dzieciństwa, które mamy nadzieję, będą dla Was nie tylko dobrą rozrywką, ale też inspiracją, by sięgnąć do własnych zdjęć. Chcemy Wam podarować chwilę wytchnienia od świątecznego szaleństwa, które właśnie nadciąga. Odnajdźcie w sobie to dziecko, które zapewne gdzieś tam w środku Was jest. Poczujcie magię Święt!

Izabela Marecka

# prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI

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

## Redaktor naczelna:

Izabela Marecka

**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 Promień

**Wydawca:** Wydawnictwo Prestiż,

ul. Starzyńskiego 3-4, 70-506 Szczecin

## Reklama i Marketing:

Inga Elerowska, tel.: 733 790 590,

537 790 590, 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





# HAYKA POD CHOINKĘ

**Świąteczne zakupy w showroomie Hayka to nie tylko doskonały wybór prezentów. To również upominki dla wszystkich kupujących.**

Planując tegoroczne świąteczne prezenty zwróć uwagę na Haykę. Jeśli jeszcze nie znasz naszych produktów to musisz wiedzieć, że najlepiej czują się one pod choinką albo na wigilijnym stole, gdzie naturalne wzory siana, słomy czy leśnego mchu podkreślają wyjątkowy klimat Świąt.

Wielokrotnie nagradzane pościele Hayka to świetny prezent więc podpowiadamy, że to doskonały moment żeby odwiedzić nas w pierwszym showroomie Hayki.

Przygotowaliśmy dla Was niezwykle upominki oraz rabat na wszystkie nasze produkty.

Wesołych Świąt!



## Hayka.

[www.hayka.eu](http://www.hayka.eu) / ul. Św. Ducha 2a Szczecin / [facebook.com/hayka.design](https://facebook.com/hayka.design)



*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.*

# Krzywym okiem

W Szczecinie uruchomiono Dom Strachu. Na chętnych czeka szereg „atrakcji”, m.in. muszą wydostać się z ciągu pomieszczeń uzbrojeni jedynie w latarkę, a po drodze czekają na nich mrożące krew w żyłach niespodzianki. Do środka wejść mogą osoby od 14 roku życia, ale wszyscy niepełnoletni muszą mieć zgodę opiekuna. Bilety w cenie 25 zł od osoby. Wcześniej trzeba sobie zarezerwować telefonicznie miejsce. Podobno obok mają się otworzyć gabinety lekarskie: kardiologiczny (dla tych, którym serce wysiadło podczas pobytu w Domu Grozy), psychiatryczny (dla ludzi, którzy ze strachu wpadli w obłąd i już nie są tacy sami jak byli przed wizytą) oraz stomatologiczny (dla tych, którym nie wystarczyła wizyta w Domu Grozy, czują niedosyt i chcą jeszcze mocnych wrażeń, przelanej krwi oraz panicznych wrzasków). Jak twierdzą niektórzy, wizyta w Domu Strachu działa terapeutycznie np. na upierdliwe teściowe, wnerwiających szefów i pracodawców zalegających z wypłatą. A resztą taki Dom Strachu, to żadna atrakcja. W Szczecinie jest kilka takich przybytków, których nazwy momentalnie ścierają uśmiech z ust, powodują drżenie rąk, jękanie, ślinotok i obłąd w oczach. Każdy może wymienić kilka takich adresów, które kojarzą się ze strachem, bólem, przerażeniem, koszmarem, grozą i cierpieniem. I tam też po korytarzach krążą lokalne wersje m.in. Freddy’ego Krugera, szalonego klauna z siekierą, laleczki Chucky i Ponurego Żniwiarza.

Ze szczecińskiego krajobrazu zniknął Pomnik Wdzięczności dla Armii Czerwonej. Oczywiście znalazło się kilku obrońców postumentu, którzy

z przerażeniem, ukradkiem ocierając załzawione oczy, patrzyli na jego rozbiórkę. Ale nikt nie chciał sobie podciąć żył, przywiązać się łańcuchami, czy też wdrapać się na pomnik, aby zablokować jego rozbiórkę. Nie wylądował także oddział rosyjskich komandosów ze „specnazu”, którzy mieli chronić obelisk i skutecznie przegnać, tych, którzy śmieli podnieść swoje brudne łapy na to „cudo”. Jak to się kiedyś mówiło: „był, ale się zmył” Doswidania!



Pojawiły się kolejne informacje o następnych podziemnych tunelach w szczecińskiej Puszczy Bukowej. Jeden z mieszkańców miasta znalazł w księżce sprzed niemal wieku schemat korytarzy byłej kopalni węgla brunatnego w pobliżu obecnego Jeziora Szmaragdowego. Znajdują się one między schronami w wyrobisku kopalni koło cementarza w Zdrojach, a schronami przy Szmaragdowym. Tunele zostały wybudowane pod Skórczą Górą w Podjuchach w drugiej połowie XIX wieku, kiedy działała tam kopalnia węgla brunatnego. Ale nie ma możliwości ich zwiedzania, bo są wysadzone. Ale trzeba je odkopać. Bo może tam udałoby się odnaleźć jakiegoś ostatniego żywego hitlerowca, który jeszcze nie wie, że skończyła się II wojna światowa, Niemcy ją boleśnie przegrały, Polak był papieżem, afroamerykanin został prezydentem USA, są plaże dla nudystów, upadł komunizm, Rysiek z „Klanu” i Hanka Mostowiak z „M jak miłość” nie żyją, ludzie wylądowali na Księżycu, Maryla Rodowicz nadal śpiewa a jedna ze szczecińskich łodziarni chce reklamować swoje wyroby hasłem: „Tak zimne, jak spojrzenie Macierewicza”.



## Słody



Klimatyczny multitap, w którym można skosztować piwa rzemieślniczego z najlepszych browarów z Polski i zagranicy. Do wyboru klasyka, nowofalowe trunki oraz cydry i wina musujące. Do tego cała gama alkoholi gatunkowych i drinków. Dodatkowo w menu znajdują się dania z ruszty i pyszne sałatki oraz potrawy dla miłośników kuchni wege. W Słodach odbywają się kranoprzejęcia, piwne premiery, panele degustacyjne i spotkania z piwowarami. Nie zabraknie również dobrej muzyki, koncertów na żywo i transmisji z najważniejszych imprez sportowych.

Szczecin, Czerwony Ratusz,  
ul. Kolumba 4

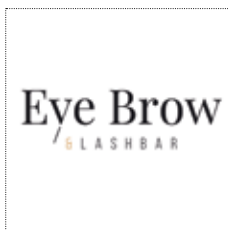
## Dental Center Kids



Wesoło, kolorowo i nielekarzko – tak wygląda nowe miejsce w Szczecinie przeznaczone do leczenia stomatologicznego dla najmłodszych. Zadbano o każdy szczegół, aby dzieci mogły czuć się jak u siebie. Od poczekalni z kącikiem zabaw, bajkami na dużym ekranie, poprzez dziecięcą toaletę „wzrostem” dopasowaną do maluchów, gabinety z kolorowymi kredkami, balonami na ścianach, aż po wesołe maski na twarzach lekarzy i asystentek ubranych w kolorowe stroje. Wszędzie uśmiech, ciepło i serdeczność, aby skutecznie przeprowadzić dzieci przez trudny proces leczenia zębów i pozostawić miłe wspomnienia na lata.

Szczecin, ul. Mariacka 6

## EyeBrow & Lash Bar



Lokal powstał, by zapewnić najwyższą jakość profesjonalnej stylizacji brwi i rzęs bez konieczności umawiania się. Aby zachować symetrię brwi, w Brow Barze wykonywana jest stylizacja z pomiarem. Uzyskany w ten sposób pełny rysunek brwi umożliwi precyzyjną koloryzację bez efektu zaskoczenia. Można tu też skorzystać z keratynowego liftingu rzęs jedną z najnowszych metod stylizacji, która podkreśla je na ok. 6 tygodni, optycznie je wydłużając. W ofercie znajdziemy także depilację nitką, czyli najstarszą i najbezpieczniejszą metodę, która może być stosowana nawet dla najwrażliwszej skóry.

Szczecin, CH Ster, ul. Ku Słońcu 67

## Manufaktura wzroku Concept store



Salon optyczny, w którym można kompleksowo dobrać i wykonać okulary, jak również przebadać wzrok w najnowocześniejszym gabinecie optometrycznym w Szczecinie. Znajdziemy tu różnorodność wzorów, kolorów i kształtów opraw okularowych zarówno dla dorosłych, jak i dzieci: od zupełnie spokojnych, neutralnych po całkiem szalone, odważne. Portfolio salonu dzieli się na dwie kategorie produktowe: marki oprawek niezależnych producentów/firm, np. Etnia Barcelona, Italia Independent, Eco, Gigi Barcelona, Mad Italy, jak i światowe house brandy: Tag Heuer, Just Cavalli, Roberto Cavalli, Swarovski.

Szczecin, ul. Monte Cassino 40/1

reklama

# dr. gajda

## PIERWSZA PRYWATNA KLINIKA STOMATOLOGICZNA od 1983 roku

*Radosnych spotkań z rodziną i przyjaciółmi  
z okazji Świąt Bożego Narodzenia  
oraz szczęśliwego Nowego Roku  
życzą pracownicy*

*Kliniki Stomatologicznej dra n. med. Stanisława Gajdy*

✱ ul. Narutowicza 16a, 70-240 Szczecin, tel. 91 433 07 76, [klinika@dr-gajda.pl](mailto:kliniKa@dr-gajda.pl), [www.dr-gajda.pl](http://www.dr-gajda.pl) ✱

foto: Joanna Jaroszek



## Ognisty ptak

Założeniem szczecińskiej fotografki Joanny Jaroszek jest stanąć gdziekolwiek na ulicy, czy to polskiego czy zagranicznego miasta i robić zdjęcia.

Na potrzeby swojej ostatniej sesji, która ukazała się uznanym portalu mody na świecie – Lucy's, stanęła w szczecińskim Parku Kasprowicz. – Park wydaje się być banalnym miejscem pod edytoriał mody, ale z aparatem znane mi lokalizacje, stają się zupełnie nowe – wyznaje fotografka. – Szczecin mnie inspiruje, a w tej konkretnej sesji jest to rzeźba „Ognistych ptaków” Hasióra. Kolejną inspiracją jest modelka. Mogę mieć przygotowane najlepsze moodbory do sesji, ale nie jestem w stanie przewidzieć co wydarzy się między modelką a mną. Chemia na planie ma ogromny wpływ na emocje, jakie wydarzą się na zdjęciu. Twarzą sesji została Wiktoria Majewska. – Dziewczyna ma to coś, dojrzałość i emocje, które czynią ją wspaniałą modelką, bo przysięgam, nie każda ładna dziewczyna się nadaje – wyjaśnia Joanna Jaroszek. Monika Pieracka, projektantka torebek okazała się świetną stylistką, a niezrównana Agnieszka Ogrodniczak zajęła się makijażem. Ubrania do sesji udostępniły dwa szczecińskie butiki. Efekt? Nie trzeba mieć sztabu ludzi, lamp i tropikalnych lokalizacji... można po prostu wyjść z domu i zrobić dobrą robotę.

ad



# PLANTACJA SUCHANÓWKO

SZKÓŁKA DRZEW I KRZEWÓW OZDOBNYCH



## Szczęśliwe Choinki z własnej uprawy

### Plantacja Suchanówko

jest szkółką drzew i krzewów ozdobnych specjalizującą się w produkcji  
Jodły kaukaskiej, Świerka kłującego i Świerka pospolitego

Powstała w 2006 roku w otulinie obszaru Natura 2000 o nazwie Dolina Iny koło Recza.  
Uprawa prowadzona jest na 30 hektarach i obejmuje ok. 240 tysięcy choinek

Tylko 7 godzin od ścięcia na Plantacji Suchanówko do ekspozycji w Szczecinie  
Co trzy dni świeże choinki dostarczane do naszych punktów w Szczecinie.

Jeśli zależy Wam na jakości i świeżości choinek, znajdziecie je w punktach oznaczonych logo

### Plantacja Suchanówko



Nasze punkty w Szczecinie:

ul. Rostocka, E.Leclerc  
ul. 1 Maja, Stokrotka  
ul. Szafera, Hala Sportowa  
ul. Wąska / Niedziałkowskiego,  
Teatr Lalek Pleciuga

ul. Seledynowa, Korty Tenisowe - Os. Bukowe  
ul. 26 Kwietnia / Derdowskiego, Stokrotka  
ul. Łukasińskiego / Taczaka, Garażowicz  
- Os. Horeszków  
ul. Duńska / Złotowska

Deptak Bogusława, od pl. Zgody  
os. Zielone Pole, Przecław  
ul. Przyjaciół Żołnierza, C.H. Wilcza  
ul. Przyjaciół Żołnierza, C.H. Stara Cegielnia  
Plac Lotników, Jarmark Bożonarodzeniowy



# Ty prowadzisz. Ty decydujesz.



## K O N A

N O W Y S U V H Y U N D A I

Prawdziwy styl można wyrazić tylko przez autentycznie bycie sobą. KONA – całkowicie nowy SUV Hyundai wyróżnia się jedyną w swoim rodzaju stylistyką. Wyjątkowy i pewny siebie wygląd, najnowocześniejsze technologie, moc 177 KM oraz napęd na cztery koła i wiele więcej – wszystko po to, abyś mógł dotrzeć do celu z uśmiechem na twarzy. To Ty kierujesz swoim życiem. KONA – nowy SUV Hyundai. **Zapisz się na jazdę testową i poznaj limitowane wersje premierowe KONA Premiere Comfort oraz KONA Premiere Style.**

Auto Club  
Ustowo 56, Szczecin  
tel. 91 4 444 100



5-letnia Gwarancja Bez Limitu Kilometrów Hyundai dotyczy jedynie tych samochodów Hyundai, które były sprzedane Klientowi końcowemu przez Autoryzowanego Dealera Hyundai na warunkach opisanych w książce gwarancyjnej. Szczegóły programu gwarancyjnego, w tym wyłączeń gwarancji, dostępne są u Autoryzowanych Dealerów Hyundai. Średni poziom spalania paliwa w cyklu mieszanym dla modelu Hyundai KONA wynosi od 5,2 do 6,7 l / 100 km, a średnia emisja CO<sub>2</sub> wynosi od 117 do 153 g/km.



foto: materiały prasowe



## Obrońca słów

Adam Zieliński, znany bardziej jako raper Łona, został uhonorowany przez Radę Języka Polskiego zaszczytnym tytułem Młodego Ambadora Polszczyzny 2017. Pierwszym laureatem w historii tego tytułu jest wybitny pisarz Tadeusz Konwicki.

Jego teksty po części oparte są na zabawie słowem, jak „ąę”, w którym broni znaków diakrytycznych czy „Hańba, barbarzyńcy”, w którym każde kolejne słowo zaczyna się od sylaby, na którą kończy się poprzednie. Natomiast w utworze „Gdzie tak pięknie?” ironicznie komentuje naszą skłonność do nadużywania słowa „gdyby”. Rada Języka Polskiego pochwaliła rapera również za jego awersję do wykropkowań w zdaniach oraz celowo użytych przez niego błędów językowych jak w jednej z piosenek, gdzie powtórzył kilka razy „szłem” zamiast „szedłem”. Rada dostrzegła tutaj inspirację Kabaretem Starszych Panów, na który to zresztą sam artysta się powołuje. Łona, nazywany nieco złośliwie „raperem dla wykształciuchów” urodził się i mieszka w Szczecinie, jest z wykształcenia prawnikiem. Na pytanie po co raperowi studia prawnicze, zawsze odpowiada przewrotnie: „A po co prawnikowi rap?”

reklama



foto: wideframe.pl



## Przystanek Chorzy

PRESTIŻ PATRONUJE

„Chorzy” z nową płytą i... marzeniami! W grudniu ukaże się pierwszy koncertowy krążek zespołu zarejestrowany na tegorocznym Przystanku Woodstock.

Olek Różanek, lider formacji mówi, że „ten koncert był dla nas największym wyzwaniem Anno Domini 2017. Był też zaproszeniem do gry o udział w kolejnym Przystanku. Można zatem ująć to dosłownie: był przystankiem na trasie do nowego celu. Ważne jest teraz to, co wydarzyć się może na krętej trasie między przystankami. Chcemy powtórzyć to szaleństwo na Dużej Scenie za rok”. A mowa o plebiscycie, dzięki któremu zespół wróci na legendarną scenę, podczas 24 edycji Festiwalu w 2018 roku. Informacje o tym jak pomóc w realizacji ich marzenia, można odnaleźć na stronie zespołu na Facebooku. Sama płyta to dźwiękowy zapis ich unikalnej koncertowej żywiołowości. „Chorzy” w swojej muzyce, co najpełniej widać (i słyhać) w totalnie nieprzewidywalnym kabaretowo-teatralnym show na żywo, balansując na cienkiej linii między totalnym luzem a śmiertelną powagą. Pastiszowy ładunek jest wypadkową obu tych stanów. A propos ładunku – na krążku muzyczny blitzkrieg i eksplozja społecznie zaangażowanych tekstów Różanka. W styczniowym numerze „Prestiżu” zaprosimy do lektury obszernego wywiadu z Chorzymi.

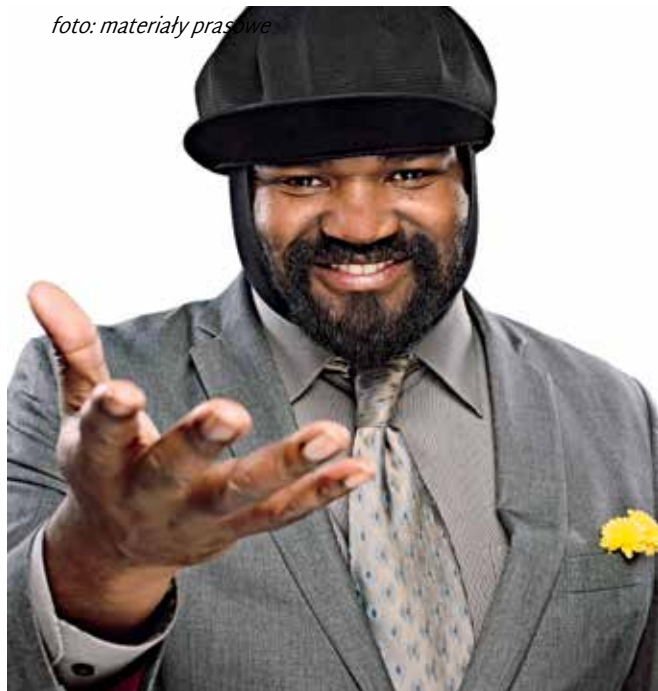
nath

# Poznaj moc face-modelingu. Pokochaj piękno!



Instytut Urody Be Beauty

foto: materiały prasowe



## All that jazz



Espressivo to cykl koncertowy w Filharmonii, który prezentuje artystów jazzowych z najwyższej półki.

W nowym sezonie rozpoczął go występ Leszka Możdżera, któremu towarzyszyła Holland Baroque Society, specjalizująca się w wykonywaniu muzyki dawnej na starych instrumentach i to ze znajomością praktyk historycznych. W styczniu publiczność usłyszy braci Oleś i Antoniego Gralaka, którzy przez lata wędrują po różnych peryferiach jazzu. Ich płyta „Primitivo” to powrót do korzeni muzyki dawnej określanej jako prymitywna. Sztuki dźwiękowej zasadzającej się na przedstawianiu podstawowych stanów emocjonalnych, rozpiętych pomiędzy radością i rozpaczą. W lutym zagra amerykański Radiostatik, czyli nowatorskie spojrzenie na neo soul i nu-jazz. Zagrają z pianistą Michałem Wróblewskim. Wiosna według Espressivo to Mateusz Smoczyński Quintet i Aga Derlak Trio. W maju na deser mega gwiazda, czyli Gregory Porter (na zdjęciu). Znakomity wokalista wykona standardy jazzowe i oryginalne kompozycje Gershwina w aranżacjach Troya Millera.

reklama

foto: materiały prasowe



## Damy Hubasa



W grudniu będzie miała miejsce premiera debiutanckiego klipu Hubasa do singla „Biała Dama”, promującego pierwszą płytę artysty „Wstawaj”. Teledysk promuje debiutancki album artysty Huberta Biczakowskiego pt. „Biała Dama”.

Za scenariusz i reżyserię odpowiada Magdalena Bauer-Styborska, a za produkcję NYX Media. Teledysk opowiada historię bohatera, który krąży pomiędzy dwiema, tytułowymi białymi damami, z których tylko jedna jest kobietą. W klipie zobaczymy m.in. Piotra Stramowskiego (Pitbull), Kamilę Bujalską (Druga szansa) i Abelarda Gizę. Hubas po latach występów w zespołach coverowych, postanowił podzielić się ze światem swoją twórczością. Zgromadził wokół siebie fantastycznych muzyków, kompozytorów i producentów, żeby stworzyć materiał przypominający najlepsze czasy polskiego rocka. Na liście współpracowników znaleźli się m.in.: kompozytor, gitarzysta i producent Jarosław „Chilek” Chilkiewicz (autor przebojów m.in. Kasi Kowalskiej i Braci), perkusista Kuba Fiszer (Chango), wokalistka Maja Konarska (Moonlight), basista Paweł Grzesiuk (Mika Dudziak, Grzegorz Turnau). Debiutancki album Hubasa został nagrany w Stobno Records, premiera miała miejsce w listopadzie.

ad

  
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](mailto:estedent.eu@gmail.com), [www.estedent.eu](http://www.estedent.eu)  
Kostrzyn nad Odrą, ul. Jagiellońska 2/2, tel. 796 555 222, 957 819 973





MAURIZIO BENTTONI

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

CHR GALAXY, POZIOM 1

Jedynie, co nie premia  
to styl  
Przemysław Sadowski

WESOŁYCH ŚWIĄT!





foto: Aleksandra Medvey-Gruszka



## Zmysłowy minimalizm

Szczecińska marka biżuterii twojePh w ostatnich miesiącach przeszła metamorfozę. Zmieniła nazwę na THE PH, a co za tym idzie także logo. Od września produkty marki są dostępne stacjonarnie w pracowni mody Fanfaronada. Tam też odbyła się premiera najnowszej kolekcji miniMA.

– Nowa kolekcja to pochwała minimalizmu w najczystszej postaci. Głęboki srebrny kolor i delikatne modele biżuterii, którym nie potrzeba już nic więcej – mówi autorka kolekcji Magdalena Czarnecka. – Stworzona została dla kobiet, które znają swoją wartość i chcą poczuć się bardziej zmysłowo, elegancko lub po prostu kobieco. Esencją miniMA są fantazyjne i jednocześnie oszczędne w formie połączenia drobnego, połykającego łańcuszka. Jego małe, zgrabne oczka, o lekko spłaszczonych powierzchniach subtelnie odbijają każdy promień światła i sprawiają, że biżuteria mieni się efektownie – dodaje. Wniosek: bo mniej znaczy więcej... i piękniej.

foto: Marta Machej



## Makijażowa wisienka

Fotografia autorstwa Marty Machej znajdzie się w specjalnym kalendarzu na przyszły rok, będącym wspólnym projektem marki kosmetycznej Affect i magazynu Make – Up Trendy. Pokazuje makijaż autorstwa Doroty Olkowskiej.

– Kiedy tylko dowiedziałam się o konkursie, pomyślałam że muszę spróbować. Dla artystycznej, kolorowej duszy jaką mam to ogromne wyzwanie. Wiedziałam, że miesiące eksplodujące paletą barw i nasycenia to coś dla mnie. Padło na październik – mówi Dorota Olkowska. – Przy wyborze modelki kierowałam się intuicją. Piękna dziewczyna o słowiańskiej urodzie z pełnymi ustami dużymi, niebieskimi oczami... to kwintesencja jesieni. Marta dodaje: – Zobaczyłam wyjątkowy, bardzo wyrazisty wizaż. Wiedziałam, że potrzebujemy ostrego światła, które pięknie wydobydzie emocje i podkreśli fakturę. Szybko zrobiliśmy „klasyczne” ujęcia, a potem zaczęliśmy eksperymentować z bardzo mocną mimiką i przerysowaną perspektywą. Praca z taką ekipą to ogromna przyjemność, a wyróżnienie przez Affect Polska było wisienką na torcie i wspólnym docenieniem naszej pracy.

ad

reklama

Zdrowych i pogodnych  
Świąt Bożego Narodzenia  
oraz  
Szczęśliwego Nowego Roku 2018  
życzy zespół lekarzy i pracowników  
z Kliniki Koryzna



**KORYZNA CLINIC**  
IMPLANTOLOGIA I STOMATOLOGIA



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](http://www.klinikakoryzna.pl)



Piotr Bumaj



Sylwia Różycka

## Bursztyny znalezione na scenie

Ceny bursztynu szaleją. Od dłuższego czasu ten kruszec wciąż zyskuje na wartości. Za kilogram dużych bryłek można otrzymać nawet kilkadziesiąt tysięcy złotych. Jednak ten szczeciński bursztyn, zdobiący oryginalne w formie statuetki, jest bezcenny, bo „Bursztynowy pierścień” to jedyna, unikalna, teatralna nagroda w regionie.

Konkurs ma dwa etapy – w pierwszym swoje nagrody przyznają jurorzy i jednocześnie typują dwudziestu aktorów, których „oddają” w ręce publiczności. Widzowie głosują na jednego z nominowanych aktorów oraz na jedną wśród wszystkich teatralnych premier sezonu. W drugim etapie z obu list – aktorskiej i spektakli – rywalizuje już dziesiątka najlepszych. Podjęte wcześniej decyzje jury trzymane są w ścisłej tajemnicy i konfrontowane z wyborem teatromanów dopiero na Wielkiej Bursztynowej Gali. Ta odbyła się 4 grudnia 2017 roku w Teatrze Lalek Pleciuga, którego spektakl „Rosnę” w ubiegłorocznej edycji został uznany za najlepszy, a organizacja gali to obowiązek i jednocześnie zaszczyt dla zwycięzców kolejnego wydania Plebiscytu.

Jurorzy jednogłośnie uznali, za najlepszy spektakl sezonu uznali „Ślub” w reżyserii Anny Augustynowicz, koprodukcję szczecińskiego Teatru Współczesnego oraz Teatru im. Jana Kochanowskiego w Opolu. Znaczący teatru twierdzą, że inscenizacja „Ślubu” dokonana przez Annę Augustynowicz to jedno z najwybitniejszych odczytań tego dramatu, a potwierdzeniem jest deszcz prestiżowych nagród. Do kolekcji dołącza zatem „Bursztynowy Pierścień”.

Najlepszą aktorką według Jurorów, docenioną za rolę Tatiany w „Mieszczanach” na deskach Teatru Polskiego, została Sylwia Różycka. Tak o jej roli, bezpośrednio po premierze, pisaliśmy na naszych łamach: „Zachwycająca Sylwia Różycka – jej Tatiana to postać do bólu przejmująca, a kiedy trzeba, przekornie (!) wulgarna. Narastający smutek i rezygnację

oddawał perfekcyjnie w każdym geście, a nawet w tonącym w totalnej beśsilności spojrzeniu”.

Srebrną ostrogę, czyli nagrodę dla młodego aktora szczecińskich scen, otrzymał Piotr Bumaj. Choć jest już na scenie Teatru Polskiego od kilku lat, to jego ostatnie role były wręcz brawurowe. W tym sezonie zachwycał w „Mieszczanach” – tu znów fragment naszej „prestiżowej” recenzji: „Bardzo dobrze wypadł Piotr Bumaj, który wcielił się w postać... Piotra. Zbudował go niezwykle naturalnie, lekko, a przy tym prawdziwie”. Bumaj przykuwa uwagę, nawet, kiedy powierza mu się epizody, tak jak przed rokiem w „Panu Geldhabe” – „Aktor pojawia się na scenie na kilka minut, podczas których wykonuje brawurowy, niemal akrobatyczny taniec z... fakturą”.

Kapituła Konkursu zdecydowała się w tym roku na oryginalną formułę Nagrody Jury – przyznając ją po raz pierwszy zbiorowo aktorom grającym w wyróżnionym już „Ślubie”. Na scenie oglądamy szczecinian – Grzegorza Młudzikę, Joannę Matuszak, Arkadiusza Buszkę, aktorów z Opola – Jędrzeja Wieleckiego, Magdalenę Żak, Magdalenę Maścianicę, Michała Świątałę oraz gościnnie, związanego obecnie ze stołecznym Teatrem Powszechnym, a wcześniej z teatrem na Wałach Chrobrego – Grzegorz Falkowski. Według jurorów każda z tych ról była wybitna, każda osobno zasługiwałaby na indywidualne aktorskie wyróżnienie, ale niestety regulamin konkursu to ogranicza, stąd taka wyjątkowa forma nagrody. Widzowie szczecińskich teatrów byli w kontrze do Kapituły. Największe uznanie publiczności zdobyła przebojowa produkcja Opery na Zamku – musical „Crazy for You”, a najpopularniejszą aktorką okazała się sopranistka tej sceny – Joanna Tylkowska-Drożdż.

Autor: Daniel Źródlewski / Foto: materiały prasowe



**VERLANI®**  
KUCHNIE

*Wcale nie tak drogo jak Ci się wydaje!*

**PROMOCJA**

przy zakupie  
mebli kuchennych  
**VERLANI**  
za min. 14 tys. zł



Zmywarka SN636X02KE

**SIEMENS**

z dodatkową  
szufladą na sztućce



[www.verlani.com](http://www.verlani.com)

o wartości 2499 zł

za **1 zł**

Czas trwania akcji do końca grudnia 2017 lub do wyczerpania zapasów.



Rune Bergmann - szef Orkiestry Filharmonii w Szczecinie

# Sky is the limit

Wysoki, postawny, uśmiechnięty. Charyzmatyczny dowódca orkiestry i rozmówca. Rune Bergmann od roku jest pierwszym dyrygentem i dyrektorem artystycznym szczecińskiej Filharmonii. Jego żywiołowość, połączona z doskonałym warsztatem i kreatywną interpretacją dzieł muzycznych, sprawia, że wymieniany jest wśród najlepszych młodych dyrygentów krajów skandynawskich. Zaskakuje nas otwartością i ogromnym poczuciem humoru. Bez problemu daje się namówić na zwariowaną sesję w świątecznym stylu. Praca z nim to prawdziwa przyjemność – jest uprzejmy i na luzie. Z miejsca podbija serca całej ekipy „Prestizu”.











**Pamiętam twoją pierwszą konferencję prasową. Filharmonia, złota sala, zakończona próba i zjawiasz się uśmiechnięty. Na pytanie o to, jaka powinna być orkiestra odpowiadasz: „happy & sexy”! To wywróciło całkowicie styl myślenia o muzyce klasycznej, która przez wielu nazywana jest przecież muzyką poważną. Dlaczego muzycy powinni być „happy & sexy”?**

Nigdy nie zapomnę tej chwili. Nie chodzi o to, by myśleć o muzyce w sposób mało poważny, ale o to, by nadać jej energię i entuzjazm, na który zasługuje zarówno muzyka, jak i publiczność. Zawsze, kiedy występuję, daję z siebie wszystko. „Happy” to pozytywne emocje oraz radość z życia i pracy, którą wykonujemy. „Sexy” nie ma to nic wspólnego z seksem, a jedynie z pewnością siebie i pewnego rodzaju energią, którą ma poczuć publiczność, kiedy dla niej gramy.

**A kiedy Ty czujesz się „happy & sexy”?**

Czuję się szczęśliwy, gdy pracuję z ludźmi. Kiedy gram wypełnia mnie szczęście i pewność siebie. Kiedy wykonujemy nasze najlepsze utwory sprawiamy, że publiczność jest tym podekscytowana.

**Kiedy mały Rune postanowił zostać muzykiem?**

Moi rodzice byli namiętnymi pasjonatami muzyki, choć bez żadnego wykształcenia w tym kierunku. Zdarzenie, które zmieniło moje życie i ukształtowało moją przyszłość, miało miejsce w noworoczny poranek. Mój ojciec obudził mnie nad ranem i zapytał czy chciałbym zobaczyć noworoczny koncert z Wiednia. Pamiętam niesamowitego dyrygenta Carlosa Kleibera. Po 10 sekundach jego dyrygowania uwerturą do „Zemsty nietoperza”, odwróciłem się do moich rodziców i powiedziałem, że właśnie to chciałbym robić w życiu.

**Jak to się stało, że jeden z najzdolniejszych norweskich dyrygentów został dyrektorem artystycznym i pierwszym dyrygentem w szczecińskiej Filharmonii?**

Jak zwykle w takich sytuacjach był to przypadkowy zbieg okoliczności.

Niewiele wiedziałem o samym mieście, ale kiedy poczułem energię z sali, orkiestry i z publiczności, całkowicie zakochałem się w tym miejscu.

**W każdym wywiadzie podkreślasz, że Szczecin ma cudowną Filharmonię i bardzo zdolnych muzyków. Mimowolnie stałeś się ambasadorem Szczecina. Jak się z tym czujesz?**

Jestem po prostu bardzo szczęśliwy i zaszczycony, mogąc być częścią szczecińskiego zespołu i zrobić wszystko, co w mojej mocy, aby umocnić pozycję Szczecina na muzycznej mapie świata. Lubię każdą chwilę spędzoną z tą publicznością i tymi muzykami.

**A jak Ci się podoba nasze miasto? Podobno już trochę je zwiedziłeś.**

Dobrze się czuję w Szczecinie. Lubię chodzić po mieście, bo poznaję nowych ludzi. Często są to osoby z naszej publiczności. Szczecin jest bardzo ciepły i przyjazny. Zwiedziłem już wiele pięknych miejsc. Lubię tutejsze restauracje i muzea. Mam nadzieję, że stale będę odkrywał coś nowego.

**Z racji wykonywanego zawodu dużo podróżujesz i koncertujesz na światowych scenach. Poznałeś już wiele kultur, gdzie czujesz się najlepiej?**

Interesujące jest podróżowanie i poznawanie ludzi. Jest coś wyjątkowego w każdym mieście i kraju. Wszędzie są dobre i złe rzeczy, ale na szczęście posługujemy się tym samym językiem muzycznym. Jestem zawsze bardzo szczęśliwy, gdy spotykam się z muzykami, którzy są podekscytowani tym, co robią i chcą jeszcze innych tym zainspirować.

**Zaraz święta. Doszły nas słuchy, że w zeszłym roku przemawiałeś do muzyków w czapce świętego Mikołaja. Poznałeś trochę naszych zwyczajów? Ktoś ci się spodobał?**

Niewiele wiem o Waszych zwyczajach, ale odnoszę wrażenie, że jest wiele podobieństw w tradycjach świątecznych w Norwegii i tutaj. Postaram się znaleźć różnice po tych najbliższych świątach (śmiej).







## Najważniejszą częścią tej pracy jest inspirowanie muzyków do wspólnego działania.

**A jak polska kuchnia? Lubisz nasze jedzenie?**

Miałem szczęście próbować wielu polskich potraw, ale największe wrażenie zrobiły na mnie polskie ziemniaki. Natomiast jednym z moich ulubionych dań są schabowe.

**Jak kuchnia to i gościnność. Czy zaznałeś słynnej, polskiej gościnności?**

Szczecińskie restauracje zdały sobie sprawę, że jestem dużym i głodnym Wikingiem, więc bardzo się o mnie troszczą (śmiech). Restauracja PerSe naprzeciwko Filharmonii jest moim drugim domem.

**Jak wyglądają tradycyjne święta w Norwegii? Czy przygotowuje się je rodzinie? Wspólnie gotujecie, wychodzicie do restauracji?**

Boże Narodzenie w Norwegii i Polsce jest bardzo do siebie podobne. Sprzątamy dom i poświęcamy dużo czasu na przygotowanie jedzenia. Odwiedzamy kościół, jemy wspólnie kolację i otwieramy prezenty. Szczególnie dzieci są tym zawsze podekscytowane. Nie siedzimy cały dzień przy stole, lubimy jeździć na nartach, to świetna rozrywka dla całej rodziny.

**Jak odbiera Szczecin i Polskę Twoja rodzina, którą czasem zabierasz tutaj ze sobą?**

Nie wiedzieli wcześniej za dużo o Szczecinie, ale zawsze są podekscytowani powrotem do tego miasta. Również moi przyjaciele odwiedzający Szczecin byli pod jego wrażeniem, szczególnie spodobała im się sala koncertowa i orkiestra.

**Wróćmy do muzyki – część naszych czytelników nie wie, że oprócz dyrygentury jesteś także niezwykle zdolnym jazzmanem i grasz na trąbce. Czy jazz pozwala Ci się odprężyć po pracy?**

Absolutnie. Jazz był zawsze ważną częścią mojego życia. Muzyka Milesa Davisa mnie relaksuje. A żeby się pobudzić słucham Mozarta i Mahlera.

**To kolejne przełamanie stereotypu, że muzyk klasyczny oddany jest wyłącznie muzyce tzw. „poważnej”. Ja do tej pory znałam tylko jednego – Francesco Tristano, wybitny pianista i znawca Bacha, po godzinach jest świet-**

**nym Dj'em grającym w najlepszych klubach techno (grał w obu odsłonach również w Filharmonii). Więcej jest takich osób w Waszym środowisku?**

Niestety nie ma ich zbyt wielu. Na szczęście część z nich wychodzi poza ramy muzyki klasycznej. Teraz docenia się artystów, niekoniecznie za to, co tworzą w jednym gatunku muzyki, ale też za to, co robią poza nim. Dla mnie samego zawsze chodzi o robienie dobrej muzyki, a nie o konkretny gatunek czy styl.

**Skoro już rozmawiamy o pracy, to jak najłatwiej wytłumaczyć, po co na scenie jest dyrygent?**

Podstawową rolę dyrygenta jest poprowadzenie dużej grupy najlepszych, profesjonalnie wyszkolonych muzyków. Używając wyłącznie języka ciała, nadaje im ten sam kierunek i cel. Najważniejszą częścią tej pracy jest inspirowanie muzyków do wspólnego działania. Tutaj wszyscy muszą się poczuć „happy & sexy”. (śmiech)

**Czy dyrygent się myli? W końcu jest kapitanem i nawigatorem na statku zwanym orkiestrą?**

Oczywiście, każdy popełnia błędy. Na szczęście, nie zdarza się to często, ale jako dyrygent musisz być zawsze przygotowany, skoncentrowany i w pełni oddany temu co robisz.

**Na czym według Ciebie polega fenomen Edwarda Griega i który z norweskich kompozytorów jest Twoim ulubionym? A kto spoza Norwegii?**

Edvard Grieg pod wieloma względami reprezentuje Norwegię jako kraj, jej muzyczny krajobraz. Słuchając jego muzyki możesz poczuć i zobaczyć norweskie góry i fiordy. Kompozytor, który żył w tym samym okresie, ale jest mniej znany to Johan Svendsen. Skomponował cudowną narodową muzykę romantyczną i jestem bardzo podekscytowany tym, że w styczniu, podczas koncertu prezydenckiego wykonam jego „Norweski karnawał”. Niedawno poznałem kanadyjskiego kompozytora Vincenta Ho. Praca z żyjącym twórcą, jest zawsze ekscytująca. Polska ma również wielu świetnych kompozytorów, moim największym odkryciem jest twórczość Mieczysława Karłowicza. Nie mogę się doczekać, żeby wziąć na warsztat więcej jego muzyki.

Jaką płytę ostatnio przesłuchałeś i zrobiła na Tobie wielkie wrażenie?

„Cztery ostatnie pieśni” Richarda Straussa. To czyste piękno pod każdym względem.

Święta za pasem, zbliża się czas prezentów. Co chciałbyś znaleźć pod choinką? Może jakieś Ferrari wśród batut? Jest w ogóle coś takiego?

Nowa batuta jest zawsze miłym podarunkiem, ale różdżka, taka jaką miał Harry Potter, byłaby lepszym prezentem (śmiech). Jedno z życzeń, które mam w tym roku, jest dla moich szczecińskich muzyków – spędzić wieśpania i relaksujące święta Bożego Narodzenia.

O Norwegach krążą różne stereotypy. Z jednej strony waleczni jak Wikingowie, z drugiej chłodni i zdystansowani do innych. Najdziwniejsze jakie słyszałam: w związku z tym, że przez pół roku jest w Norwegii ciemno, łatwo tu o... szaleństwo. Ach... i ponoć nie macie pojęcia o dobrej kuchni. I nie lubicie Szwedów. A jak muzyka to black metal. Jak to z Wami jest naprawdę?

Wydaje mi się, że w Norwegii jest wiele różnych typów ludzi, tak jak w innych częściach świata (śmiech). Dzięki temu, że częściej podróżujemy i korzystamy z mediów społecznościowych, tych różnic jest co raz mniej. Jednak każdy kraj ma swoją osobowość. Mam nadzieję, że my Norwegowie jesteśmy na świecie odbierani jako ludzie spokojni, mili i godni zaufania.

A posiadasz swoje narty biegowe?

Oczywiście, że mam (śmiech). Myślę, że każdy Norweg je ma. Norwegowie kochają jazdę na nartach i w czasie zimy jeździmy na „biegówkach”

tak często jak to jest tylko możliwe.

„Tylko niebo może być granicą dla orkiestry” – to Twoje słowa. Co masz na myśli?

To zawsze zależy od samej orkiestry, ale tylko nasza wyobraźnia i motywacja mogą nas powstrzymać przed rozwojem. Zawsze staram się ogarnąć nieoczekiwane, zamiast skupiać się na problemach wolę szukać ich rozwiązania. Wiem z własnego doświadczenia, że pracując wystarczająco długo i ciężko można wiele osiągnąć.

I na koniec – co jest granicą dla Rune Bergmanna?

Żadnych granic! Nie zatrzymuj się i rób tak by ludzie czuli się „happy & sexy”!

Dziękuję za rozmowę.

Rune Bergmann oprócz tego, że jest genialnym dyrygentem, jest również utalentowanym multiinstrumentalistą. Gra na trąbce, fortepianie, altówce i skrzypcach. Pełni funkcję dyrektora artystycznego Filharmonii im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie i dyrektora muzycznego kanadyjskiej Calgary Philharmonic. Studiował dyrygenturę chóralską i orkiestrową u Andersa Ebiego, Jina Wanga oraz Jormy Panuli w Szwedzkim Królewskim Kolegium Muzycznym. Ukończył z wyróżnieniem helsińską Akademię Sibeliusa w Finlandii. Wcześniejse funkcje, które pełnił Maestro Bergmann to Generalny Dyrektor Muzyczny Filharmonii i Teatru w Augsburgu w Niemczech. Był także gościnnym pierwszym dyrygentem Orkiestry Symfonicznej miasta Kowno (Litwa) od 2013 roku oraz dyrektorem artystycznym nowatorskiego norweskiego festiwalu Fjord Cadenza.





Rozmawiała: Aneta Dolega  
Foto: Adam Słomski  
Produkcja sesji oraz skład: Agata Tarka



Podziękowania  
dla Filharmonii Szczecin  
za pomoc w realizacji materiału





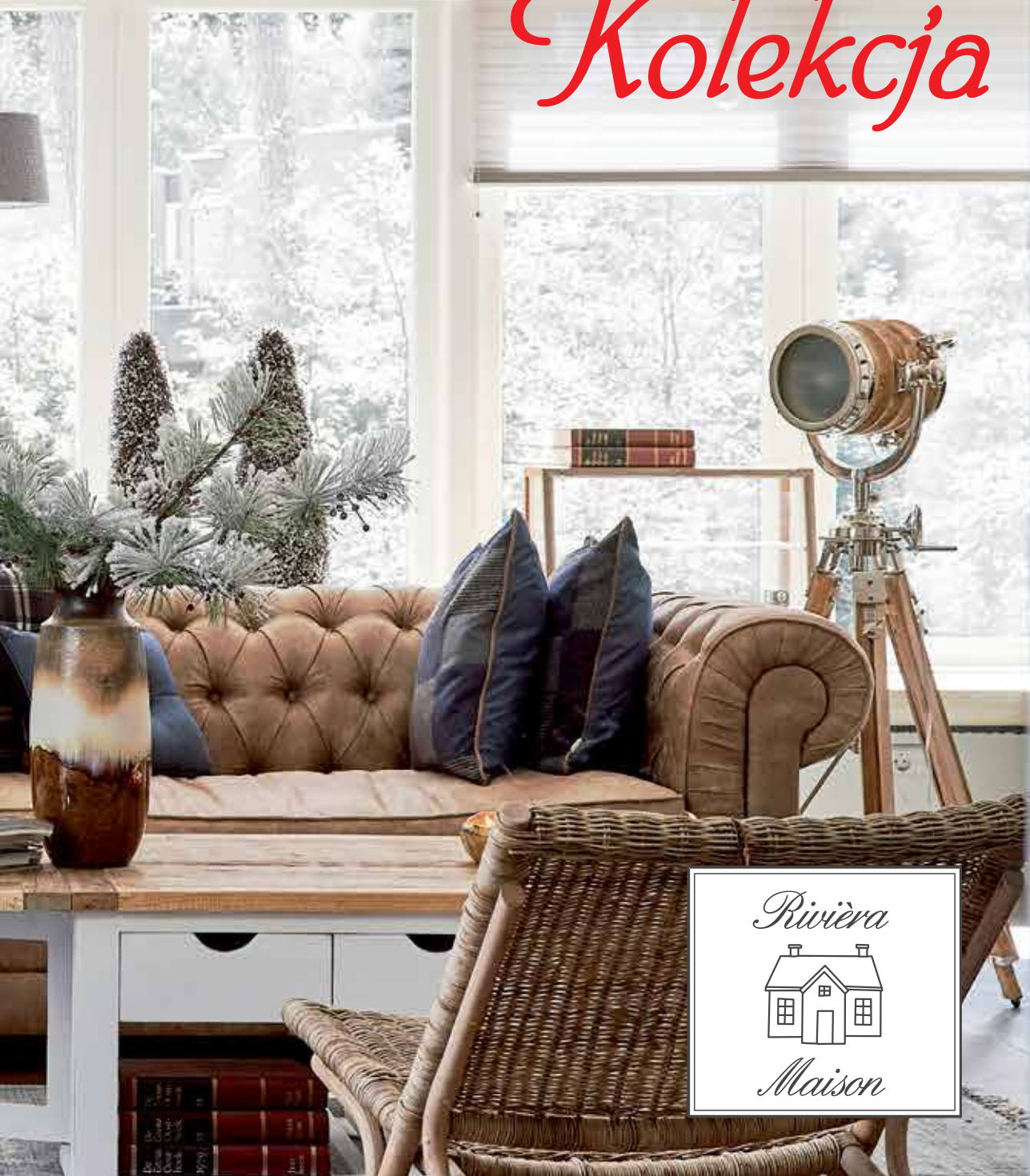
*Serdecznie zapraszam  
Anna Szulc*

Salon MOOI Szczecin, Salon EICHHOLTZ by MOOI Szczecin  
ul. Woj. Polskiego 20, tel. 91 488 85 16



# Świąteczna

# Kolekcja





# Czerwona maskarada

Idziemy o zakład, że większość czytających te słowa, ma takie zdjęcie w swoim archiwum z dziecięcych lat. Założymy się, że większość pamięta to tak: miało być przyjemnie i beztrudno, ale zazwyczaj był krzyk, płacz i lekki horror. Bo jak się nie bać starego, grubego faceta ubranego w czerwony płaszcz ozdobiony watą z doczepioną, mocno przerzedzoną brodą, który cedzi przez zęby zachrypniętym szeptem: „Chodź do Mikołaja”. A przerażone dziecko, na miękkich nogach, idzie dzielnie na kolanka. Ach te święta...

**L**istopadowe kolegium redakcyjne „Prestiżu”. Jest kawa, są ciasteczka. Na tapecie numer grudniowy. Wiadomo, musi być o świętach. Burza mózgów trwa kilkadziesiąt minut: jak spędzać święta znani i lubiani szczecinianie – było, jak świętują przedstawiciele innych kultur – oklepane, wymarzone prezenty pod choinką – ile można, ulubione potrawy – litości... Redaktorzy przygryzają wargi, niektórzy zapędzają się w geście myślenia i wystawiają delikatnie język z ust. Czoła zmarszczone, zęby zaciśnięte (uprzednio schowany język). Cisza. Dźwięk przesuwających się coraz szybciej wskazówek zegara wydaje się być odgłosem artylerii prowadzącej działania wojenne w okolicach placu Mickiewicza. Mamy! Zdjęcie z Mikołajem! Każdy od razu nieco się krzywi, ale nie na sam pomysł, lecz swoje wspomnienie. Wszyscy mają zamknięte oczy, a na wewnętrznej stronie powiek trwa projekcja seansu z pierwszego zapamiętanego spotkania ze Świętym Mikołajem. Błyskawiczna podróż do czasów, kiedy byliśmy pewni, że istnieje. Skrzywienie szybko ustępuje uśmiechowi, by nie rzec feerii śmiechu, która wydobywając się przez uchylone okno na ulice, zaniepokoiła przechodniów, rzucających w naszą stronę podejrzliwe spojrzenia. Niezrażeni podejmujemy decyzję: Robimy!

fotografii. Za każdym razem powtarza się scena z redakcji, wszyscy reagują niemal tak samo. Każda z rozmów szybko staje się przyjemną pogawędką, momentem powrotu do dzieciństwa. Wywołanie owego spotkania ze Świętym Mikołajem z miejsca uruchamiało kolejne. Choć jest połowa listopada wszyscy myślą już o świętach Bożego Narodzenia. A ów Pan w czerwonym z białą brodą? Cóż dziś Mikołaje są doskonalsi, przynajmniej w temacie „fashion”, ale to za sprawą rozwoju sektora tekstylnego. A co z faktem, że rzekomo nie istnieje? Przecież, każdy z nas może nim być. I to bez tego całego anturażu...

Fundujemy zatem naszym czytelnikom fotograficzny album z przeszłości, który mamy nadzieję, będzie inspiracją do podróży w czasie. Chcemy Wam podarować chwilę wytchnienia od świątecznego szaleństwa zakupowego, kuchennego i tego z zakresu konserwacji powierzchni płaskich i pionowych, prowadzonej przy pomocy cudownych płynów, sprayów i pianek, koniecznie o obowiązkowym w tym okresie aromacie pieczonego jabłka lub cynamonu. Popatrzcie na te młode buzie. Niektórzy podarowali nam swoje najpiękniejsze wspomnienia. Poczujcie święta!

Słowa w czyn. Dzwonimy, pytamy, prosimy, zapraszamy. Nikt nie odmawia. Wszyscy sięgają do zakurzonych albumów i szukają adekwatnych

*Autor: Daniel Źródlewski / Foto: archiwum bohaterów*





Arkadiusz Marchewka



Dorota Serwa



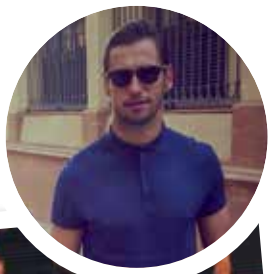
Daniel Źródlewski



Darek Baranik



Grzegorz Krychowiak



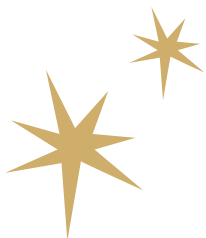
Olgierd Geblewicz



Klaudia Ungerman







Piotr Krzystek



Sylvia Różycka



Sylvia Majdan



Małgorzata Różniecka



Marcin Bielecki



Maria Dąbrowska



Rafał Bajena







ŻYCZYMY  
WESOŁYCH  
ŚWIĄT



# Afrykańska misja

O swojej trzytygodniowej, afrykańskiej, medycznej misji w ramach projektu Harambee opowiada Jerzy Sieńko profesor Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego.

**J**est Pan człowiekiem sukcesu, znanym w Szczecinie i spełniającym się na wielu polach. Dlatego na usta ciśnie się podstawowe pytanie. Po co Pan tam pojechał?

Po pierwsze uwielbiam wyzwania, a to właśnie było ogromne wyzwanie zawodowe. Poza tym specyficzna przygoda, ze względu na przyrodę. Do tej pory byłem w Afryce północnej, a w środkowej akurat nie. Zwyciężyła ciekawość, ale przede wszystkim chęć pomocy innym.

**A skąd pomysł na taką akurat przygodę i wyzwanie?**

Rozmawialiśmy w gronie przyjaciół i w towarzystwie był młody człowiek, który powiedział, że od dwóch lat jeździ razem ze znajomymi studentami do Afryki i tam w różny sposób organizują pomoc dla mieszkańców. Dodatkowo przed wyjazdem organizują sprzęt, który tam zawożą. No więc pół żartem, pół serio zapytałem czy nie jest im potrzebny chirurg. Jeden z uczestników spotkania, bardzo się ucieszył, bo także chce się specjalizować w tym kierunku i od razu podchwycił temat. Urlopu miałem dużo, więc postanowiłem go wykorzystać na wyjazd do Afryki.

**Ten moment, w którym Pan to zaproponował, to był bardziej żart czy od razu chęć wyjazdu?**

Staram się raczej nie rzucać słów na wiatr, tak zostałem wychowany, więc to była już decyzja. Potem okazało się, że większość moich kolegów

lekarzy mówiła, że ich marzeniem jest wyjechać tak, jak zaplanowałem to ja.

**A ci spoza Pana fachu? Nie mówili, że Pan oszalał?**

Mam wśród znajomych także ludzi ostrożnych. Oni mówili wprost, że w tym okresie do Kenii by się nie wybrali. Okres naszego pobytu, to czas świeżo po wyborach prezydenckich, a po poprzednich były zamieszki łącznie z ofiarami śmiertelnymi. Więc raczej słyszałem, że powinienem być bardziej rozsądny, zastanowić się co robię, przemyśleć czy to akurat dobry moment. Ale stwierdziłem, że tym bardziej jeśli będą zamieszki i ranni, to będę potrzebny na miejscu. Chociaż mówiąc to, miałem nadzieję, że nie dojdzie do żadnych tego typu sytuacji, bo przecież życie ludzkie i zdrowie jest najważniejsze. Po wylądowaniu do Nairobi jechaliśmy chyba z 10 godzin do naszego szpitala, więc od ewentualnych napiętych sytuacji po wyborach byliśmy całkiem daleko.

**Bał się Pan wyjazdu?**

W życiu boję się tylko dentysty (śmiech). Ale oczywiście tak, jak mówiłem zdrowie i życie jest najważniejsze, więc tego daru nie możemy lekceważyć. Dlatego byłem u specjalisty medycyny tropikalnej, który mi ustalił szczepienia przed wyjazdem. Moje poczucie bezpieczeństwa zdrowotnego tam na miejscu było zdecydowanie większe dzięki temu.



Wziąłem też ze sobą leki przeciwmalaryczne, bo to największe zagrożenie.

### **Malarii zatem Pan nie przywiózł, a z jakim bagażem przeżyć Pan wrócił?**

To było niepowtarzalne przeżycie pod każdym względem. Począwszy od pięknego miejsca, kończąc na niezwykłych ludziach. Wylądowaliśmy w Nairobi na południu kraju, a nasz szpital w Wambie leży dokładnie w centrum Kenii. Po drodze zmieniała się roślinność, było jej coraz mniej. Przejeżdżaliśmy równik, wjeżdżaliśmy na tereny sawanny, a wtedy ziemia robiła się coraz bardziej ceglasto-pomarańczowa. Podczas jednego z wolnych weekendów pojechaliśmy na safari i to było dla mnie ogromne przeżycie. Lwy, które przebiegają 2 metry od jeepa, albo żyrafa czy zebry pasące się zaraz obok nas, to niesamowite. Chociaż na mnie największe wrażenie zrobiły antylopy dig dig. Gdy pierwszy raz jedna z nich przebiegała obok, myślałem że to chudy zając. A to bardzo ciekawe zwierzęta nie tylko przez swój wygląd, ale także fakt, że one łączą się w pary na całe życie. To jedne z najbardziej monogamicznych zwierząt na świecie. No muszę przyznać, że tamtejsza przyroda mnie zachwyca. Ta część Afryki może zauroczyć.

### **A ludzie, też Pana zauroczyli?**

Tak, zdecydowanie. My często ulegamy pewnym schematom myślowym, także przez opinie innych osób. Przez to niejednokrotnie można kogoś skrzywdzić, bo często słyszy się, że osoby czarnoskóre nie należą do pracowitych. Po tym jak poznałem bliżej ludzi, z którymi pracowałem taka teza jest dla mnie zupełnie niezrozumiała. Ja dzisiaj mam swoją opinię i nikt mi nie wmówi, że ludzie pochodzący z Afryki nie są pracowici. Wszyscy, z którymi ja miałem przyjemność obcować, między innymi na bloku operacyjnym, byli ogromnie zaangażowani w rzetelne wykonywanie swoich obowiązków.

### **A jednak większość osób ma zupełnie inne wyobrażenie o ludziach mieszkających pośrodku Afryki.**

To błąd i mam na to przykład. Szpital, w którym byłem, jest na terenie zamieszkałym przez bardzo specyficzne plemię Samburu. Jego domeną i cechą charakterystyczną jest wojowniczność. Nam to się kojarzy z tym, że po meczu ktoś jest wojowniczo nastawiony i swoje poglądy chce wojowniczo wymienić z innymi kibicami. To bardzo mylne wyobrażenie. U Samburu to bardziej manifestacja dumy, tego że darzą szacunkiem innych i wymagają go wobec siebie. Poza tym, tam w okolicy jest ogromna

bieda, a podczas mojego pobytu nikt nie wyciągnął do mnie ręki po pieniądze, nikt mnie prosił. A pamiętam jak lądowałem kiedyś w północnej Afryce, na lotnisku w Egipcie poszedłem do toalety i młody, sprzątający tam człowiek otworzył mi drzwi. Pomyślałem, że to bardzo miłe, ale po chwili ten człowiek wyciągnął rękę po napiwek. To pokazuje, że często mamy mylne wyobrażenie o ludziach. Uświadomiła mi to дума plemienia Samburu, która jest dla mnie czymś niezwykłym. Zresztą po powrocie wiele rzeczy dostrzegłem i przewartościowałem. Wszystko dzięki ludziom, których spotkałem na swojej drodze.

### **Co na przykład?**

My tutaj myjąc zęby, albo puszczając sobie beztrząsco wodę pod natryskiem nie musimy się o nic martwić. Ja w Afryce widziałem kobiety, które przez 2 godziny chodziły po wodę, żeby przygotować rodzinie posiłek. Podziwiam je za to ogromnie. Coś, co nam się wydaje oczywiste, tam takie nie jest. Nawet ostatnio byłem na zakupach, bo potrzebowałem kurtki zimowej. Jedna mi się spodobała, ale spojrzałem na jej cenę i choć mnie na nią stać, pomyślałem sobie przez jaki czas tam w Afryce ktoś mógłby utrzymać za te pieniądze swoją rodzinę. I zadałem sobie pytanie, czy naprawdę potrzebuję tej kurtki. Może pochodzę kolejny rok w tej, którą mam. Takie wyjazdy są potrzebne chyba nam wszystkim, żeby docenić to, co mamy.

### **A na ile wyjazd był wyzwaniem zawodowym?**

Zastanawiałem się przed wyjazdem czy jak będę operował pacjenta to dostanę niezbędne mi narzędzia. Bo chociaż nazwy narzędzi chirurgicznych są międzynarodowe, to przeszło mi przez myśl, żeby jeszcze pounczyć się dodatkowych określeń. U nas, jak operuję to wyciągam tylko rękę, a instrumentariuszka doskonale wie, czego teraz będę musiał użyć. W Afryce stanąłem przy stole, wyciągnąłem rękę, chciałem nazwać narzędzie i zanim zdążyłem cokolwiek powiedzieć, już je miałem w dłoni. Personel tam jest znakomity, ale sprzętowo na bloku nie było łatwo, bo np. w całym szpitalu nie było aparatu do EKG, podczas gdy w Polsce to jest bezwzględny standard. W Kenii na przykład nie ma specjalności anestezjologa. Do znieczuleń kształcą techników anestetyków, którzy kończą szkołę zawodową, czyli zupełnie inaczej, niż jest to u nas.

### **Są jacyś pacjenci, przypadki, które zapadły w pamięci mocniej niż inne?**

Zgłosiła się do nas młoda kobieta z guzem tarczycy, który należało usunąć wraz z całym gruczołem. Ale warunkiem przystąpienia do takiego





### Co więc zamierzacie?

Chcemy pomóc zmienić strukturę zabiegów tego szpitala. Okazuje się na przykład, że w stosunku do innych nacji Kenijczycy bardzo często chorują na przerost i nowotwory prostaty. U mężczyzn, którzy już nie mogą oddawać moczu, w Polsce wykonałoby się operacje oszczędzającą, polegającą na małoinwazyjnym udrożnieniu cewki moczowej, obciążoną znikomym ryzykiem powikłań takich jak choćby upośledzenie sprawności seksualnej. Niestety tam tego typu schorzenie leczone jest prostatektomią, czyli wycięciem całego gruczołu krokowego. Zaproponowaliśmy, że namówimy naszych urologów do pomocy i poprzez fundację zamówimy sprzęt do tych oszczędzających zabiegów urologicznych, żeby pacjentów nie narażać na operacje, które niejednokrotnie są dla nich okaleczające.

### Czyli wróci Pan do Afryki?

Z pewnością! Poza tym już zacząłem działać. Udało mi się znaleźć sponsora, który zakupił urządzenie do EKG. Dodatkowo klinika na Pomorzanach prowadzi monitoring, dzięki któremu będzie można przesyłać odczyt EKG, a dyżurny kardiolog oceni czy jest jakiś stan zagrożenia, czy wszystko jest prawidłowe. Czyli jeśli miejscowy lekarz będzie miał wątpliwości będą mogli się konsultować online. Dodatkowo jestem po rozmowach z jedną z firm odnośnie zakupu sprzętu do poszerzenia panelu badań biochemicznych. Puściłem sygnał, że jeśli któryś ze szpitali wymieniałby swój tomograf komputerowy na nowy i chciałby się pozbyć starego, to czekam na wieści. Jest już nawet ktoś, kto zapłaci za transport takiego sprzętu.

### Wrócił Pan dopiero miesiąc temu. Nie traci Pan czasu.

Bo nie ma na co czekać, nie możemy zawieść ludzi, z którymi pracowaliśmy. To wszystko dzieje się także dzięki moim kolegom. Oni te wszystkie konsultacje kadriologiczne czy radiologiczne będą robili bezpłatnie. Teraz czekają mnie jeszcze rozmowy z urologami i młodymi ortopedami, bo tam na miejscu jest dużo do zrobienia.

zabiegu jest wykonanie poziomu hormonów tarczycowych, a tego badania w tamtym szpitalu nie można było wykonać. Nie podjąłem się tej operacji, bo bez wyników byłaby ona zbyt ryzykowna. To jeszcze w kontekście poziomu wyposażenia i funkcjonowania placówki. W Afryce jest duża urazowość i to nie są przypadki jak u nas, komunikacyjne. One wynikają z warunków, życia tych ludzi i kontaktu ze zwierzętami. Miałem pacjenta, któremu nie goiło się przedramię, po złamaniu obu kości, po ataku słonia. W Polsce takie przypadki ortopedyczne leczylibyśmy w zupełnie innym standardzie. W pierwszych latach swojej pracy chirurga zespałem połamane kości przedramion, podudzi i robiłem wiele innych rzeczy z zakresu ortopedii urazowej, ale u nas w kraju specjalizacje te od kilkunastu lat są już mocno rozdzielone. Na miejscu, kiedy udawało mi się złapać sieć internetową, przysyłałem niektóre zdjęcia do konsultacji zaprzyjaźnionemu docentowi ortopedii w Szczecinie. Wszystko po to, żeby pacjentom jak najlepiej pomóc. Natomiast najbardziej w pamięć zapadł mi pewien 96 letni pacjent. Bez grama tłuszczu, z napiętą skórą, uśmiechnięty, mentalnie sprawny, w doskonałej kondycji fizycznej. Miałem go operować, ale bez EKG miałem na początku wątpliwości, ze względu na jego wiek. Jednak patrząc na jego ogólną formę, wiedziałem, że wszystko musi się udać.

### Zostawiliście tam coś po sobie?

Nadzieję. Na miejscu okazało się, że byliśmy potrzebni pacjentom, ale także personelowi szpitala. Nasz przyjazd dał nadzieję na powrót szpitala do lat dawnej świetności. Kompleks został wybudowany w latach 70' ubiegłego wieku i był najlepszym szpitalem w tej części Afryki. Przynajmniej do roku 2009, dopóki był tam doktor Silvio Prandoni, włoski chirurg, który chciał pomagać ludziom z tamtego rejonu. W tamtych czasach placówka miała doskonałą renomę, sponsorów i ogromne rzesze pacjentów. Teraz chcemy pomóc reaktywować renomę medyczną tego miejsca, a to dla nas kolejne wyzwanie.







# MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 

Życzymy Państwu rodzinnych i spokojnych Świąt Bożego Narodzenia,  
chwil wytchnienia od codziennych trosk  
oraz wielu sukcesów i radości w Nowym Roku.



Sprawdź naszą ofertę na [www.marina-developer.pl](http://www.marina-developer.pl)

 Marina Developer



# Do serca przytul psa...

**...Weź na kolana kota** – to nasz cykl, w którym przedstawiamy znanych i lubianych szczecinian z ich ukochanymi czworonogami. Ich historie będą czasem wesołe, a czasem wyciskające łzy z oczu. Bo jak wiadomo – życie pisze najlepsze scenariusze.

**Maciek Łagodziński**  
– konferansjer, wodzirej, DJ, wokalista zespołu Big Joe Cover Band:

Maciek to Człowiek Orkiestra. W jego towarzystwie możemy być pewni: nie będzie nudno! Pozytywna energia i poczucie humoru Maćka rozruszają nawet największego malkontenta. Doskonale czuje się zarówno na scenie, jak i w...kuchni, gdzie daje upust swojej kreatywności w roli kucharza. A że jest gościnny i uwielbia pogaduchy przy stole, znajomi to skrzętnie wykorzystują. Poza poczuciem humoru – cechą, którą ceni w sobie i innych, jest dystans do świata. Kto go zna wie, że poczucia humoru mu nie brakuje, co dystansu – ma go ogrom, z jednym wyjątkiem. W sprawach dotyczących zwierząt jest bezkompromisowy. Jeśli widzi, że dzieje im się krzywda, padają mocne słowa pod adresem ludzi, którzy je skrzywdzili. Jego deklaracje nie kończą się na hasłach. W sprawy zwierząt angażuje się nie tylko słowem, ale i czynem. Gdyby nie praca i co za tym idzie, tryb życia jaki prowadzi, w kwestii ilości posiadanych zwierząt stanąłby w szranki z Violetką Villas. Rozsądek, który nie jest wybitną cechą Maćka, w tym wypadku wygrywa i w domu rezyduje jeden

pies (nie licząc chwil, kiedy zdarza się, że gościnne progi przekracza lokator na tak zwany „tymczas”). Kiedyś obiecał sobie, że będzie miał psa, a że jest słowny, od 7 lat Pago – czekoladowe szczęście jest pełnoprawnym członkiem rodziny. Dobrali się z Maćkiem jak w korcu maku. Obaj są indywidualistami, lubią aktywnie spędzać czas, są radośni, czasem lubią się powygłupiać, w obu drzemie wulkan energii. Nie sposób się nie uśmiechnąć na widok tych dwóch Ziomałi.

**Maćku dokończ zdanie:**

**W zwierzętach cenię...** oddanie, szczerość

**Od zwierząt uczę się...** pokory, cierpliwości

**Zwierzęta wnoszą do mojego życia...** wyciszenie, wzajemny szacunek

**Pies czy kot...** pies

*Rozmawiała: Inga Elerowska / Foto: Jarek Gaszyński*





Foto: Dorota Kosz

# NIE KUPUJ - ADOPTUJ

## YOGI

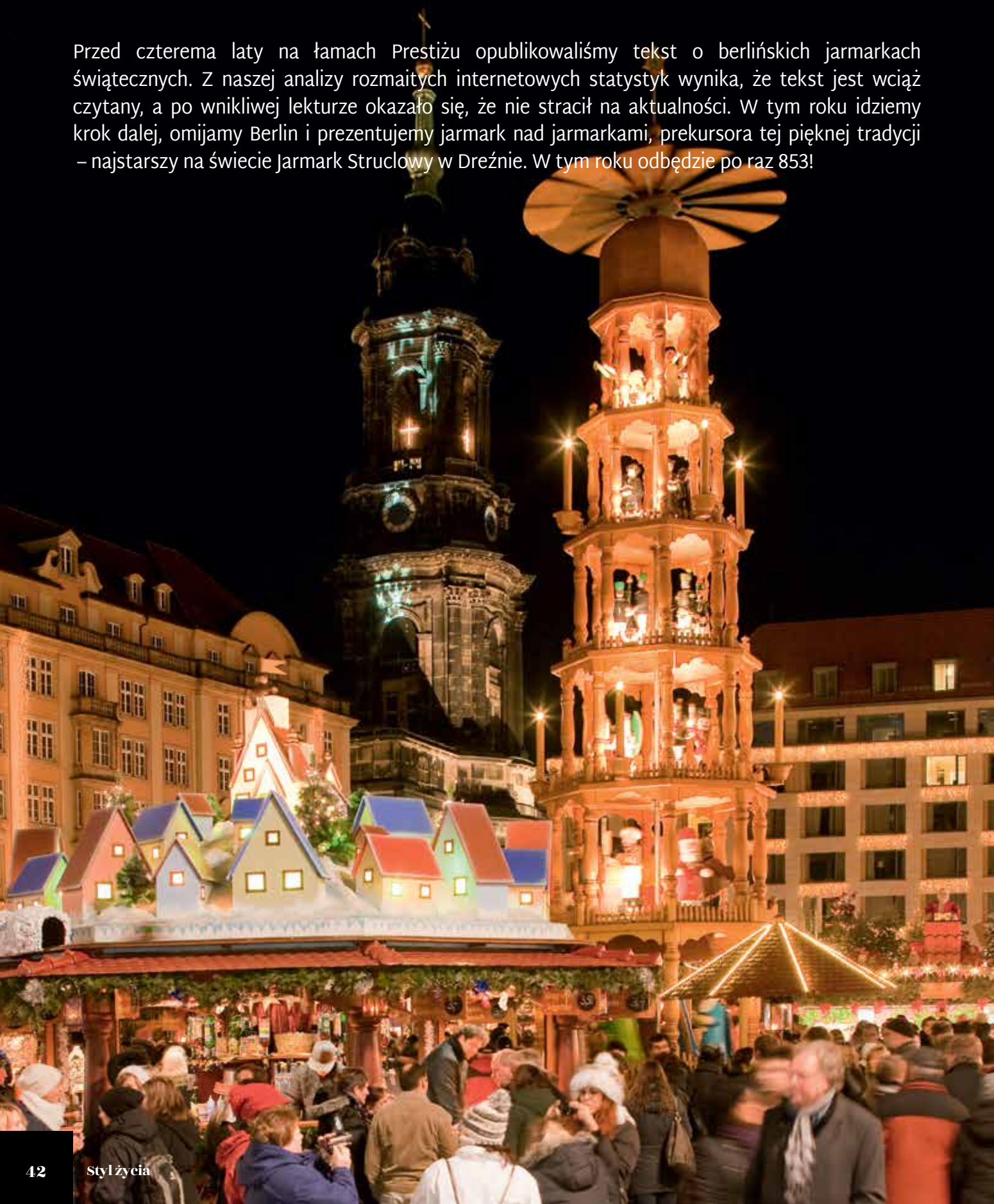
Dzisiaj prezentujemy super okazję: Yogi 244/17. Model może nie najnowszy, ale nie można o nim powiedzieć, że przestarzały. Szczególnie polecany tenisistom, bo najbardziej na świecie uwielbia piłki. Przyjrzyjmy się dokładniej modelowi Yogi 244/17. Na jego konstrukcję składają się: paszcza, i to nie byle jaka! Otóż paszcza w tym modelu mieści bez problemu 3 piłki naraz! Ponadto idealnie nadaje się do umieszczania w niej różnych smakołyków, bez uszczerbku dla podsuwającej ich dłoni. Mokry nos do niuchania i przede wszystkim do znajdowania piłek, które wpadły w krzaki. Psie oczyska – obecnie służą do smutnego patrzenia przez kraty, ale stworzone są do patrzenia z miłością i zaufaniem na swojego człowieka. Uszy – zdają się nie słyszeć, kiedy prosimy o oddanie piłki, ale z pewnością odzyskają sprawność na dźwięk otwieranej lodówki. Nadwozie – słusznych rozmiarów, plecy – powierzchnia nie powstydziliby się amerykański lotniskowiec. W połączeniu z bokami i brzuchem, tworzą idealny układ do tulenia się, zwłaszcza w zimowe wieczory. Łapki – jedyny element w konstrukcji, który odczuł upływający czas (i te kilka kilogramów w nadwoziu). Z tego powodu model Yogi 244/17 świetnie

się sprawdzi w mieszkaniu na parterze lub z windą. Serwisowanie w postaci suplementacji zdecydowanie wskazane. Merdający ogon – to jeden z kluczowych elementów konstrukcji. To właśnie on będzie najbardziej eksploatowany po Waszym powrocie do domu. Za jego pomocą Yogi pokaze jak bardzo tęsknił, jak bardzo cieszy się na Wasz widok i jak bardzo jest wdzięczny, że jego los się odmienił. Jeżeli jest ktoś, kto uważa, że model Yogi 244/17 jest dla niego, trzeba się spieszyć, bo to jedyna sztuka. Należy się jak najprędzej umówić na jazdę próbną... Ups... na spacer zapoznawczy.

Kontakt z wolontariuszami:  
Agnieszka, tel. 506 650 033, Bartek, tel. 516 490 165

# Strucla i śliwka

Przed czterema laty na łamach Prestiżu opublikowaliśmy tekst o berlińskich jarmarkach świątecznych. Z naszej analizy rozmaitych internetowych statystyk wynika, że tekst jest wciąż czytany, a po wnikliwej lekturze okazało się, że nie stracił na aktualności. W tym roku idziemy krok dalej, omijamy Berlin i prezentujemy jarmark nad jarmarkami, prekursora tej pięknej tradycji – najstarszy na świecie Jarmark Struclowy w Dreźnie. W tym roku odbędzie po raz 853!







Świąteczne kiermasze stały się już tradycją, także w Polsce, od niedawna wpisały się też w świąteczny krajobraz Szczecina. Zachęcamy do odwiedzin jarmarków w Zamku Książąt Pomorskich czy w Alei Kwiatowej. Jak co roku wielu szczecinian wybierze także świąteczny Berlin i blisko sto tamtejszych bożonarodzeniowych jarmarków (Weihnachtsmarkt). Jednak nawet te największe – na Spandlu, czy przy Alexanderplatz i Gendarmenmarkt nie mogą równać się ze Struclowym Jarmarkiem w stolicy Saksonii. Drezdeński Striezelmarkt, nazywany przez mieszkańców po prostu Striezel, to już swoista marka miasta, i jednocześnie jedna z jego głównych atrakcji, albo produktów turystycznych. Po raz pierwszy został zorganizowany w 1434 roku. Jego nazwa pochodzi od drożdżowej strucli, wypiekanego do dziś według pil-

nie strzeżonej receptury w ponad setce tutejszych piekarniach. Oryginalną, certyfikowaną struclę można nabyć na wielu stoiskach, a 9 grudnia odbędzie się Struclowe Święto (Dresdner Stollenfest). W roli głównej olbrzymia strucla o wadze 3 ton, krojona później półtorametrowym nożem i sprzedawana dla celów charytatywnych.

Od ponad ośmiuset lat jarmark odbywa się w sercu drezdeńskiej starówki – Altmarkt oraz Neumarkt w sąsiedztwie ikonicznego Frauenkirche. Na środku Starego Rynku, co roku staje wpisana do Księgi Rekordów Guinnessa kilkunastometrowa Adwentowa Piramida z figurami Trzech Króli i Świętych. Stoiska i stragany tworzą niekończące się świąteczne miasto – to płatanina rozświetlonych alejek o niebotycznych aromatach







i zachwycającej feerii barw. Można tu kupić oryginalne rzemieślnicze produkty – ręcznie dziergane serwetki, drewniane ozdoby choinkowe i rudawską sztukę z drewna, pierniki z miasteczka Pulsnitz, gwiazdy morawskie, artykuły z ceramiki i szkła, suszone owoce i wiele innych świątecznych pamiątek. W powietrzu unosi się zapach prażonych migdałów i orzechów, aromaty świeżo pieczonych ciast i grzańca przygotowanego według niezmiennionej od setek lat receptury. Obok stoisk skrzą się bajecznie oświetlone urządzenia wesołego miasteczka, jest także kilka scen z atrakcyjnym programem artystycznym, szczególnie w weekendy. Zresztą każda sobota i niedziela dedykowana jest kolejnym świątecznym zjawiskom – od pierników, przez grzane wino, po śliwkowe ciasteczka, które są tu traktowane jako talizman. Śliwka obok strucli jest drugim

symbolem Jarmarku, ten owoc ma tu wielce symboliczne znaczenie. Istnieje nawet Pflaumentoffel, czyli ludzik wykonany właśnie z suszonych śliwek.

Striezelmarkt nie jest jedynym jarmarkiem w Dreźnie, warto udać się także na deptak Pragerstrasse oraz dziedzińce Zamku Królewskiego. Obok świątecznych atrakcji należy także „skosztować” tego, z czego Drezno słynie – perły barokowej architektury. Szczecin od stolicy Saksonii dzieli jedynie 300 kilometrów, czyli niespełna 3 godziny jazdy samochodem wygodną autostradą. Jeśli namówiliśmy, informujemy, że Redakcja „Prestiżu” wprost przepada za Struclą, a za grzanim winem jeszcze bardziej...

*Autor: Daniel Źródlewski / Foto: materiały prasowe*

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







## Noc wyprzedaży - 8 Grudnia

Rozpoczęła się zimowa kumulacja ofert w salonie samochodów osobowych Mercedes-Benz Mojsiuk oraz w salonie samochodów dostawczych Van ProCenter.

To najlepszy moment na zakup Twojej wymarzonej gwiazdy!

**Już 8 grudnia 2017 w godzinach 18:00-22:00 oszałamiającą wyprzedaż aut z rocznika 2017.**

Sprawdź również promocyjne oferty Mercedes-Benz Leasing.

Dla każdego klienta, który złoży zamówienie podczas

Nocy Wyprzedaży - prezent mikołajkowy od Mercedes-Benz Mojsiuk.

## Mercedes-Benz

The best or nothing.





**Toyota Land Cruiser 2,8 D-4D**

Moc maksymalna – 177KM

Pojemność silnika – 2755 ccm

Napęd – 4x4

Prędkość maksymalna – 175 km/h

Przyspieszenie – 12,7 s

Średnie zużycie paliwa – 7,7 l

Cena od 189 000 zł

# Niezlomna Toyota Land Cruiser

Dla tego samochodu nie ma żadnych przeszkód. Doskonale poradzi sobie w każdych warunkach: w mieście, na polnych, leśnych i górskich drogach. Toyota Land Cruiser sprzedawana jest już w ponad 190 krajach na różnych krańcach świata. Jest uważana, za jeden z najbardziej niezawodnych samochodów z napędem 4x4. I słusznie. Robi ogromne wrażenie.

**L**and Cruiser jest najchętniej kupowanym samochodem z napędem 4x4 w wielu europejskich krajach, do których niebawem może dołączyć i Polska. Japoński producent zamierza podbić nasz rynek motoryzacyjny. Nowy model dostępny jest już bowiem w sprzedaży i jednym słowem: zachwyca.

## Piękna i funkcjonalna sylwetka

W samochodzie terenowym niezwykle ważna jest jego konstrukcja. Land Cruiser jest posadzony na trwałej i odpornej na odkształcenia ramie. Terenowe auto jest dzięki temu w 100 procentach praktyczne i funkcjonalne. Pomagają w tym m.in. reflektory i wloty powietrza usytuowane tak, by zapewnić zarówno maksymalną ochronę, jak i możliwie największą głębokość brodzenia. Samochód jest niezwykle trwały, układ napędowy i wszystkie ważne części funkcjonalne są solidnie zabezpieczone przed uszkodzeniami. Z tyłu nowymi elementami są

przeprojektowane tylne lampy zespolone ze światłami hamowania wykonanymi w technice LED, mniejsza tylna kieszeń tablicy rejestracyjnej, a także przestylizowany zderzak z podstawą unoszącą się w kierunku wystających narożników.

## Kosmiczne wnętrze

We wnętrzu Land Cruisera zastosowane zostało oświetlenie LED-owe. Znajdziemy je pod deską rozdzielczą w podsufitce, w schowku oraz w panelach drzwi. Bez wątpienia jeszcze bardziej podkreśla to ekskluzywność pojazdu.

Nie musimy się martwić o nasz kręgosłup. Ergonomiczne siedzenia doskonale dopasowują się do sylwetki, są wentylowane z przodu, a z tyłu również ogrzewane. Nie strasza również będzie nam zima. Podgrzewana jest bowiem przednia szyba, a nawet dysze spryskiwaczy. Kolejnym





ułatwieniem jest system opuszczania przy cofaniu lusterek zewnętrznych.

Wnętrze, a do tego zawsze przykładamy dużo uwagi, robi ogromne wrażenie. W desce rozdzielczej widzimy duży, 8-calowy ekran dotykowy systemu multimedialnego Toyota Touch 2 with Go, zestaw elektronicznych wskaźników oraz obsługiwany z kierownicy 4,2-calowy wyświetlacz wielofunkcyjny. Przedstawi nam liczne dane o parametrach samochodu, dostarczy informacji na temat jazdy, nawigacji, systemu audio, systemów wspomagania kierowcy, a nawet wyświetli ostrzeżenia. Wspomniany system Toyota Touch 2 with Go posiada wszystko to, co będzie niezbędne podczas krótszych oraz dalszych podróży. Dzięki niemu zobaczymy na ekranie mapy oraz wskazania nawigacji w 2D i 3D, do których uzyskamy łatwy dostęp poprzez przejrzyste menu w języku polskim. Nowa funkcja automatycznej nawigacji pozwala zaprogramować do czterech punktów docelowych na każdy dzień tygodnia, tak by później automatycznie uruchomić przebieg właściwej trasy wraz z informacjami o ruchu. System poinformuje nas także o korkach na drodze oraz wyznaczy alternatywne, znacznie szybsze trasy przejazdu. Ostrzeże nawet o fotoradarach. Duży ekran ułatwia także parkowanie. System czterech kamer pokazuje nasz samochód „z lotu ptaka” przekazując obraz wokół pojazdu 360 stopni.

W każdej chwili za pomocą bluetootha możemy połączyć smartphona z komputerem. Dzięki tej funkcji nie tylko przeprowadzimy rozmowę bez konieczności trzymania telefonu w ręku. Dźwięk usłyszymy w 14 głośnikach samochodu dostarczonych przez renomowaną firmę JBL. Dodatkowo system komend głosowych pozwoli zarządzać aplikacjami. Wystarczy wcisnąć przycisk na kierownicy i wypowiedzieć polecenie. System Siri przeczyta wiadomości SMS na głos. Można połączyć się także z serwisami Toyoty online, korzystając z publicznych i prywatnych hotspotów lub tworząc własny przy pomocy prywatnego telefonu komórkowego.

#### Bezpieczny w każdych warunkach

Toyota Land Cruiser, oprócz tego, że musi być funkcjonalna, to i oczywiście bezpieczna ponad przeciętność. Wyposażona została w mnóstwo

systemów oraz asystentów zwiększających bezpieczeństwo. W kryzysowych sytuacjach możemy zawsze liczyć na m.in. system monitorowania martwego pola w lusterkach, który jednocześnie ostrzeże o ruchu poprzecznym z tyłu pojazdu, system informujący o zbyt niskim ciśnieniu w oponach, system ochrony przedzderzeniowej z funkcją wykrywania pieszych, adaptacyjny tempomat z funkcją hamowania, układ ostrzegania o niezamierzonej zmianie pasa ruchu czy automatyczne światła drogowe.

Napęd 4x4 zobowiązuje. Dlatego możemy liczyć na dedykowane dla niego systemy, takie jak: wspomagający zjazd ze znieśienia, utrzymujący stałą prędkość w trudnym terenie, wspomagający pokonywanie podjazdów. Jest także system zmiennej charakterystyki napędu w zależności od terenu. Po wciśnięciu pedału gazu moc pojazdu i siła hamowania wraz z systemem kontroli trakcji są automatycznie modyfikowane w zależności od warunków w terenie, zapewniając maksymalną przyczepność i kontrolę nad pojazdem. Do wyboru jest jeden z pięciu trybów: „skały”, „skały i szutry”, „muldy”, „kamienie”, „błoto i piasek”. Poruszając się w terenie, w każdej chwili możemy sprawdzić, jaki jest przechyl nadwozia samochodu. Wielofunkcyjny wyświetlacz pokazuje dokładne położenie Land Cruisera względem podłoża wraz z oznaczeniami pomocniczymi.

*Autor: Andrzej Kus / Foto: Jarosław Gaszyński*

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

**A KOZŁOWSKI**

TOYOTA Kozłowski  
ul. Mieszka I 25b  
71-007 Szczecin  
www.toyotaszczecin.pl







# Kia Stonic - ideał w miejskiej dżungli

Z roku na rok producenci marki Kia stawiają sobie coraz wyżej poprzeczkę i wypuszczają na rynek samochody, które wyróżniają się nie tylko wyglądem, ale również wyposażeniem. Tym razem przygotowali dla wszystkich fanów motoryzacji crossovera, który idealnie wkomponuje się w gusta każdego kierowcy – Kię Stonic. Przyjrzelśmy się mu z bliska.

**P**od względem designu Stonic jest jednym z najodważniejszych, jak dotychczas, aut marki Kia. Charakterystyczna osłona wlotu powietrza do chłodnicy w kształcie tygrysięgo nosa została zmodyfikowana i dodano jej trójwymiarową chromowaną obwódkę. Stylistyka Kii Stonic charakteryzuje się podłużnymi liniami i delikatnie rzeźbionymi powierzchniami blachy. Niezwykle ważnym ukłonem w kierunku klientów jest fakt, że możemy zdecydować się na zakup z jednym z trzech do wyboru kolorów dachu w połączeniu z dedykowanym kolorem nadwozia. Do wyboru są również 15-lub 17-calowe obręcze kół z lekkich stopów.

## Komfortowe wnętrza

Kia Stonic bez wątpienia jest samochodem XXI wieku. Projektanci wyposażyli ją w mnóstwo nowoczesnych technologii, bez których dzisiaj trudno wyobrazić sobie codzienne funkcjonowanie. Seryjnie jest wyposażona w system multimedialny współpracujący z Apple Car Play i An-

droid Auto. Dzięki temu kierowca ma możliwość korzystania z aplikacji zainstalowanych na smartfonie za pośrednictwem ekranu dotykowego w aucie. Dwa porty USB do podłączenia lub ładowania urządzeń zewnętrznych znajdują się w przedniej części kabiny. Port USB może znajdować się również przy siedzeniach tylnej kanapy.

Stonic wyposażona w nawigację satelitarną oferuje dostęp do Kia Connected Services, opracowanych wspólnie z firmą Tom Tom. Pakiet usług zawiera aktualizacje w czasie rzeczywistym dotyczące natężenia ruchu, informacje o położeniu fotoradarów oraz dostęp do prognozy pogody. Usługi Kia Connected Services są bezpłatne przez siedem lat od zakupu samochodu.

Na pokładzie znajdziemy mnóstwo innych, ciekawych rozwiązań, min. elektrycznie sterowane szyby, aktywny tempomat czy elektrochromatyczne lusterko wsteczne. Wrażenie robi sportowa, wielofunkcyjna kierownica wykończona perforowaną skórą i chromowanymi akcentami



z możliwością podgrzewania. Dodatkowo, sportowego pazura dodaje skórzano-materiałowa tapicerka. W centralnej części deski rozdzielczej znajdziemy siedmiocalowy kolorowy, dotykowy ekran. Obsłużymy za pomocą niego m.in. radio MP3 z funkcją RDS podłączone do 4 głośników oraz 2 tweeterów. Na ekranie zobaczymy podgląd z kamery cofania, które ułatwią nam dodatkowo czujniki parkowania. Przymusowy postój w korku czy nawet najdalszą podróż zrekompensuje automatyczna klimatyzacja z funkcją odparowywania przedniej szyby.

### Dla bezpieczeństwa i wygody

W Kii znajdziemy mnóstwo przydatnych systemów zwiększających bezpieczeństwo. Wyposażona została w rozwiązania, dzięki którym samochód można zaliczyć do czołówki w swojej klasie. Ukrytych jest tu mnóstwo poduszek powietrznych: przednie czołowe, boczne czy kurtyny powietrzne. Bezpieczeństwo zwiększają m.in. system zapobiegający blokowaniu kół podczas hamowania (ABS), system stabilizacji toru jazdy (ESC), system kontroli trakcji (TCS) czy nawet system wspomagający pokonywanie podjazdów (HAC). Poczujemy się znacznie bezpieczniej dzięki systemowi ESS, czyli automatycznemu włączaniu świateł awaryjnych w przypadku nagłego hamowania, czy CBS – kontroli hamowania na zakręcie. Wspomoże nas także system stabilizacji toru podczas hamowania, a mianowicie SLS.

Stonic ma także doskonały podgląd na otoczenie w trakcie jazdy. Jest on możliwy dzięki światłom dziennym wykonanym w technologii LED, czy światłom przeciwmgielnym typu projekcyjnego, z funkcją statycznego doświetlania zakrętów. Również lampy tylne wykonane zostały przy wykorzystaniu tejże technologii, podobnie jak kierunkowskazy umieszczone w lusterkach.

Kolejne systemy ostrzegą nas o: niezamierzonej zmianie pasa ruchu, dzięki czemu unikniemy kolizji czy otrzymamy pomoc w hamowaniu przy wykryciu przechodniów przed maską samochodu, system alarmujący o niewidocznym dla nas pojeździe znajdującym się w martwym polu. Auto ostrzeże nas również w przypadku zmęczenia za kierownicą. Na bieżąco monitoruje bowiem zachowanie kierowcy „za kółkiem” i w momencie dekoncentracji powiadomi nas o tym sygnałami świetlnymi oraz dźwiękowymi.

### Szeroka gama silników do wyboru

Kia Stonic może być napędzana jednym z nowoczesnych silników o małej pojemności. W ofercie znajdują się zarówno benzynowe jednostki napędowe, jak i turbodiesel. Wszystkie oferują dobre osiągi przy minimalnej emisji spalin i współpracują z mechaniczną skrzynią biegów o 5 lub 6 przełożeniach. Klienci mają do wyboru jednolitrową jednostkę napędową T-GDI o mocy 120 KM oraz silniki benzynowe MPI o pojemności 1,25 l i 1,4 – o mocy odpowiednio 84 i 100 KM. W gamie silników znajduje się również 1,6-litrowy turbodiesel o mocy 110 KM.

*Autor: Andrzej Kus / Foto: Jarosław Gaszyński*

**GRUPA POLMOTOR™**

ul. Struga 73 / tel: 91 466 87 00  
ul. Ustowo 52 / Rondo Hakena / tel: 91 822 85 55  
[www.polmotor.kia.pl](http://www.polmotor.kia.pl)



WIĘCEJ W E-WYDANIU NA  
[ISSUU.COM/prestizszczecin](http://ISSUU.COM/prestizszczecin)



**Kia Stonic**  
Moc silnika – 100 KM  
Pojemność silnika – 1368 ccm  
Przyspieszenie 0-100 km/h (s) – 12,6 s  
Średnie zużycie paliwa – 5,5 l/100 km  
Cena od 54 990 zł



# Opel Grandland X

## - Witaj przygodo!

Już jest. Nowoczesny crossover Opla wkracza zdecydowanym krokiem na motoryzacyjny rynek. Grandland X proponuje nam wiele interesujących rozwiązań. Dynamiczna natura oraz muskularna sylwetka sprawiają, że trudno się mu oprzeć.

**D**ynamiczne nadwozie Opla Grandlanda X prezentuje się fantastycznie z każdej strony. Mierzący 4,48 metra długości model posiada nieodparty urok terenowej sylwetki, wysoką pozycję za kierownicą, łatwe wsiadanie i wysiadanie oraz dużo miejsca na bagaż. Stylistyka samochodu to przemyślane połączenie solidności i elegancji, natomiast rozwiązania zastosowane we wnętrzu nie tylko zapewniają wysoki komfort, ale są też bardzo funkcjonalne. Przykładem są chociażby automatyczne drzwi. Teraz, gdy mamy zajęte ręce, nie musimy męczyć się z otwarciem pokrywy bagażnika. Wystarczy, że wykonamy ruch stopą pod zderzakiem i kłapa otworzy się sama. Oczywiście można także wykorzystać do tego tradycyjny przycisk. Wnętrze nowego Opla niewiele można zarzucić. Oferuje rozwiązania, które usatysfakcjonują zarówno tych, co wybierają długie podróże w towarzystwie bliskich oraz takich, co wolą samotne i mniej dynamiczne tripy. System Flex Fold umożliwia elastyczną konfigurację przestrzeni bagażowej. Oparcie tylnej kanapy składa się w proporcji 40/60, zwiększając pojemność bagażową z 514 aż do 1652 l. Specjalny otwór ułatwia przewożenie długich przedmiotów.

### Królewskie wyposażenie

Podgrzewane i wentylowane fotele pokryte są skórzaną tapicerką. Regulowane są aż w 16 kierunkach, co pozwala dostosować je do wy-

magających każdego kierowcy i zachować odpowiednią sylwetkę. Posiadają certyfikat AGR, który jest znakiem jakości przyznawanym przez niemieckie stowarzyszenie lekarzy oraz terapeutów AGR – w uznaniu najwyższych standardów ergonomii. W Grandlandzie X zapomnimy także, czym są zima i mróz. Podgrzewane bowiem są nie tylko siedzenia. Tyczy się to również kierownicy, która po naciśnięciu odpowiedniego przycisku rozgrzeje nasze dłonie. Podgrzewana jest również przednia szyba, a nawet zewnętrzne lusterka. W błyskawicznym czasie pozbedzimy się więc uciążliwego z nich szronu i polepszymy widoczność. W centralnym punkcie deski rozdzielczej do dyspozycji mamy ośmiocalowy wyświetlacz dotykowy, który daje nam mnóstwo możliwości. Możemy chociażby przenieść na niego interfejs z naszego smartfona. Z jego poziomu odbierzemy i odczytamy maile, wykonamy połączenie telefoniczne, odtworzymy muzykę czy nawet przejrzymy zdjęcia. Jeśli rozładuje nam się smartfon – nie musimy już męczyć się ładowarkami na kablu. W schowku znajdziemy bowiem indukcyjną ładowarkę, na której położymy telefon i w ten sposób uzupełnimy baterię. Wyświetlacz oferuje także system multimedialny Navi 5.0 Intelli Link z fabryczną nawigacją udostępniającą mapy całej Europy w widoku 3D. Cel podróży możemy wprowadzić nawet komendą głosową. Czyste dźwięki muzyki i połączeń telefonicznych uzyskamy dzięki najwyższej jakości płynącej z ośmiu głośników i subwoofera firmy Denon.





### Ten samochód sam parkuje!

Grandland X oferuje dynamikę zgodną z tym, co sugeruje jego wygląd, a przede wszystkim zapewnia przyjemność z bezpiecznej jazdy przez cały rok, niezależnie od nawierzchni. Jest to zasługa między innymi opcjonalnego elektronicznego systemu Intelli Grip, który gwarantuje maksymalną przyczepność w różnych sytuacjach. Kierowca ma do wyboru pięć trybów jazdy. System dostosowuje rozkład momentu obrotowego na przednie koła, pozwalając nawet na buksowanie kół, gdy jest to konieczne. Opel Grandland X proponuje także wiele funkcji zwiększających bezpieczeństwo. Reflektory adaptacyjne AFL (Adaptive Forward Lighting) wykonane w technologii LED zapewniają oświetlenie o 30 procent jaśniejsze niż światła halogenowe. Tryb automatycznego sterowania światłami drogowymi (HBA), bazujący na danych z kamery przedniej, automatycznie zmienia światła drogowe na mijania, gdy wykryje inny pojazd z przodu. Zapewnia doskonałą widoczność bez oślepiania innych kierowców. Układ automatycznego dostosowywania prędkości jazdy do pojazdu poprzedzającego funkcjonuje przy prędkościach pomiędzy 30 a 180 km/h. Wspomaga kierowcę przez przyhamowanie pojazdu, a nawet może całkowicie zatrzymać pojazd. Układ automatycznego hamowania awaryjnego AEB wykrywa inne pojazdy lub pieszych przed samochodem i, w razie potrzeby, ostrzega kierowcę sygnałem dźwiękowym i przyhamowuje auto. Jeśli kierowca nie zareaguje na ostrzeżenie, może nawet całkowicie zatrzymać samochód. Dodatkowo możemy liczyć na układ utrzymania na pasie ruchu, który monitoruje linie pasów na drodze i delikatnym ruchem kierownicy sugeruje korektę toru jazdy,

jeśli kierowca niezamierzenie opuszcza zajmowany pas ruchu. Jest także układ ostrzegania o pojeździe w martwym polu czy przydatny system wykrywania senności kierowcy. Ten ostatni monitoruje czas prowadzenia i tor jazdy samochodu, aby zidentyfikować poziom zmęczenia kierowcy. W przypadku niebezpieczeństwa ostrzeże nas o nim sygnałami dźwiękowymi oraz świetlnymi. Model Grandland X oznacza koniec kłopotów z parkowaniem. Dzięki systemowi kamer 360° uzyskamy na ekranie podgląd obszaru wokół pojazdu ułatwiający dostrzeżenie potencjalnych przeszkód i uniknięcie niepotrzebnych szkód. Jeśli i to nam nie ułatwi sprawy samochód zaparkuje... sam! Wystarczy przyciskiem aktywować swojego asystenta, a zaawansowany system wspomagania parkowania przejmie kontrolę nad kierownicą.

*Autor: Andrzej Kus / Foto: Jarosław Gaszyński*

WIĘCEJ W E-WYDANIU NA  
ISSUU.COM/prestizszczecinski

**KOZŁOWSKI**

Opel Kozłowski  
ul. Struga 31B, 70-777 Szczecin  
3 Maja 27A, 72-200 Nowogard  
www.opelszczecin.pl



Opel Grandland X  
Pojemność silnika 1,2  
Moc silnika 130 KM  
Przyspieszenie 11,1 km/s  
Prędkość maksymalna 188 km/h  
Średnie zużycie paliwa 5,2l/100 km  
Cena od 94,900 zł



**Hyundai Kona**  
Pojemność silnika 1600 centymetrów  
sześciennych  
Moc silnika 177 KM  
Maksymalna prędkość 205 km/h  
Średnie spalanie 6,7l/100 km  
Cena od 96,990 zł



# Wyjątkowy Hyundai

Od kilku lat Hyundai sukcesywnie, krok po kroku, podbija serca fanów motoryzacji. Tym razem zamierza to zrobić za sprawą modelu Kona – SUV-a, który doskonale sprawdza się w każdych warunkach. Przyjrzelśmy się mu z bliska i śmiało można powiedzieć: jest naprawdę godny zainteresowania.

**P**ewna siebie i wyjątkowa Kona została zaprojektowana, by przyciągać spojrzenia i przyspieszać bicie serca. Odważny design zwraca uwagę swoimi wyrazistymi kształtami, eleganckimi lampami LED i jedynymi w swoim rodzaju detalami, które podkreślają charakter modelu. Już na pierwszy rzut oka uwagę zwracają kaskadowy grill oraz podwójne reflektory. Opływowe linie i muskularna sylwetka sprawiają, że jest niepowtarzalny pod każdym względem. Kontrastujący dach oraz zewnętrzne lusterka w dwóch kolorach do wyboru,

dają możliwość indywidualnego dopasowania samochodu do własnego stylu.

## Zaglądamy do środka i....

... mamy efekt „wow”. Auto naszpikowane jest bowiem mnóstwem przydatnych rozwiązań. Do dyspozycji mamy 8-calowy dotykowy wyświetlacz, który obsługiwany może być także za pomocą wielofunk-



cyjnej kierownicy. Zintegrowany z nawigacją 3D i funkcjami łączności, dostarcza informacji o ruchu na drodze, pogodzie, radarach, pomiarze prędkości. Nawigacja jest dostępna z 7-letnią, darmową subskrypcją usług LIVE. Za pomocą bluetootha połączymy się także z telefonem i porozmawiamy, bez utraty koncentracji przy pomocy systemu głośno-mówiącego. Ulokowany w centralnej konsoli panel ładujący pozwala w łatwy sposób naładować smartfona bez dodatkowych kabli. Na wyświetlaczu zobaczymy także podgląd z kamery cofania. Niezwykle przydatnym, zastosowanym w aucie jest wygodnie umiejscowiony w desce rozdzielczej i czytelny wyświetlacz LCD. Dostarcza najważniejsze dla kierowcy informacje, takie jak włączone funkcje bezpieczeństwa, zużycie paliwa, pozostały zasięg, komendy nawigacji, temperaturę na zewnątrz i wiele więcej.

Komfort jazdy zwiększa także automatyczna klimatyzacja. Posiada funkcję przydatną szczególnie zimą – odparowywania szyb. Nie można nie wspomnieć także o systemie nagłaśniającym. Wysokiej jakości system amerykańskiej marki Krell zapewnia znakomitą jakość dźwięku. Przy pomocy głośników wysokotonowych umieszczonych przy klamkach, czy m.in. 20-centymetrowego subwoofera wkomponowanego w bagażniku możemy poczuć się jak na prawdziwym koncercie. Dodatkowe efekty korekcji można ustawić przy pomocy wyświetlacza.



### Arcyiekawe warianty kolorystyczne

Dzięki wykorzystaniu najwyższej jakości materiałów, możemy odkryć niezwykle poziom komfortu. Do wyboru mamy kilka wariantów kolorystycznych. Koniec z nudnymi deskami rozdzielczymi! W szarym wariantcie kolorystycznym dostępnym w wersji podstawowej klasycznej mamy matowe akcenty, które pojawiają się wokół wylotów powietrza, dźwigni zmiany biegów, przycisku START/STOP oraz na obszyciach siedzeń i kierownicy. W wariantcie RED, podobnie jak w wariantcie LIME, oprócz akcentów kolorystycznych dostępnych w pozostałych wariantach jest także możliwość dobrania kolorowych pasów bezpieczeństwa, błyszczącego wykończenia wewnętrznych klamek oraz ramion kierownicy.

### Liczy się bezpieczeństwo

Nowy model Kona jest liderem pod względem nowoczesnych technologii bezpieczeństwa. Został wyposażony w Smart Sense – pakiet zaawansowanych systemów aktywnego bezpieczeństwa. Jednym z nich jest asystent ostrzegania o możliwej kolizji z przodu z funkcją wykrywania pieszycy. Wykorzystuje przednią kamerę oraz czujnik radarowy do monitorowania ruchu z przodu pojazdu. Gdy system wykryje potencjalną kolizję z samochodem lub pieszym, ostrzeże kierowcę i jeśli będzie to konieczne, automatycznie zwolni lub zatrzyma samochód. Asystent utrzymywania pasa ruchu korzysta z przedniej kamery, monitoruje linie pasa ruchu.

W przypadku niezamierzonej zmiany pasa ostrzeże kierowcę i wprowadzi korektę toru jazdy. Asystent wykrywania pojazdów w "martwym



polu" przy zmianie pasa ruchu wykorzystuje dwa czujniki umieszczone w tylnym zderzaku, system monitoruje ruch w obszarze "martwego pola" i ostrzeże kierowcę sygnałem dźwiękowym, gdy w momencie zmiany pasa ruchu wykryje zbliżający się pojazd. System inteligentnych świateł drogowych LED wykrywa natomiast pojazdy zarówno jadące z naprzeciwka, jak i jadące z przodu na tym samym pasie ruchu i dostosowuje długość światła. System statycznego doświetlania zakrętów uruchamia się podczas skrętu, oświetlając obszar z przodu i poprawiając widoczność w nocy. Kolejny system – ostrzegania o ruchu poprzecznym podczas cofania z ciasnego miejsca parkingowego zredukuje możliwość kolizji. Korzystając z dwóch tylnych czujników, ostrzeże kierowcę o nadjeżdżającym poprzecznie pojeździe.

### Gama oszczędnych silników

Nowy Hyundai oferuje wybór pomiędzy dwoma turbodoładowanymi silnikami benzynowymi. Pierwszy to 1.6 T-GDI, który dostarcza moc 177 KM i ma napęd na cztery koła. Silnik ten współpracuje z 7-stopniową, dwusprzęgłową skrzynią biegów (7DCT), która łączy wydajność skrzyni manualnej z wygodą skrzyni automatycznej. Drugą jednostką napędową jest silnik 1.0 T-GDI 120 KM z napędem na jedną oś i 6-stopniową, manualną skrzynią biegów, która została zoptymalizowana, aby obniżyć spalanie. W 2018 roku do powyższych silników benzynowych dołączy również nowy silnik Diesel 1.6 CRDI.

*Autor: Andrzej Kus / Foto: Jarosław Gaszyński*

WIĘCEJ W E-WYDANIU NA  
ISSUU.COM/prestizszczecinski







# Przełomowy SEAT Arona

Na rynku nie było jeszcze tak ciekawego, miejskiego crossovera. Nie tak dawno SEAT zaprezentował we Frankfurcie „Aronę”, a już teraz samochód ten dostępny jest w Szczecinie.

**W** nowym SEAT-cie Arona bez wątpienia każdy znajdzie coś dla siebie. Jest on doskonałą opcją dla tych, co wolą miejską, spokojną jazdę, jak i tych, co preferują dalsze podróże. Wygodne wnętrze, duży, 400-litrowy bagażnik z podwójną podłogą czy cała gama udogodnień sprawią, że nawet wielogodzinna wyprawa dostarczy nam mnóstwo przyjemności.

Wnętrze nawiązuje wyglądem do innych modeli hiszpańskiego producenta. Kabina Arony do złudzenia przypomina nową Ibizę. Na pokładzie znajdziemy duży 8-calowy dotykowy wyświetlacz z najnowszą wersją systemu multimedialnego. Obsługuje on, oprócz nawigacji, m.in. kamery parkowania 360 stopni. Posiadacze nowszych telefonów docenią z pewnością schowek z funkcją bezprzewodowego ładowania telefonu. Interesującym detalem jest przycisk uruchamiania samochodu Heartbeat, który pulsuje na czerwono w rytmie bicia serca. Hiszpanie chwalą się też świetnym nagłośnieniem Beats Audio, dwustrefową klimatyzacją czy LED-owym oświetleniem wnętrza.

## Bezpieczeństwo przede wszystkim

Komfort to jednak nie wszystko. Ważniejsze od niego jest oczywiście bezpieczeństwo. Producenci Arony przyłożyli do tego sporo uwagi. Zamontowali m.in. sześć poduszek powietrznych, zarówno przednie, jak i boczne. Jest też szereg systemów bezpieczeństwa: system kontroli odstępu, czyli monitorowania odległości od poprzedzającego pojazdu – Front Assist. Ostrzeże on wizualnie i dźwiękowo w przypadku zbyt bliskiej odległości. Pomocny jest także system monitorowania martwego pola, który w przypadku chwili nieuwagi pozwoli nam uniknąć zagrożenia. Asystent parkowania pomoże nam natomiast bezpiecznie wpasować się w wolne miejsce parkingowe.

## Do wyboru, do koloru

SEAT Arona oferuje bardzo szerokie możliwości personalizacji. Wyposażenie można dopasowywać według własnego uznania. Producent jest



**Seat Arona**  
Pojemność 1000 centymetrów sześciennych  
Moc 95 KM  
Skrzynia biegów – manualna 5-biegowa  
Cena od 63,500zł



w stanie spełnić niemal każdą zachciankę. Podobnie jest z kolorystyką. Do wyboru jest aż 10 kolorów lakieru. Do tego można dobrać też jeden z trzech kolorów dachu: czarny, pomarańczowy lub szary.

#### Gama silników do wyboru

Pod maską SEAT-a Arona można znaleźć jeden z kilku oszczędnych silników. Jednym z nich jest chwalony i oszczędny silnik benzynowy 1.0 TSI. Trzycylindrowy motor oferuje kierowcy 95 lub 115 KM. Na szczycie oferty znajdziemy nowy silnik koncernu VAG, czyli czterocylindrowy 1.5 TSI. Topowa jednostka ma 150 KM. Po stronie silników Diesla znajdziemy jedną jednostkę napędową, ale w dwóch wariantach mocy. 1.6 TDI może mieć 95 KM lub 115 KM.

#### Pięć wariantów Crossovera

Hiszpański crossover jest dostępny w pięciu wersjach wyposażenia: bazowej Reference, lepiej wyposażonej Style, drapieżnej FR, nastawionej na luksus Xcellence oraz Full Led – charakteryzującym się pięknym oświetleniem.

Najciekawiej prezentuje się wersja FR. Jest to wariant dla wszystkich kierowców, którzy szukają w aucie sportowych emocji. Czerpie on ze sportowych modeli Cupra. Arona wyposażona jest w twardszy układ kierowniczy i sportowy wydech. Wyróżnia ją okazały grill, piękne 17-calowe felgi, sporo sportowych, stylistycznych akcentów oraz tapicerka z Alcantary z czerwonymi przeszyciami.

Wersja Xcellence została natomiast skrojona pod każdego, kto ceni komfort i styl. Oferuje najlepsze wyposażenie, szerokie możliwości personalizacji i najwyższy komfort jazdy. Wyróżnia się eleganckimi dodatkami.

*Autor: Andrzej Kus / Foto: Jarosław Gaszyński*

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

Na jazdy próbne zaprasza SEAT Krotoski-Cichy  
ul. Białowieska 2, Szczecin, tel: 91 814 60 72  
[www.krotoski-cichy.seat-auto.pl](http://www.krotoski-cichy.seat-auto.pl)







# Pick-up spod znaku gwiazdy

Dostępny jest już pierwszy w historii pick-up Mercedesa. Model Klasy X budzi nie tylko zainteresowanie, ale również zachwyt – kierowców, pasażerów oraz przypadkowych osób. Okazję do jego przetestowania mieli Magdalena i Daniel Goławscy, którzy wspólnie prowadzą firmę Framex. – X Klasa zachwyciła mnie kilkoma rzeczami, i co ważne – spodobała się bardzo mojej żonie – przyznał Pan Daniel.

**P**rzez weekend testował pan Mercedesa Klasy X. Spełnił on pana oczekiwania? Jeździłem nim zarówno po mieście, jak i w trudniejszym terenie. Zachowuje się w obu przypadkach doskonale. Niestraszne są mu dziury w nawierzchni, wertepy, podmokła nawierzchnia. W żadnej z tych sytuacji nie miałem najmniejszego problemu. Zachwylił mnie napęd na cztery koła. Sprawia, że to auto jest wysmienite do jazdy w ciężkich warunkach. Samochód jest posadzony na ramie, ma twardsze zawieszenie, jednocześnie bardzo wytrzymałe. Niemniej jednak bardzo dobrze się prowadzi także na autostradzie, czy innych drogach szybkiego ruchu.

**Nie jeździł pan sam, a z całą rodziną.**

Pojechaliśmy nim w podróż z żoną i trójką dzieci. Dwójka moich po-

ciech siedziała z małżonką na tylnej kanapie, jedno w obszernym foteliku. Nikt nie miał problemu z brakiem miejsca. Auto gwarantuje sporo przestrzeni na nogi. Dodatkowo ma dużą i ładowną pakę. Sprawia to, że zadowoleni z niego będą ludzie, którzy kupią Mercedesa z przeznaczeniem do przewozu ładunku. Polecam je także leśnikom czy budowlancom.

**A funkcjonalność? Ma sporo gadżetów, a nie ukrywajmy – one również sprawiają, że kierowca i pasażerowie lepiej czują się podczas podróży.**

Ma bardzo dokładną i przejrzystą nawigację. Na ekranie można podejrzeć pojazd, elementy silnika czy zawieszenia. Zachwylił mnie kamerę, które pokazują samochód podczas parkowania. Widać auto z góry, jakby nad nim leciał dron. To bardzo ułatwia wykonywanie trudnych





manewrów, wciśniemy się w każde wolne miejsce. W połączeniu z czujnikami parkowania nikt już nie będzie miał z tym problemu. Wnętrze jest estetycznie i ładnie wykonane. Siedzenia są podgrzewane, obite skórzaną tapicerką. Na niej widzimy przeszycia z niemi w innym kolorze. Kierownica jest bardzo wygodna, a deska rozdzielcza przejrzysta. X Klasa wyposażona została w sporo głośników, które w połączeniu z wysokiej jakości radiem dają doskonały dźwięk w kabinie. Co ważne – jest ona bardzo dobrze wyciszona. Wewnątrz praktycznie nie słychać silnika. Dzięki temu spokojnie można rozmawiać i nie ma konieczności przekrzykiwania się. Pierwszy raz spotkałem się, że na samochodowym lusterku wyświetlane były kierunki świata. Teoretycznie jest to niepotrzebny gadżet. Tylko teoretycznie. Gdy wjedziemy do lasu, czy inny na inny trudny teren – ta funkcja będzie bardzo potrzebna. Z pewnością się nie zgubimy.

#### A bezpieczeństwo... to jest niezwykle ważne.

Jak to Mercedes – naszpikowany jest mnóstwem systemów i asystentów bezpieczeństwa. Przydatną i czułą funkcją jest informowanie kierowcy o tym, że zbliżamy się na niebezpiecznie bliską odległość do innego pojazdu. Spodobała mi się także funkcja automatycznego włączania świateł. Wjeżdżałem do tunelu – same się uruchamiały. Wyjeżdżałem, gdzie było już jaśniej – wyłączały. Podjechałem pod ciemniejszą chmurę, gdzie zrobiło się ponuro – droga się podświetliła. Nie trzeba już o tym wcale pamiętać. Mamy gwarancję, że czujniki uruchomią światła w odpowiednim momencie.

#### Na koniec – jak ocenia pan dynamikę tego samochodu?

Mercedes Klasy X, którym ja miałem okazję jeździć, wyposażony został w dwulitrowy silnik o mocy 190KM. Osobiście lubię szybką i żwawą jazdę. Samochód mnie nie zawiodł. Na trasie spalanie również okazało się wysmienite. Na 100 kilometrów auto „bierze” około 8 litrów. To naprawdę niewiele. Warto dodać, że wszędzie gdzie nim pojechałem wzbudzało zainteresowanie. Każdy się oglądał, zatrzymywał, komentował i dopytywał. No i moja żona... jest nim zafascynowana. X Klasa podoba się wszystkim, to naprawdę dobry wybór.



Nowa Klasa X jest do nabycia w ofercie promocyjnej Mercedes-Benz Leasing 101% już od 3 047.83 PLN netto/miesięcznie\*  
\*45% wpłaty, 36 miesięcy okres użytkowania

Autor: Andrzej Kus / Foto: Dagna Drążkowska

WIĘCEJ W E-WYDANIU NA  
ISSUU.COM/prestizszczecinski

Mercedes-Benz Mojsiuk  
ul. Pomorska 88, 70-812 Szczecin - Dąbie  
tel. 91 48 08 712  
FB/MercedesBenzMojsiuk  
www.mojsiuk.mercedes-benz.pl





# Lata 80' w nowoczesnym wydaniu

Bez wątpienia Yamaha XSR700 jest motocyklem ponadczasowym. Gdy na nią patrzymy, widzimy przepiękny pojazd rodem z lat 80, który łączy ponadczasowe wzorce stylistyczne z nowoczesną technologią. Gdy skusimy się na przejażdżkę – pocujemy lekkość, dynamikę oraz pełen komfort.





**K**to z nas nie marzył o tym, aby codzienna, monotonna droga do pracy zmieniła się w ekscytującą przygodę, której towarzysza wiatr we włosach i radość z pokonywanych kilometrów? Trudno znaleźć taką osobę. Teraz jest okazja by te marzenia spełnić. Yamaha podbija rynek linią motocykli Sport Heritage, do której należy – XSR700.

– Jest to nowoczesny motocykl w klasycznej odsłonie. Posiada najnowsze rozwiązania techniczne, takie jak komfortowe zawieszenie, bardzo dobre hamulce, ekonomiczny oraz dynamiczny silnik – opowiada Andrzej Czernikiewicz z salonu autoryzowanego dealera Yamahy znajdującego się przy ulicy Kurzej. – Jednocześnie Yamaha XSR 700 posiada klasyczną linię. Okrągłe lampy, klasyczny zbiornik i obszyte skórą siedzenie. Wszystko to, co nie starzeje się i jest ponadczasowe.

Nie starzeją się też zalety posiadania motocykla – korki oraz poszukiwanie miejsca parkingowego przestają być problemem. Legalnie możemy jechać bus pasem, przeciskać się między samochodami w korkach, czy parkować motocykl w całym mieście bez obawy o mandat.

Od ubiegłorocznej premiery XSR 700 cieszy się ogromną popularnością. Powodem jest fakt, że model ten jest przeznaczony zarówno początkujących kierowców jak i bardziej doświadczonych. Jest typowo miejski, lekki. Zbiera same pozytywne opinie. Idealnie nadaje się także dla kobiet.

Yamaha XSR700 wyposażona jest w dwucylindrowy rzędowy silnik o pojemności 689 centymetrów sześciennych generujący moc 75 KM. Jeśli to komuś nie wystarczy, może zdecydować się na większą jednostkę o pojemności 847 centymetrów sześciennych oraz mocy 115 KM. Poza standardową wersją każdy ma prawo zażyczyć sobie dodatkowego wyposażenia.

– Yamaha dysponuje bardzo dużym katalogiem akcesoriów. Przykładowo możemy wybrać komplet skórzanych sakw, akcesoryjny, stylizowany latami 80' wydech lub różnego rodzaju osłony. Motocykle te są świetne także dla tzw. customingu, czyli do przeróbek w stylu np. cafe racer – opowiada Czernikiewicz.

Dla klientów, którzy chcą się bardziej utożsamiać ze stylem retro, Yamaha stworzyła kolekcję odzieży motocyklowej jak i odzieży do codziennego użytku pod nazwą Faster Sons dostępnej w salonie przy ulicy Kurzej. – Do każdego klient podchodzimy indywidualnie, starając się spełnić wszystkie możliwe do wykonania prośby. Zapraszamy każdego, kto chciałby się przekonać, dlaczego ten motocykl jest godny polecenia. Mamy u siebie wersję testową, którą można bezpłatnie wypróbować. Przy zakupie zapewniamy pomoc: od załatwienia wszystkich formalności, przez atrakcyjne finansowanie, aż do sprawdzonego ubezpieczenia – najtańszego na rynku. Yamaha XSR700 dostępna jest u nas „od ręki”. Można więc wyjechać nią prosto z salonu – podsumowuje Czernikiewicz.

*Autor: Andrzej Kus / Foto: Jarosław Gaszyński*

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



Moto 46

f/moto46szczecin

Szczecin ul. Kurza 1, tel. 91 460 00 00  
Szczecin ul. Kurza 4, tel. 91 482 80 80





# Święta w tropikach

Choinka, śnieg, Mikołaj, prezenty... z tym kojarzą nam się święta Bożego Narodzenia. Anna i Bartosz Dawidowscy czas ten spędzają zupełnie inaczej, w bajkowej scenerii – najczęściej na bezludnych wyspach, w swoim pływającym domu.





Święta na wodzie spędzają od dwóch lat. Wtedy też zdecydowali, że kończą z rutyną. Pozbyli się niemal wszystkiego: sprzedali mieszkanie, kupili i wyremontowali w Szczecinie trimaran i wypłynęli w nieznane. Postanowili, że przez najbliższe lata będą mieszkali na łodzi i pływali po różnych odległych zakątkach świata.

– Święta spędziliśmy na wodzie już dwa razy. Za każdym razem było to niesamowite doświadczenie. Z jednej strony wysoka temperatura, słońce, brak gorączki zakupowej nie budowały standardowego nastroju świąt, ale z drugiej strony choinka na bezludnych wyspach albo rasta-mańskie knajpki, w których łął się rum, a z głośników wydobywał się głos Boba Marleya powodowały, że klimat świąt był, i to jaki! – opowiada Ania Dawidowska. – Pierwszą Wigilię w naszym nowym domu spędziliśmy na południowych Karaibach, w archipelagu wysp o nazwie Tobago Cays.

kawę, plotkując przy tym o kobiecych sprawach – opowiada Anna. Właśnie w tej kawiarni urządzili w ubiegłym roku świąteczną kolację na której obecna była ich rodzina, dzieci oraz cała załoga trimarana. Było wesoło, smacznie, dużo muzyki, gry na instrumentach. A jak wyglądał Sylwester? – Także był magiczny, szczególnie w tamtym miejscu, gdzie dwie piękne góry wyrzeliwują na 800 metrów prosto z morza. Nad nimi były: księżyc, gwiazdy i niebo pełne rac, które tego wieczoru żeglarze mogą wreszcie zużyć – wspomina Ania.

Na Karaibach i Bahamach święta nie są obchodzone aż tak rytualnie, jak w Polsce. Nie ma w związku z nimi specjalnych potraw, czy obrzędów. – Gdy zapytałam znajomych, czy nie spotykają się ze swoją rodziną w tym czasie na kolacji, byli bardzo zdziwieni. Dla nich to dzień jak co dzień. To chyba właśnie magia tych miejsc, które wybieramy, że nie do-



Razem z całą załogą naszych znajomych byliśmy na jednej z bezludnych wysp na typowej kreolskiej uczcie, szykowanej przez lokalesów, na którą składały się: grillowane ryby, homary, pieczone banany, platany i inne przysmaki. Talerze, sztućce i napoje trzeba było przywieźć swoje. Taki urok tych miejsc.

Kolejne święta spędzili na ich ukochanej wyspie: Saint Lucia. – To również południe Karaibów, gdzie obecnie mamy wielu znajomych, a szczególnie nam bliska jest rodzina Zaki, lokalnego artysty. Razem ze swoją żoną Leą prowadzą kawiarnię i artshop, w którym można kupić słynną maskę Zaki oraz wypić najlepszą kawę na świecie. Zaka własnoręcznie ją zbiera, a następnie z Leą pracują nad nią łącznie do jej zaparzenia. Aby zapracować na filiżankę tego wyśmienitego trunku, razem z Leą nie raz obierałam

ciera do nich wiele komercyjnych aspektów – chociażby samych świąt. Celebrytują każdy dzień.

### To podróż ich życia i sposób na życie

Podróżnicy przyznają: Bartek o takim stylu życia marzył od zawsze. Wszystko co robił pokierował w taki sposób, by zrealizować swój cel. Gdy poznał się z Anią – dziewczyna podłapała pomysł i dołączyła do niego. Przez wiele lat intensywnie pracowali, nawet na dwóch etatach. W międzyczasie urodziła się im dwójka dzieci. Wreszcie kupili nowy pływający dom, spakowali się i wypłynęli.

– Do nowego domu wprowadziliśmy się we wrześniu 2015 roku, kiedy Julian miał 6 miesięcy, a Kuba 2 lata. Od Szczecina, przez Portugalię, Wy-



spy Kanaryjskie, przeprawę przez Atlantyk, Stany Zjednoczone, Karaiby, Bahamy - zrobiliśmy już około 30 000 mil morskich. Obecnie Bartek cały czas pracuje, co w praktyce oznacza, że często zostaje z dziećmi na łodzi a on w tym czasie lata jako pilot. Ja natomiast, oprócz wychowania dzieci, organizacji życia na łodzi, zajmuję się naszym blogiem czy inicjatywą Sail Oceans. Od kilku miesięcy bardzo aktywnie pracujemy nad uruchomieniem własnego kanału na YouTube, w którym publikować będziemy filmy o alternatywnym sposobie na życie, naszej podróży, wychowaniu dzieci w trochę inny sposób. To wszystko właśnie pod nazwą Sail Oceans. Dodatkowo organizujemy kilka razy w roku dla chętnych rejsy po Karaibach, co pomaga nam w utrzymaniu łodzi – opowiada Dawidowska. Ich dom na wodzie jest bardzo często oblegany. Przyłatuje do nich rodzina, znajomi czy znajomi znajomych. Wspólnie zwiedzają, spędzają ze sobą czas, odkrywają niezbadane przez nich dotąd zakątki. Ania z Bartkiem do Polski natomiast przylatują raz w roku.

#### Dzieci i ich nauka

Czteroletni Kuba potrafi sterować już małą motorówką, stawia pierwsze kroki w hiszpańskim i angielskim. 2,5 – letni Julian nieźle dorównuje mu w tempie. Gdy Dawidowscy cumują w jakimś miejscu na dłużej starają się, żeby dzieci od czasu do czasu chodziły do lokalnego przedszkola, by miały kontakt z rówieśnikami. – Wiemy, że to jest równie ważne. Jeśli chodzi o dalszą edukację, na początku planujemy zdalnie uczyć dzieci, by połączyć nasz styl życia z ich potrzebami. Docelowo prawdopodobnie zatrzymamy się naszym domem gdzieś na dłużej. Poza tym chcemy, żeby dzieci uczyły się świata poznając go na co dzień, na żywo, nowe miejsca, ludzi, kultury, języki. Lekcje biologii, fizyki, geografii mają w praktyce. Życie na łodzi uczy odpowiedzialności, myślenia przyczynowo-skutkowego. Dzieciaki uwielbiają kiedy przydziela im się zadania, kiedy czują się odpowiedzialne np. mogąc prowadzić łódkę – opowiada mama.

Dawidowscy mają bardzo ambitne plany. Najbliższą zimę spędzą na Karaibach, wiosną 2018 planują przepłynąć Atlantyk, aby lato spędzić w Europie, głównie w okolicy Azorów, potem Hiszpanii, Portugalii, następnie Wysp Kanaryjskich. Na zimę 2019 chcą wrócić na kilka miesięcy na Karaiby, aby wyruszyć w stronę Panamy i przez Kanał Panamski na Pacyfik. Od dawna marzy im się Francuska Polinezja, a docelowo Azja.

– Za dwa lata chcielibyśmy wyruszyć w podróż dookoła świata, do czego aktywnie się szykujemy. Wtedy Bartek nie będzie mógł już pracować albo będzie to mocno ograniczone. Stąd też pojawił się pomysł uruchomienia wideoblogów, w których oprócz naszego pomysłu na życie, podróżowania z dziećmi, chcemy pokazać miejsca które odwiedzamy, naturę niczym nieskażoną, a przede wszystkim niesamowitych ludzi, których spotkamy na naszej drodze, często niezwykle utalentowanych, mieszkających na końcu świata. Kanał prowadzony będzie w języku angielskim, dzięki czemu chcemy dotrzeć do ludzi na całym świecie. Jest portal Patroen.com, na którym będziemy prezentować naszą ideę na życie rodzinne, a osoby którym ten pomysł się podoba mogą nas wesprzeć poprzez wysyłanie np. dolara za video, które publikujemy. W Polsce może nie jest to jeszcze popularne, ale znamy sporo ludzi, którzy żyją tylko z tego, a nie brakuje też ludzi którzy chcą wspierać ciekawe inicjatywy. Mamy nadzieję, że nasza jest właśnie taka. Dzięki temu będziemy mogli wyruszyć naprawdę na koniec świata i pokazać wszystkim te miejsca, kulturę oraz ludzi – podsumowuje Ania Dawidowska.

*Autor: Andrzej Kus / Foto: archiwum bohaterów*

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

reklama



**PARKOWA**  
GABINETY STOMATOLOGICZNE

Poczuj *miętę*  
do Parkowej

IMPLANTY / PROTETYKA / MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

ul. Stefana Okrzei 2/A, 73-110 Stargard, tel. +48 791 653 570, [www.parkowa.stargard.pl](http://www.parkowa.stargard.pl), [FB/parkowastargard](https://www.facebook.com/parkowastargard)





prezent  
**express**



gwiazdkowe zakupy

Szczecin, al. Wyzwolenia18, [www.galaxy-centrum.pl](http://www.galaxy-centrum.pl)



[www.instagram.com/galaxycentrumk](https://www.instagram.com/galaxycentrumk)  
[www.instagram.com/galaxycentrumm](https://www.instagram.com/galaxycentrumm)



[www.facebook.com/GalaxyCentrum](https://www.facebook.com/GalaxyCentrum)



# Ukryta zmysłowość

Kolekcja Unikat 2017/2018 to zmysłowość i wygoda w jednym. Wspaniałe fasony i miłe w dotyku materiały sprawiają, że bielizna podkreśli zalety każdej sylwetki. Wszystko dopracowane z dbałością o każdy szczegół, wykonane z tkanin najwyższej jakości, gwarantujących trwałość i komfort. Kolekcja odpowiada na potrzeby miłośników nietuzinkowych rozwiązań. Znajdziemy w niej motywy kwiatowe, głęboką fuksję, tajemniczy błękit, biel, a także klasyczną czerń. Bogata oferta pozwoli paniom wybrać swoją wymarzoną bieliznę i jest wspaniałą inspiracją do świątecznych prezentów.

*im*







Unikat S.C.  
ul. Gościniec 2  
70-876 Szczecin, Polska  
Phone: +48.914317555  
E-mail: [unikat@unikat-comp.pl](mailto:unikat@unikat-comp.pl)  
Sklep on-line: [www.unikat.sklep-comp.pl](http://www.unikat.sklep-comp.pl)  
Facebook: [unikat.underwear](https://www.facebook.com/unikat.underwear)  
Instagram: [unikat.underwear](https://www.instagram.com/unikat.underwear)



Mignon  
1280 zł

Bebe  
980 zł

torebka  
450 zł

# Eleganckie

i stylowe suknie sylwestrowe,  
wieczorowe i koktajlowe na każdą  
okazję, w każdym rozmiarze...

Ina  
990 zł

bijuteria  
280 zł

torebka  
450 zł

Foto: Sylwek Pińczuk, Modelka: Joanna Bąk

♥ VIP COLLECTION®

VIP COLLECTION | Al. Wojska Polskiego 22, tel. 91 425 27 70  
f /VIP-Collection | [www.vipcollection.pl](http://www.vipcollection.pl)

Foto: Sylwek Pińczuk / Modelka: Joanna Bąk



# Piękna klasyka

Zapach choinki, kolorowe bombki i korzenne wypieki przywołują magiczny czas Świąt. Niezmienna pozostaje również klasyka, która podkreśla wyjątkowość rodzinnych spotkań. Biel i czerń to barwy, które doskonale się uzupełniają. Klasyczny garnitur to mistrzostwo prostoty i elegancji. Atrybuty kobiecości podkreśla również dopasowany kombinezon w kolorze głębokiej czerni. Ponoć kobiety, które noszą czerń, wiodą bardzo kolorowe życie, dlatego podczas sylwestrowej nocy królować będzie właśnie ten kolor. Istotne są też detale: miedziane wykończenia koronkowych sukienek oraz plisowane elementy nadające wieczorowym kreacjom niezwyklej lekkości. W salonie Marella każda kobieta, zarówno miłośniczka elegancji jak i ekstrawaganckich kreacji znajdzie to, w czym poczuje się wyjątkowo.

Wraz z nadchodzącym Nowym Rokiem życzymy wszystkim, aby uśmiech gościł nie tylko na twarzach, ale przede wszystkim w Waszych sercach.

*ad*

Marynarka 1079 PLN  
Spodnie 639 PLN  
Buty 929 PLN

Kombinezon 1049 PLN  
Buty 929 PLN





Bluzka 639 PLN  
Spódnica 929 PLN

Marynarka 1559 PLN  
Bluzka 689 PLN  
Spodnie 39 PLN

Sukienka 1199 PLN  
Torebka 719 PLN  
Buty 929 PLN

Sukienka długa 1299 PLN  
Buty 929 PLN

Sukienka 1199 PLN  
Buty 929 PLN





Sukienka koronkowa 1189 PLN  
Buty 929 PLN

Sukienka długa 2179 PLN  
Buty 929 PLN

Sukienka 1459 PLN  
Buty 929 PLN

Podziękowania dla restauracji Matejki 8 za współpracę podczas sesji.

MATEJKI8  
Foto: Emilia Wojciechowska Kobiak/ Peacock Art  
Makijaż: Paulina Olivia Rosa  
Fryzjer: Karolina Gajda Professional Hair Stylist

Szczególne podziękowania dla wspaniałych klientek Salonu Marella:  
Pani Agaty, Ewy, Ani, Iwony oraz Anity, które wcieliły się w role modelek.

W roli małych modeli wystąpiły: koty Wołodia i Żenka oraz maltanka Bianka.

**MARELLA**

Szczecin  
al. Wojska Polskiego 20  
f / Salon Marella Szczecin  
i / Salon Marella Szczecin  
tel. 91 433 06 37







# Święta, Święta...

Świąteczna kolekcja Sylwii Majdan to proste, dopasowane sukienki, przyjemnie otulające swetry, welwetowe bluzki, połyksliwe spodnie. Butelkowa zieleń, czerwień i czerń zostały w tym sezonie przełamane bielą i złotem. Przebojem tej zimy ma szansę stać się błękitna sukienka Fabienne, pięknie wpisująca się w świąteczny i noworoczny klimat.

*ad*















Projekty: Sylwia Majdan  
Zdjęcia: Adam Fedorowicz  
MUA: Maja Holcman-Lasota  
Włosy: Fryzjerskie Atelier Katarzyny Klim  
Modelka: Weronika Szmajdzińska  
Miejsce: Riviera Maison

# Boski pokaz

Podczas Targów Ślubnych Wedding Arena Monika Boska-Nowakowska, pokazała najnowszą kolekcję ślubną „by boska 2018”. Pokazy były tematyczne, w trzech aktualnie najmodniejszych odsłonach. Modelki zarówno te małe, jak i te dorosłe zachwyciły publiczność. Choć w przyszłym roku będzie wśród sukni ślubnych dominowała tradycyjna biel, ecri i delikatny róż to przebiegiem pokazu okazała się duża, brokatowa... czarna suknia. Kreacja, choć odważna, wzbudziła zachwyt. Show ukoronowały autentyczne zaręczyny.

ad / Foto: Andreas Runge

reklama

## Impresja

Salon  
dekoracji okien

Oferujemy:

- bogaty wybór nowoczesnych tkanin, zasłony, firany, poduszki, rolety materiałowe, żaluzje, plisy, panele okienne, kamizdy, obrusy nietypowe, kapy, tapety
- aranżacja i dekoracja okien
- doradztwo przy wyborze tkanin, dodatków
- pomiary, szycie, montaż, wieszanie dekoracji

Mieszkać piękniej  
Aranżacje,  
dekoracje,  
Emocje...



ZYSKAJ DO  
**25 000 zł**



## URODA TO NIE WSZYSTKO, LICZY SIĘ BOGATE WNEŹRZE.

**WYBIERZ MINI I ZYSKAJ DO 25 000 ZŁ.**

W MINI urzeknie Cię kultowy design i zachwyci wnętrze. A teraz wybierając dowolny z gotowych do odbioru modeli MINI, zyskasz nawet 25 000 złotych.

**MINI Bońkowscy**  
Szczecin, przy Rondzie Hakena  
tel.: +48 91 46 48 300  
[www.mini-bonkowsky.pl](http://www.mini-bonkowsky.pl)

**DAJ SIĘ UWIEŚĆ MINI.**



Dotyczy wyprodukowanych już modeli MINI. Liczba samochodów dostępnych w ofercie jest ograniczona.



# „Opowieść wigilijna 2” - sequel

Nic nie zapowiadało takiego rozwoju wydarzeń. Ostatni tydzień spędziliśmy wśród radosnej przedświątecznej krzątanimy. Wesołe prace kuchenne przerywane były wspomnieniami i śmiechem. Pod zielonym świerkiem rosła sterta prezentów. Podłogi błyszcząły, gwiazdy świeciły za czystymi szybami okien. Do wigilijnego stołu siadaliśmy z uśmiechem wzajemnej życzliwości i w podniosłym nastroju. W mieszkaniu pachniał barszcz i świeża choinka. Było wyraźnie świątecznie, a rodzina zebrała się nieomal w komplecie. Pierwsza rysa na odświeżonej serdeczności pojawiła się wraz uszkami. Szwagier Krzysiek naprawdę mógł darować sobie rzuconą pod nosem uwagę, że w jego domu uszka były większe. Wujek Staszek zacisnął usta. Babcia Natalia zacisnęła dłonie na wazie z barszczem. Nieuchronność Losu zacisnęła wszystko co było do zacisnięcia nad naszą przyszłością. „A oglądaliście wczoraj Fakty?” chcąc zmienić drażliwy temat, nieroztropnie zapytał stryjek Janek. Z czarnych chmur wiszących nad naszymi głowami strzelił grom...

Wraz z twardym uderzeniem pięści w stół odezwał się tata Michał: „nie będzie mi tu dżender jeden...” Nie dokończył. Piekło otwarło swe podwoje. Krzyki, jazgot i ogólna sodomia z gomoriją objęły w posiadanie nasz dom.

Dziadkowie, Włodek (ten od Piłsudskiego) i Marian (ten od Gomułki) przemysłnie kryjąc się za wazą z barszczem, rzucali w siebie sztucznymi szczękami. „Za naszych czasów chociaż służba zdrowia działała jak należy” - sepleniał Marian. „A w dupie tam z waszą służbą zdrowia” - odszczekiwał Włodek. „Fakty-srakty!” - ryczał szwagier Krzysiek pręszcząc muskuł z wytatuowaną kotwicą walczącą. „Telewizja kłamie! Wolne sądy!” - gromko skandował wyzełowany przedstawiciel handlowy, szwagier brata kuzyna, Olo. „I zapamiętaj sobie raz na zawsze: najfajniejszy jest KA-LA-FIOR!!!” - pięcioletni Franek siedząc okrakiem na leżącym

pod choinką, starszym o trzy lata Witku, wytlukiwał mu na głowie każdą sylabę pluszowym świeżakiem.

Nad stołem, oprócz wspomnianych dentystycznych protez, fruwały damskie torebki, ryba po grecku, talerzyki deserowe i słoma spod nieco poplamionego obrusu. Ciocie z Katowic i ta z Choszczna zaplatały tipsy w swoje sztywne od lakieru włosy. Korzystając ze sposobności brat Zosi, Mietek nalewał sobie kieliszek za kieliszkiem (mimo, że było grubo przed Pasterką) i za każdym razem, wlewając w gardło zimną wódeczkę, mruzczał pod nosem; „Kiedyś to były Wigilie...” Potrącona przez walczących braci choinka, poleciała na telewizor, który zakołysała się, zadrżała i... runął pod ciężarem ustrojonego drzewka. Z przepalonych lampek poszedł śwąd, z rozbitej plazmy dym. Mietek poszedł do kuchni po następną flaszkę. Nikt nie poszedł po rozum do głowy. Świąteczny nastrój poszedł w cholerę. Wrzaski i krzyki splatały się w powietrzu z fragmentami świątecznych potraw i resztkami opakowań po prezentach. Pies szczekał kręcąc się w kółko, a rybki objęły o ścianki akwarium. Każdy miał swoją rację, a argumentem była atawistyczna szczerza siła i nienawiść. Widok przypominał żywo obrady plenarne izby niższej parlamentu kraju czwartego świata. Moc truchlała, bydłęta kłębały, Bóg się rodził. Na przekór i wbrew.

Ponad domowym pandemonium unosił się drżący dyszkant cioci Niusi: „Wśród nocnej ciszy, głos się rozchodzi...”

Puk, puk!!! Domownicy zastygli w bezruchu. Ktoś wyraźnie dobijał się do drzwi. Policja? Sąsiedzi? Najodważniejsza okazała się babcia Natalia. W drzwiach stał ubogo, lecz schludnie ubrany staruszek. „Zauważyłem światło w oknie i usłyszałem miły gwar rodzinny. Przyjmą państwo do wigilijnego stołu wędrowca z drogi?,” Pytanie zawisło w ciężkim od waśni powietrzu...





TRATTORIA  
TOSCANA

CAFFE  
VENEZIA  
CLUB

Z OKAZJI ŚWIAT BOŻEGO NARODZENIA PRZEPEŁNIONYCH NADZIEJĄ I MAGIĄ  
WIGILIJNEJ NOCY, KIERUJEMY DO PAŃSTWA PŁYNĄCE Z SERCA ŻYCZENIA,  
SPOKOJNYCH ŚWIĄT ORAZ POMYSŁNOŚCI W NADCHODZĄCYM NOWYM ROKU.

PLAC ORŁA BIAŁEGO 10, TEL. 91 431 02 72, 91 431 02 71, WWW, [TRATTORIA-TOSCANA.PL](http://TRATTORIA-TOSCANA.PL)





# W restauracji “Shanghai” gotują mistrzowie kuchni

Na Rynku Sienna działa już Restauracja Shanghai. Do naszego miasta przyjechało pięciu Azjatów, którzy przez lata wspólnie pracowali dla ekskluzywnej restauracji Mandarin Oriental. Teraz zdecydowali, że będą gotowali dla szczecinian. – Takie smakołyki zjemy tylko u nas. Do ich przygotowania wykorzystujemy wyłącznie świeże i oryginalne składniki – przyznają. – Dodatkowo w pracy pomaga specjalny piec, jedyny taki w Polsce. Sprowadziliśmy go z Azji – dopowiada Mariusz Łuszczewski, właściciel restauracji.

**M**ariusz, otwierasz piątą restaurację w naszym mieście. Mamy już: Bombay, Tokyo Sushi’N’Grill, Bollywood Street Food, Buddha Thai & Fusion Restaurant, teraz czas na Shanghai Chinese Restaurant. Gratulacje!

Mariusz Łuszczewski: To rzeczywiście piąta restauracja sieci Exotic Restaurants. Idealnie wpisuje się w nasz plan rozwoju. Chińska kuchnia, jeśli chodzi o Azję, zawsze była moim marzeniem. Udało się zdobyć najlepszy z możliwych zespół kucharzy, genialnego szefa kuchni. Mamy też fantastyczną lokalizację. Zresztą zapraszam, każdy może przekonać się na własnej skórze. Jesteśmy już gotowi na przyjęcie gości.

**Cały zespół kucharzy przyjechał do nas z Chin. Nie ma tutaj przypadkowych osób. Masz szefa kuchni z ogromnym doświadczeniem.** Jego przygoda z gotowaniem rozpoczęła się, gdy miał 16 lat. Pholsak Viset pracował w Chinatown w Bangkoku. Później w China House w hotelu Mandarin Oriental. Jest to legendarny hotel, który należy do ekskluzywnej chińskiej sieci. Swoje placówki mają m.in. w Azji, Ameryce, kilka w Europie. Następnie jego nauczyciel, który znalazł pracę na stanowisku szefa kuchni w większym Mandarin Oriental w Hong Kongu ściągnął go ze sobą. Przy nim Pholsak zdobywał doświadczenia. Osobiście mam dobry kontakt ze wszystkimi kucharzami z każdej mojej restauracji. Gdy otworzyłem „Tokyo” rozmawiałem z jednym z nich i opowiedziałem o swoich planach, o chińskiej propozycji. Okazało się, że dawniej pracował w kuchni w Hong Kongu. Poznał tam i zaprzyjaźnił się z Pholsakiem. Powiedział,

że może uda się go tutaj ściągnąć. Viset przyjechał do Szczecina pierwszy raz dwa lata temu. Już wtedy rozmawialiśmy i zaproponowałem, by został u nas szefem kuchni. Ponownie zawiązał pół roku temu. Ustaliliśmy, że w grudniu otwieramy restaurację. Do jego zadań należało także zbudowanie zespołu kucharzy. Mam ich teraz pięciu. Wszyscy pracowali wspólnie w China House w Mandarin Oriental. Ciekawostką jest to, że przyjechał także jego nauczyciel. Zgodził się, by to uczeń był szefem kuchni. Mimo że nauczyciel wciąż jest mentorem i budzi ogromny szacunek.

**Jedzenie oparte jest o oryginalne składniki. Skąd je bierzecie, kupujecie w Polsce?**

Początkowo wydawało mi się, że kuchnia chińska będzie łatwiejsza w przygotowaniu niż japońska czy hinduska. Jest przecież najpopularniejsza na świecie. Myślałem, że nie będzie problemu ze znalezieniem niezbędnych składników. Jeśli nie będzie ich w Polsce mamy przecież obok Berlin. Są tam setki restauracji i teoretycznie wszystko dostępne. To była jednak tylko teoria. Okazuje się, że do przygotowania przez kucharzy menu potrzeba składników, których nie ma ani w Polsce, ani w Niemczech. Część znaleźliśmy dopiero w Holandii, część musimy sprowadzać bezpośrednio z Azji. Szefowie kuchni są z Mandarin Oriental, który jest najbardziej ekskluzywną siecią hoteli w Azji. Tam przyjeżdżają turyści z całego świata. Kucharze musieli więc przygotowywać kartę z daniami, które będą smakowały wszystkim i trafią w gusta niemal każdego. Udaje się to im również tutaj. Wszystko jest bardzo oryginalne.



### Jakie dania są sztandarowe?

Bez wątpienia kaczką. Polacy ją uwielbiają. Mogę zdradzić, że w naszej restauracji mamy specjalny piec, jedyny taki w Polsce. Zażyczył go sobie szef kuchni, więc sprowadziliśmy z Azji. Dzięki niemu kaczką jest robiona w oryginalny sposób, w stylu „Pekin”. Co to oznacza? Danie oferuje kawałki delikatnego mięsa wraz z chrupiącą skórą, serwowane z chińskimi naleśnikami, świeżym ogórkiem, szczypiorkiem i domowym sosem hoi sin.

### A Ty, Pholsak masz jakieś ulubione potrawy, które zachwycą klientów?

Pholsak Viset: Nie, uwielbiam gotować wszystko to, co znajduje się na karcie. Menu przygotowywaliśmy bardzo długo. Hitem są pierożki Dim Sum z krewetkami, przegrzebkami, z tofu i warzywami czy wieprzowiną. Oferujemy fantastyczne zupy, ryby, owoce morza. Nie używam żadnego termomixa i innych urządzeń. Nie korzystam z gotowych produktów. Jedzenie robimy na bieżąco.

Mariusz Łuszczewski: Przykładem są sosy. Wydawało mi się, że będzie można je kupić gotowe. Kucharz zdecydowanie odmówił, bo chce je przygotowywać sam. Przegrzebki ściągamy z Azji. Na nich m.in. powstaje sos XO. Jest on robiony ze wspomnianych suszonych przegrzebków, solonej ryby czy specjalnej szynki. Wszystko z bardzo drogich składników. To ekskluzywna potrawa, głównie stosowana do owoców morza czy ryb. Otrzymamy ją m.in. ze smażonym okoniem czy smażonym halibutem.

### Piąta restauracja już otwarta. Szykujesz już szóstą?

Póki co spełniłem już pięcioletni plan. Teraz skoncentruję się na rozwoju wszystkich pięciu restauracji. Mam oczywiście kolejne pomysły, na kolejne lata. Póki co nie chcę jednak o tym mówić. Powiem jedynie, że



pomysły te dotyczą naszego miasta. Mieszkamy tutaj, czujemy się lokalnymi patriotami i chcemy inwestować w Szczecin. To nasz dom.

Rozmawiał: Andrzej Kus / Foto: Jarosław Gaszyński

Shanghai Chinese Restaurant  
ul. Rynek Sienny 4  
tel. 91 433 10 33

上海  
SHANGHAI  
CHINESE RESTAURANT



# „U nas serwujemy szczęście”



W restauracji Marshal food znajdującej się przy ulicy Rayskiego można choć na chwilę przenieść się w kulinarną wyprawę do Wielkiej Brytanii. Kuchnia inspirowana tą częścią Europy przygotowywana jest w oparciu o dobre produkty. – Potrawy, które można u nas skosztować bez wątpienia podbiją podniebienia wszystkich tych, co lubią dobre oraz zdrowe jedzenie – mówi Krzysztof Faliński, współwłaściciel restauracji.

## S kąd pomysł na tego rodzaju restaurację?

Chcieliśmy zaproponować coś innego na mapie Szczecina. Nie wyobrażałem sobie kolejnego baru z burgerami, czy kebabem. Tego mamy pod dostatkiem. Postanowiliśmy ze współnikami wprowadzić kuchnię inspirowaną kuchnią brytyjską, czy generalnie wyspiarską. Uważam, że wbrew pozorom jest zbliżona do naszej, czyli trochę północna i zimna. Przypomina staropolską. Używamy podobnych produktów. Angielskie jedzenie kojarzy mi się z pokaznym śniadaniem, które można zjeść o każdej porze. Jest bardzo syte. Nasze nazywa się „Marshal”, wzorowane jest właśnie na takim. Jest pożywne i kaloryczne. Korzystamy z produktów świeżych i sprawdzonych. Moim podstawowym narzędziem pracy jest ostry nóż i dłonie, a nie thermomix. Na przykład white pudding, czyli kaszanka angielska robiona jest na nieprażonej kaszy gryczanej, z mięsem i podrobami, trzy razy przemielona, porządnie doprawiona mielonym pieprzem. Jest jednym ze składników prawdziwego angielskiego śniadania. Drugi wyrób to kiełbasa z grilla, podawana jako danie obiadowe. 100 gram finalnego produktu powstaje ze 180 gram chudego mięsa wieprzowego, doprawiona jest świeżą szalwią i czosnkiem niedźwiedzim. To bardzo dobra jakościowo i syta strawa. Hołduję produktowi, lubię kuchnię robioną od podstaw, dlatego też robimy np. własną musztardę, masło, majonez, fruzelinę owocową i inne. Wystrzegam się bezwzględnie frytury oraz wszelkich chemicznych „ułatwaczy” gotowania.

## Oferujecie klientom także kartę sezonową inspirowaną smakiem z różnych zakątków świata.

Tak. Kuchnia z Wielkiej Brytanii to kuchnia kolonialna. Jesień przywiała do nas smak i zapach Indii. Zimą natomiast zaprezentujemy potrawy kanadyjskie, wiosną z Ameryki łacińskiej i Ceylonu, a latem pochodzące z kuchni afrykańskiej. Chcę przeprowadzić moich gości po kulinarnym świecie. Podboje Zjednoczonego Królestwa w czasach jej największej ekspansji były moją inspiracją. Pięknie jest móc podróżować kulinarnie po całym świecie i przenosić to na talerz w Marshalu. Cały czas dbamy o to, by oferować wersje dla wegetarian i wegan naszych potraw.

## Mocno bazujecie na lokalnym rynku. Nie sprowadzacie składników z odległych zakątków Polski, a wspieracie lokalny przemysł.

Pieczymy bez konserwantów i sztuczności mamy z rodzinnej szczecińskiej piekarni. Wyroby wędliniarskie wymyśliłem sam – poszedłem i poprosiłem o ich przygotowanie sąsiadującą z nami masarnię. Było to trudne zadanie, ale udało się. Piwo oferujemy ze szczecińskiej małej hufci. Z lokalnym sklepem robimy selekcję win i smaki dobieramy pod serwowane u nas dania. Ciasta, również zamawiamy od naszych szczecińskich miłośników pieczenia słodkości. Kawa jest wypalana za rogiem (śmiech), oczywiście w Szczecinie.

## Jeśli o wsparciu mowa – angażujecie się w akcje charytatywne.

Naszym mottem jest hasło „Serwujemy szczęście”. Tworząc restaurację uszczęśliwiliśmy się, zespół, który składa się z ponad 10 osób również pracuje w miłej atmosferze. Ważne jest dla nas wchodzenie we wszystkie

możliwe akcje społeczne. Honorujemy karty: dużej rodziny, seniora, czy turystyczną. Otwieramy się na wszystkie wydarzenia, które mogą pomóc innym. Teraz część dochodu przeznaczamy na wsparcie fundacji zbierającej pieniądze na rzecz wyzwolenia Tybetu. Niebawem część dochodu będziemy przeznaczali na pomoc dzikim wilkom w Polsce. Marshal food to miejsce spotkań nas wszystkich. Szczecinian. Tych, którzy zdążyli już poznać to miejsce i tych, którzy jeszcze go nie poznali. Zapraszamy do siebie miłośników sztuki, osoby wolne zawodowo, lekarzy, prawników, bankowców, nauczycieli, zagranicznych turystów czy tych, którzy prowadzą niewielkie biznesy. Lubimy ludzi i pracę z ludźmi. Po prostu.

## Zdaje się, że nie jest to Twoje jedyne zajęcie? Dlaczego postanowiłeś być współwłaścicielem restauracji? Pełnisz tutaj funkcję również szefa kuchni.

Marshal food to dzieło czterech osób, które spotkały się w odpowiednim czasie i w odpowiednim miejscu. Jestem niesamowicie usatysfakcjonowany, że mogę serwować szczęście w postaci jedzenia. Gdy jest pozytywny odzew to dla mnie największa nagroda. Gastronomia to również branża, w której trzeba być odpornym na krytykę. Uczyłem się całe życie, pracując w różnych obszarach, by teraz odpowiedzialnie i z pasją prowadzić restaurację. Do tego trzeba „dorosnąć”, spełnić się w wielu innych wymiarach, by zając się czymś nowym, jednak pozwalającym realizować mi się w mojej pasji.

## Z wykształcenia jednak nie jesteś gastronomikiem. Gdzie nauczyłeś się gotować?

Byłem kilka razy w Wielkiej Brytanii. Sporo jeżdżę po świecie. Miałem to szczęście, że na swojej drodze spotkałem wielu przychylnych ludzi, którym bardzo dziękuję. Byli to kucharze, szefowie kuchni, ludzie związani z gastronomią, kulinarne gwiazdy. To wszystko utwierdziło mnie w przekonaniu, że nie chcę konkurować z innymi restauracjami. Wiele zawdzięczałem też rodzinie. Tu, na ziemiach zachodnich spotkało się wiele tradycji kulinarnych. Podglądałem, jak gotuje moja babcia i uczyłem się od niej tego, co najlepsze. Również tata jest wyśmienity w kuchni. Ojciec pochodzi ze wsi, z wielodzietnej rodziny. Tam zawsze życie domowe skupiało się wokół kuchni. Jedzenie traktowane było z ogromnym szacunkiem. Wszystko to przyczyniło się do tego, że jestem teraz w takim miejscu. Zapraszam do siebie na Rayskiego 23. Do zobaczenia.

kus / Foto: Dagna Drążkowska

Marshal Food  
ul. Rayskiego 23, Szczecin  
tel. 531 288 099  
www.marshallfood.pl





**FRESH FISH & SEA FOOD  
RESTAURANT**



**Z OKAZJI ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA  
ORAZ ZBLIŻAJĄCEGO SIĘ NOWEGO ROKU PRAGNIEMY  
SERDECZNIE PODZIĘKOWAĆ ZA MINIONE PÓŁ ROKU ORAZ ZŁOŻYĆ  
NASZYM GOŚCIOM MOC GORĄCYCH ŻYCZEŃ ZDROWIA, SZCZĘŚCIA  
I WSZELKIEJ POMYŚLNOŚCI.**

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

**Przyjemnych spotkań przy świątecznym stole  
i spełnienia wszystkich kulinarnych marzeń  
w Nowym Roku życzy personel restauracji Sake i Jin Du**



Szczecin, al. Piastów 1  
tel. 91 484 36 18  
[www.sake.szczecin.pl](http://www.sake.szczecin.pl)  
[www.facebook.com/RestauracjaSake](https://www.facebook.com/RestauracjaSake)

Szczecin, al. Jana Pawła II 17  
tel. 91 489 34 68  
[www.jindu.pl](http://www.jindu.pl)  
[www.facebook.com/restauracjajindu](https://www.facebook.com/restauracjajindu)





# Włoski akcent na Bezzreczu

Muzyka, śpiew, gwar, zabawa i radość połączone z wyśmienitą kuchnią to kwintesencja Ristorante La Rocca, restauracji, w której piękno oraz aromat ziół, prostych, wyśmienitych potraw i dobrego, świeżego, oryginalnego włoskiego produktu sprawiają, że przenosimy się do słynnych uliczek w Italii.

**Z**dała od zgiełku miasta, na Bezzreczu znajduje się kameralna restauracja, która od ponad 12 lat bierze aktywny udział w życiu okolicznych mieszkańców. – „To miejsce ma swój urok, organizujemy przyjęcia okolicznościowe, spotkania firmowe, mamy swoich wiernych klientów. Przez pierwsze 6 lat działalności funkcjonowała tutaj pizzeria Terrarium. Przez te wszystkie lata wsłuchiwalismy się w głosy naszych gości i zmodernizowaliśmy to miejsce dzięki dotacji z Unii Europejskiej” – mówi właścicielka Sylwia Jardzewska-Bachanek.

Kuchnia, którą proponuje restauracja to przede wszystkim włoskie potrawy, świeże owoce morza i duży wybór mięs. W lokalu znajdują Państwo kuchnię śródziemnomorską, staropolską oraz kuchnię nowoczesną w ujęciu dań znanych od lat. – „Ciągłe poszukujemy nowych smaków i produktów, co jakiś czas modyfikujemy delikatnie nasze menu wprowadzając nowe potrawy.” – dodaje Pani Sylwia.

Kucharze z Ristorante La Rocca zdobywali wiedzę o kuchni włoskiej w Porto San Giorgio we Włoszech w szkole pizza.it. Z pełnym zapałem i zaangażowaniem dzielą się nowymi pomysłami z klientami, stąd tworzone przez nich dania są chwalone przez odwiedzających lokal gości. Wybór potraw jest szeroki: od przeróżnych rodzajów pizzy na chrupiącym cienkim spodzie, pyszne, świeże sałatki, dania z grilla, pasty czy też

ryby akcentujące śródziemnomorski charakter kuchni. Nie brakuje pysznych włoskich deserów oraz win. To, że lokal ma taką postać nie jest tylko zasługą serwowanych włoskich dań, przepysznych owoców morza przygotowywanych przez znakomitego Szefa Kuchni Grzegorza Potępę, ale również duże znaczenie ma ciepła i rodzinna atmosfera tego miejsca. Zapraszamy Państwa codziennie od godziny 12:00 do 22:00, a weekendy do 23:00.

Przy okazji zbliżających się Świąt przygotowaliśmy wykwintne i bogate menu wigilijne. Chcielibyśmy życzyć naszym klientom pięknych, radosnych świąt Bożego Narodzenia, wspaniałego Sylwestra i szczęśliwego Nowego Roku 2018.

ad / Foto: Dagna Drązkowska

ul. Koralowa 101  
71-220 Szczecin-Bezzrecze  
tel.: 91 439 54 67  
tel. kom.: 504 012 989

*Ristorante*  
**La Rocca**





# 2017 rok w 17 Schodach

Grudzień to miesiąc podsumowań. Nie inaczej jest z Koktajlbarem 17 Schodów, gdzie wszystkie miary i wyliczenia to podstawa dobrego funkcjonowania. Jak można określić to miejsce miarą liczb? Zerknijcie na krótki rozrachunek, który dla Was przygotowaliśmy.

**17** Schodów to **1** lokal, który posiada **2** niezależne od siebie bary z **3** stanowiskami barowymi gotowymi do obsługi wspaniałych gości. Nasza już **4** sezonowa karta, bazująca na świeżości produktów z naciskiem na ich jakość, pozwoliła nam na znalezienie się w grupie **5** najlepszych barów w Polsce w konkursie Bar Roku. Rozstawiliśmy już „Czwartkowe Lounge”, które mają na celu promowanie najlepszych alkoholi, a kolejnym krokiem będzie Starka Gentlemen Night, czyli **6** z naszych wieczorów. Będąc otwarci przez **7** dni w tygodniu, promujemy w naszym regionie wysoką kulturę spożywania alkoholu w połączeniu smaków koktajli klasycznych. Bez wątpienia wyróżnia nas umiejscowienie w samym centrum lokalu **8**-metrowy bar, przy którym nasi goście mogą delektować się pozycjami **9** autorskich koktajli i klasykami w karcie. Pragniemy podziękować naszym wspaniałym gościom, którzy zajmują **10** wysokich hokerów przy barze, za ich chęć słuchania koktajlowych historii i ciekawostek o alkoholach. Cocktail bar – **11** liter, które pozwoli Państwu zrozumieć, na czym polega nasza pasja. Z gorącą prośbą zwracamy się do osób, które chcą odwiedzić nasz lokal w grupach **12**, **13** i **14**-osobowych, by

składali rezerwacje na miejsca w weekendowe wieczory, ze względu na ich wielkie obłożenie. **15** lat doświadczenia w branży gastronomicznej nauczyło nas, żeby zawsze podawać produkt i usługę najwyższej jakości – „wszystko dla ludzi” to nasza dewiza, o którą dbamy codziennie. My, czyli **16** mocno zaangażowanych w projekt osób, których pasją jest gastronomia. Osoby, u których nie ma miejsca na bylejałość.

**17 Schodów** to nie tylko wysublimowane drinki. Kupując koktajle, dostajecie emocje. Dla nas nie ma nic bardziej ekscytującego niż oczekiwanie na 2018 rok i potwierdzenie, że wszystkie wymienione liczby mają wielkie znaczenie i sens dla pracy, którą wykonujemy. Dziękujemy za ten rok. Dziękujemy, że zaufaliście nam w kwestii serwowania dobrych koktajli i jeszcze lepszych chwil.

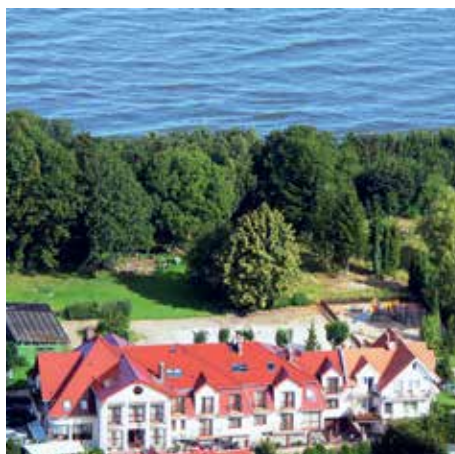
Dziękujemy,  
załoga 17 Schodów

*Autor: Przemysław Wojciechowski / Foto: Dagna Drązkowska*

reklama







PR1217  
**100 zł Voucher**  
Do wykorzystania  
na dowolne usługi Villa Hoff  
przy rachunku powyżej 400 zł  
(usługi nieobjęte promocją lub oferta specjalną ważny do 31.01.2017)



## Rodzinne Boże Narodzenie

Święta z uroczystą wigilią i tradycyjnymi daniami, wizytą świętego Mikołaja i upominkami dla wszystkich Gości. Odpoczynek w SPA i magia wspólnych chwil z najbliższymi...

## Wystrzałowy Sylwester

uroczysta kolacja, bogate bufety z daniami ciepłymi oraz przystawkami, napoje i alkohole bez limitu, sprawdzony zespół, dodatkowe atrakcje...

## Ferie

specjalne menu dla dzieci, animacje i dodatkowe atrakcje.  
Dzieci do 10 lat gratis.



## Restauracja Villa Hoff - wyróżnia nas Łosoś Jurajski

### Jacek Sawinda, szef kuchni Villa Hoff poleca:

Propozycja na Wigilię: Łosoś Jurajski po rybacku  
Filet z Łososia Jurajskiego ze skórą zasypać gruboziarnistą solą  
i odstawić do lodówki na minimum 24 h.  
Następnie spłukać sól.  
W mniejszym naczyniu przekładać po sobie: łosoś pokrojony w cienkie plastry, cebula pokrojona w piórka, koper drobno posiekany. Całość zalać olejem.

Łosoś Jurajski pochodzi z hodowli Jurassic Salmon w Janowie (woj. Zachodniopomorskie)

To jedyna na świecie proekologiczna hodowla prowadzona  
w krystalicznie czystej wodzie geotermalnej sprzed 150 mln lat



Więcej informacji  
[www.lososjurajski.pl](http://www.lososjurajski.pl)





# Restauracja bardzo szczecińska

Nowe menu, wernisaże, przyjemna i kameralna atmosfera, wszystko zatopione w lokalnym klimacie. Jeszcze w tym roku na wszystkich gości restauracji Spizarnia Szczecińska czeka kilka niespodzianek.

**P**rzymiotnik „szczecińska” w nazwie restauracji zobowiązuje – wyjaśnia Jakub Szwak, menager Spizarni. – Dlatego chcemy promować to, co w grodzie Gryfa najlepsze i warte pokazania. Czynimy to przede wszystkim poprzez taką kompozycję dań, żeby nawiązywały one do tradycji miasta i regionu. Ale idziemy krok dalej – w naszej restauracji prezentujemy zdjęcia przedstawiające Szczecin, których autorami są jego mieszkańcy. Ci zawodowo zajmujący się fotografią, a także amatorzy. W Spizarni swoje prace wystawiała m.in. znana i ceniona artystka – Krystyna Łyczywek, aktualnie na ścianach restauracji prezentowane są „Impresje Szczecińskie” Lidii Kasprzak.

Galeria, odpowiednia muzyka, przyjemny wystrój, wypiekany w restauracji chleb, czekające na gości przekąski to ciekawe dodatki do tego, co w restauracji najważniejsze – jedzenia. A tu przebojem wciąż pozostaje konfitowane udo kaczki na puree z białych warzyw, z mussem z czerwonej cebuli, pierś z gęsi sous vide z zielonym pieprzem, podana z kaszą bulgur i warzywami oraz mussem morelowym, a także domowe pierogi z gęsiny i kaszy gryczanej. Na większy głód goście wybierają szaszłyka z polędwiczki wieprzowej z ziemniakami konfitowanymi, podanego ze świeżymi warzywami i dwoma sosami: musztardowym i czosnkowym. A jako przystawkę lub tzw. starter tradycyjny paprykarz albo tatar z przepiórczym jajkiem. Wszystko oczywiście własnego wyrobu.

– W tych dniach wprowadzamy w naszej karcie pewne zmiany – tłumaczy menager restauracji. – Nie będziemy zdradzać szczegółów, niech to będzie dla gości miłą niespodzianką. Powiem tylko tyle, że znajdzie



się w niej m.in. pyszna zupa rybna i... tradycyjny schabowy, podany na trzy sposoby. Postanowiliśmy też – co w dobie podnoszenia cen jest decyzją niecodzienną – obniżyć ceny kaw oraz wprowadzić wina domu, których cena będzie bardzo atrakcyjna. Załóżmy, że Spizarnia była ulubionym miejscem spotkań, a wizyta w restauracji – codziennością, czymś bardzo miłym i przyjemnym, ale... oczywistym i zwyczajnym.

I takich właśnie dobrych spotkań w gronie rodziny i znajomych, radości i spokoju oraz zadowolenia i uśmiechu wszystkim szczecinianom i gościom – nie tylko od święta – życzy cała ekipa Spizarni Szczecińskiej.

Praktyczny i uniwersalny prezent, czyli elegancka karta podarunkowa – zaproszenie do restauracji Spizarnia Szczecińska. Można ją wykorzystać przy każdej niemal okazji, a jej wartość indywidualnie, specjalnie dla Państwa, ustali menager Jakub Szwak.

ad / Foto: materiały prasowe

Spizarnia Szczecińska  
Plac Hołdu Pruskiego 8  
70-550 Szczecin  
tel.: +48 91 4 88 88 81





# Amerykańskie śniadanie w Szczecinie

Amerykański klimat w centrum Szczecina z dziewięciometrowym barem, przy którym już od godziny 8:00 rano można napić się kawy z dolewką za 3zł i zjeść pyszne śniadanie. Tak prezentuje się nowy lokal American Zic-Zac Diner.

**A**tutem lokalu są pyszne śniadania i wyśmienita kawa z ekspresu przelewowego. Możemy też skosztować specjalności kuchni – słynnej kanapki z pastrami wprost z Nowego Yorku, która już zaskarbiła sobie sympatię klientów. Proces przygotowania pastrami, czyli specjalnie marynowanej wołowiny jest dość długi. Najpierw spoczywa 5 dni w marynacie mokrej, następnie dobę w marynacie suchej, później trafia do wędzarni na 5-6 godzin, a kolejne 3-4 rodziny gotowana jest na parze. To prawdziwy kulinarny majstersztyk. Obok pastrami Zic Zac poleca również szarpaną wieprzowinę, pyszne żeberka barbeque czy schab tomahawk. A na deser własnej roboty sernik lub jabłecznik z gałką lodu i bitą śmietaną, lub oryginalne milk shakes. Wszystkie dania przygotowywane są bezpośrednio przed podaniem dzięki temu są świeże i pachnące. Czas oczekiwania to około 20 minut.



Prezentacja



Zic-Zac zaprasza amerykańskim stylem, szybką kuchnią i swobodnym klimatem. Restauracja otwarta jest codziennie od godziny 8:00 do godziny 20:00. Śniadania serwowane są do godziny 12:00, a ostatnie zamówienie przyjmowane jest o 19:30.

mj / Foto: Dagna Drązkowska



Aleja Wyzwolenia 31  
Szczecin  
tel. 511 268 000

reklama

## ENGEL&HAJDASZ

Praktyka ginekologiczno-położnicza  
Ultrasonografia ogólna

GINEKOLOGIA • POŁOŻNICTWO • BADANIE USG • GINEKOLOGIA ESTETYCZNA

Badania profilaktyczne  
Antykoncepcja  
Choroby kobiece  
Diagnostyka piersi  
Niepłodność

Planowanie ciąży  
Ciąża fizjologiczna  
Ciąża bliźniacza  
Opieka poporodowa  
Ultrasonografia położnicza 3D i 4D  
**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](http://www.engel-hajdasz.pl)

Rejestracja tel. 602 111 640

ul. Partyzantów 3/2, 70-222 Szczecin

[www.engel-hajdasz.pl](http://www.engel-hajdasz.pl)

# Z troską o pacjenta



Prezentacja

KLINIKA ZAWODNY  
ESTETIC

**K**linika Zawodny Estetic została stworzona z myślą o indywidualnym podejściu do pacjenta.

Od 17 lat w tym wyjątkowym miejscu łączymy wiedzę oraz innowacyjne technologie oferując najwyższą jakość usług. W naszych gabinetach zespół tworzy wykwalifikowana kadra lekarzy, pielęgniarek i kosmetologów. Holistyczne podejście do pacjenta jako jednostki indywidualnej pozwoliło nam na stworzenie wielu nowatorskich procedur. Jako pierwsi w Szczecinie wprowadziliśmy przełomowe technologie: Scizer, Ultraformer, Accent Prime, Cutera Excel V, terapię pomostową lasera frakcyjnego Encore Active FX, Deep FX, Alma laser, Accusculpt, MonaLisa Touch oraz depilację laserową Vectus. Jesteśmy zwolennikami renomowanych marek, współpracujemy z producentami najwyższej jakości sprzętu medycznego i kosmetologicznego posiadające niezbędne certyfikaty bezpieczeństwa. Podążając za światowymi trendami wprowadziliśmy do naszej Kliniki technologie:

Laser PicoSure - najnowocześniejsze urządzenie, które śmiało może zyskać miano lasera nowej ery do usuwania tatuaży we wszystkich kolorach oraz leczenia trudnych do usunięcia przebarwień. Po raz pierwszy zastosowano w nim nowatorską i całkowicie unikalną technologię najkrótszej wiązki laserowej liczonej w pikosekundach. Tak krótka wiązka światła laserowego umożliwia przeprowadzanie zabiegów szybko, niemal bezboleśnie. Zabieg ten cechuje się ogromną skutecznością, a czas rekonwalescencji skracają do absolutnego minimum.

S.A.F.E.R - opatentowana technologia niekwestionowanego światowego lidera w obszarze automatyzacji przeszczepu włosów. Urządzenie umożliwia przeszczep pojedynczych zespołów mieszkowych. Zaletą technologii jest maksymalne zminimalizowanie ryzyka uszkodzenia cebulki włosa oraz mieszków sąsiadujących.

Adivive - nowatorskie rozwiązanie, które pozwala na wykorzystywanie własnych komórek tłuszczowych. Rezultatem uzyskanego materiału jest prawdziwy „eliksir” bogaty w najmłodsze, żywotne komórki tłuszczowe oraz beczenne komórki macierzyste. Otrzymany materiał pozwala na wypełnianie ubytków tkanki w obszarze twarzy i ciała (wypełnienie fałdów, zmarszczek, rewitalizację i stymulację komórek skóry).

Body Jet - urządzenie zaprojektowane do precyzyjnego i delikatnego usuwania tkanki tłuszczowej, która może być wykorzystywana do autologicznego przeszczepu tłuszczu.

Vaser Lipo - innowacyjna metoda, alternatywna w stosunku do klasycznych technik liposukcji. Jej wyjątkowość polega na tym, że pozwala ona usunąć tłuszcz, pozostawiając pozostałe tkanki w stanie nienaruszonym oraz precyzyjnie wyrzeźbić zarys poszczególnych grup mięśniowych.

Zapraszamy do naszych gabinetów osoby, które cenią sobie jakość, profesjonalizm i bezpieczeństwo. Nasz zespół dołoży wszelkich starań aby w miłej i dyskretnej atmosferze sprostać Państwa oczekiwaniom. Najlepszą dla nas rekomendacją jest zaufanie pacjentów, którzy polecają nasze terapie, a sami zostają pod naszą opieką przez wiele lat.

*ad / Foto: materiały prasowe*

  
KLINIKA ZAWODNY  
ESTETIC

Klinika Zawodny Estetic  
ul. Ku Słońcu 58, Szczecin  
tel. 504 948 320, 508 719 262, 508 752 460  
repcja@estetic.pl  
www.klinikazawodny.pl



Merry  
Christmas

Piękniejsza Ty na Święta i Sylwestra!

Marzysz o pięknych idealnych ustach?

A może o pięknych rzęsach 3D?

A może chciałabyś odświeżyć i nawilżyć skórę?

Aleja Wojska Polskiego 40/2, Szczecin  
[www.enklawadayspa.pl](http://www.enklawadayspa.pl)  /dermalogicaszczecin  
rezerwacja terminów: +48 503 139 369

BON RABATOWY

Merry  
Christmas

Ampułka  
JUVÉDERM®

-250 zł

Enklawa  
INSTITUTE  
dermalogica & lasers

Bon ważny do 31.12.2017

BON RABATOWY

Merry  
Christmas

Rzęsy  
3D

-100 zł

Enklawa  
INSTITUTE  
dermalogica & lasers

Bon ważny do 31.12.2017

BON RABATOWY

Merry  
Christmas

Zabieg  
DERMALOGICA®  
LUB  
MEZOTERAPIA  
DERMAHEAL

- 30 %

Enklawa  
INSTITUTE  
dermalogica & lasers

Bon ważny do 31.12.2017

# FLAWLESS FUSION

## ULTRA-LONGWEAR FOUNDATION

DŁUGOTRWAŁY EFEKT, ELASTYCZNE  
KRYCIE, BEZ EFEKTU MASKI



Przedstawiamy nowy, najbardziej długotrwały podkład  
Laura Mercier o lekkiej formule, zapewniającej stopień krycia  
od średniego do pełnego.

Odwiedź stoisko Laura Mercier w Perfumerii Douglas  
i umów się na indywidualną lekcję doboru podkładu!  
Nasi wizażyści pomogą Ci dobrać najlepszy odcień i formułę.

**Galaxy Centrum**, Al. Wyzwolenia 18/20, 70-554 Szczecin,  
tel. 667 909 129

laura mercier



# Trwale i naturalnie

Makijaż permanentny to dziedzina, która rozwija się równie prężnie co medycyna. Wpływ na tego rodzaju zabiegi ma również moda – aktualnie odchodzi się od cieniutkich, nadmiernie wyskubanych brwi, na rzecz naturalnych, pełnych łuków brwiowych. Naturalny wygląd znowu jest pożądany, a współczesne techniki wykorzystywane w tego rodzaju makijażu pozwalają uzyskać taki efekt. O jego zaletach rozmawiamy z Pauliną Ostrowską, która od 9 lat jest związana z branżą, beauty – wizażystką, linerzystką i kosmetyczką w jednym, właścicielką gabinetu kosmetycznego Vessna.

**Czym jest makijaż permanentny?**  
To mikropigmentacja skóry – makijaż, który zdobi twarz bez względu na warunki atmosferyczne, idealny dla osób żyjących w pośpiechu, lub po prostu ceniących swój czas.

## Jakie są jego zalety?

Jest odporny na wysokie temperatury i wodę (efekt utrzymuje się na basenie, w saunie, w fitness klubie). Potrafi skorygować asymetrię i niedoskonałości urody: powiększa optycznie usta, a także wyrównuje ich koloryt, tuszuje bliźny po opryszczce wargowej i po zajęcej wardze, koryguje efekt opadających kącików ust. Powiększa optycznie oczy, zaznacza lub koryguje kształt oka, m.in opadające kąciki, szeroko lub blisko osadzone oczy. Odbudowuje łuk brwiowy, zagęszcza optycznie brwi, koryguje asymetrię, nadaje odpowiedni kształt i pożądaną grubość, odmładza wygląd powieki (efekt liftingu), tuszuje urazy łuku brwiowego (np. uzupełnia ubytki po rozciętym łuku brwiowym). Makijaż permanentny poprawia ogólny wygląd twarzy, nadaje jej wyrazistości, świeżości, przez co skutecznie odmładza.

## Jaką metodę pani stosuje by uzyskać naturalny efekt?

Współczesny makijaż permanentny nie ma nic wspólnego z mocnymi, przesadnymi brwiami wyglądającymi niczym rysunek markerem, przyciągającymi nadmiernie uwagę i utrzymującymi się nawet do kilkunastu lat. Nowoczesna metoda pigmentacji jaką stosuję utrzymuje się od roku do ok 4 lat, dzięki temu taki makijaż nadąża za kobietą i jej oczekiwaniami, zmieniającą się modą, oraz mijającym czasem. Dużym zainteresowaniem cieszy się pigmentacja brwi metodą 3d, czyli metoda cienia



polegająca na lekkim przejściu kolorystycznym, tak, aby fronty oraz górna część brwi była delikatniejsza, a dolna krawędź ciemniejsza. Po wygojeniu taki makijaż wygląda naturalnie, elegancko i subtelnie. Dla osób oczekujących ultra naturalnego efektu polecam metodę włoskową, która uzupełnia braki w naturalnych włoskach na łuku brwiowym.

Usta 3d to hit ostatnich miesięcy – innowacyjna metoda, która dopiero wkracza na tereny Szczecina, jest to pigmentacja polegająca na niezwykle artystycznym połączeniu kolorów, co finalnie daje efekt optycznie powiększonych, pięknie zaznaczonych, młodych, świeżych ust. Nie mniejszym zainteresowaniem cieszy się makijaż permanentny powiek – szczególnie kreska w zagęszczeniu rzęs, która podkreśla oko, sprawia, że u nasady rzęs jest ciemno, gęsto, pięknie! Kreska typu eyeliner to pigmentacja dla osób, które lubią mocniejszy makijaż.

Dziękuję za rozmowę

ad / Foto: materiały prasowe

Szczecin, ul. Bł. Królowej Jadwigi 46/1  
tel. 501 267 013  
kontakt@vessna.pl  
www.vessna.pl

**Vessna**  
Gabinet kosmetyczny  
Paulina Ostrowska

# Męczący wentyl stresu

Prezentacja



Wszyscy żyjemy w stresie, bardziej lub mniej dokuczliwym. To truizm w dzisiejszych czasach – wieku, w którym doba wydaje się za krótka, a wyzwania coraz liczniejsze. Czy równie oczywiste jest dla nas to, że z powodu stresu większość z nas będzie szukała pomocy u dentysty? Doktor Joanna HaHS-Gaborska z Kliniki Implantologii i Ortodoncji HAHS wyjaśnia dlaczego.

**D**o funkcjonowania w stresie jesteśmy przyzwyczajeni. Do stresu u dentysty także. Proszę powiedzieć, w jaki sposób to stres nas zaprowadzi do dentysty?

Od najmłodszych lat jesteśmy wychowywani do wywiązywania się ze swoich zadań, do stawiania sobie poprzeczki coraz wyżej, do ponoszenia odpowiedzialności za siebie, za rodzinę. Ogólnie przyjęte jest, że „zaciskamy zęby” i stawiamy czoło codziennym wyzwaniom. Nagromadzony w nas stres musi znaleźć ujście. Nasz organizm radzi sobie z tym na różne sposoby. Jednym z nich jest zwiększone napięcie mięśni żucia, które skutkuje zaciskaniem i zgrzytaniem zębów. Z czasem pojawiają się sygnały świadczące o tym, że granica wytrzymałości została przekroczona. Wówczas pojawiają się poważne dolegliwości zdrowotne. Bruksizm, bo o nim mówimy, nie jest rzadkim zjawiskiem – według niektórych statystyk dotyka aż 7 na 10 osób. Co ciekawe, większość osób mających nawyk zaciskania i zgrzytania zębami twierdzi, że tego nie robi.

**Jeśli chory uważa, że jest zdrowy, to jak mu pomóc?**

Osoby chorujące na bruksizm cierpią na wiele dolegliwości, ale z reguły nie wiedzą, jaka jest ich przyczyna. Odczuwają m.in. uporczywe bóle głowy, mięśni twarzy, szyi, karku, pleców, ograniczoną ruchomość głowy, szumy w uszach. Bóle mogą przypominać migrenę. Szukają więc pomocy u lekarzy innych specjalności, najczęściej laryngologa, neurologa i okulistę. W rzeczywistości aż u 80% osób te dolegliwości są spowodowane bruksizmem. Ci chorzy, którzy wskutek zgrzytania „zjadają” swoje zęby, którym pękają lub odpadają porcelanowe korony i wypełnienia, którym zęby robią się wrażliwe, a nawet ruchome, częściej zwracają się o pomoc do dentysty, ale nadal nie wiążą tego problemu ze stresem i ze zbyt mocną pracą mięśni. A to błąd.

**Jakie skutki mogą mieć dolegliwości, które Pani opisała?**

Proszę sobie wyobrazić siłę rzędu 430 kg, która oddziałuje na Pani tył zęby. To jest prawie pół tony! – Bruksista jest w stanie wygenerować tak duży nacisk. To o około 10 razy więcej niż podczas normalnych procesów gryzienia i żucia. Także osoby uprawiające sporty siłowe mają tendencję do zwiększonego zaciskania zębów i mogą cierpieć na bruksizm. Nieleczony tego problemu prowadzi do poważnych konsekwencji, nie tylko zębowych. Pojawiać się mogą m.in. bóle i zwyrodnienia w stawach skroniowo-żuchwowych, intensyfikować bolesność w obrębie głowy i kręgosłupa itd.

**Na co zatem powinniśmy zwracać uwagę?**

U zdrowej osoby zęby zaciskają się i kontaktują jedynie w czasie jedzenia i przełykania śliny. W czasie odpoczynku między górnym i dolnym łukiem zębowym pojawia tak zwana „szpara spoczynkowa”, która wynosi z reguły około 2 mm. Dzięki niej zęby nie mają ze sobą kontaktu i nie ścierają się bez potrzeby. W ciągu dnia możemy się obserwować i niwelować kontakt zębów. Niestety zazwyczaj zgrzytamy i zaciskamy zęby w nocy,

kiedy nie mamy szansy tego nawyku kontrolować. Stąd też częste przekonanie, że tego nie robimy.

**Jeśli obserwujemy już u siebie symptomy napięć wywołanych stresem, to co dalej?**

Nie warto ich ignorować. Często sami możemy sobie pomóc starając się zredukować stres np. poprzez słuchanie muzyki, spacer, amatorski sport, jogę, ćwiczenia oddechowe i techniki relaksacyjne.

**Kiedy warto udać się do specjalisty?**

Kiedy nasze starania nie przynoszą efektu. A w przypadku osób, u których nastąpiło masywne starcie zębów lub pojawiły się bóle w stawach skroniowo-żuchwowych leczenie stomatologiczne jest niezbędnym elementem skutecznej terapii. W Klinice HAHS zaczynamy od badań m.in. napięcia mięśni żucia, sił zwarcia i stawów skroniowo-żuchwowych. Na podstawie wyników planujemy leczenie właściwe dla danego pacjenta.

**W jaki sposób można pomóc osobie cierpiącej na bruksizm?**

Terapia zależy od stopnia problemu i jego przyczyny, a te są różne. Dla ochrony tkanek zębów lub uzupełnień protetycznych można stosować szynę relaksacyjną – przezroczystą nakładkę, którą pacjent wkłada na noc. U niektórych pacjentów trzeba odbudować brakujące zęby lub skorygować kształt zębów. U innych wdrożyć leczenie ortodontyczne. Czasem należy połączyć kilka dyscyplin, np. wdrożyć dodatkowo zabiegi fizjoterapeutyczne, by zniwelować napięcie i bolesność mięśni. Obserwujemy także wysoką skuteczność zastosowania botoxu w zmniejszaniu siły mięśni żwaczy.

**Botox u dentysty?**

Oczywiście. Wykorzystujemy to samo działanie botoxu, co gabinety medycyny estetycznej. Botox blokuje przekazywanie nerwowo-mięśniowe. Dzięki temu powoduje zmniejszenie napięcia mięśni, osłabia je i w konsekwencji zęby nie trą o siebie tak intensywnie. Botoks wprowadzany jest miejscowo w mięśnie żwaczy. Nie ma on wpływu na żucie i uśmiechanie się. Niektórzy pacjenci obserwują także, że ich twarz łagodnieje, staje się wizualnie szczuplejsza, młodsza. To taki estetyczny skutek uboczny. Pragnę dodać, że zgrzytanie zębami, zaciskanie zębów brzmi dość niewinnie. Pacjenci mają tendencję to ignorować. Warto zatem się obserwować, by nie przeoczyć problemu.

Klinika Implantologii i Ortodoncji HAHS  
www.hahs.pl

**HAHS**  
KLINIKA





STUDIO VERABELLA

by Anna Klaus

# BĄDŹMY PIĘKNI CAŁY ROK



**icoone<sup>®</sup>**  
LASER

- znaczna redukcja obrzęków oraz cellulitu
- modelowanie sylwetki
- redukcja głęboko zlokalizowanych złogów tłuszczu
- ujędrnienie poluznionej skóry
- stymulacja fibroblastów do syntezy kolagenu i elastyny
- wystarczą 2-3 zabiegi w tygodniu
- szybkie efekty

**IDEALNY ZARÓWNO DLA KOBIEŃ JAK I MĘŻCZYZN**

## Zapraszamy również do skorzystania z usług naszych specjalistów:

- makijaż permanentny – Anna Klaus, Agata Korzeniewska
- zabiegi z zakresu medycyny estetycznej  
– dr n. med. Dominika Polak
- zabiegi z zakresu kosmetykologii i trychologii  
– Izabela Pęcherczyk FB: "Dermally"
- stylizacja paznokci i rzęs, przekłuwanie uszu – Sara Szulc

Anna Klaus, właścicielka  
Studio Verabella, linergistka,  
trener makijażu permanentnego



NASI PARTNERZY



Szczecin, ul. Jagiellońska 23/10 od Bol. Śmiałego,

tel. 91 4840 240, 504 045 256

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

Zapraszamy na bezpłatne konsultacje

## NIE MASZ POMYSŁU NA PREZENT?

**Podaruj bliskiej osobie kartę podarunkową na dowolną kwotę!**



# Świat cyfrowej stomatologii

Cyfrowe technologie wchodzą nieodparcie do każdej dziedziny naszego życia. Podpis cyfrowy, kino cyfrowe, poczta elektroniczna i fotografia cyfrowa to dyscypliny, których istnienia prawie nie zauważamy, jednak intensywnie wykorzystujemy. Nic więc dziwnego, że wkroczyły do nowoczesnej stomatologii.



**P**acjent, który zamierza zdecydować się na leczenie stomatologiczne nie wie jakiego efektu końcowego może się spodziewać, dlatego tak ważne jest dokładne doprecyzowanie jego marzeń, a w efekcie końcowym oczekiwań. Zdrowe zęby to dziś niewystarczające rozwiązanie. Jak więc nowoczesne technologie pomagają w stomatologii? Na ten temat wypowiedzieli się dr n. med. Edyta Wejt-Tawakol i lek. dent. Marek Tawakol, właściciele centrum stomatologicznego Dental Center i Dental Center Kids.

### Obraz wart tysiąca słów

Aby decyzja o rozpoczęciu leczenia była łatwiejsza, cyfrowe projektowanie uśmiechu wizualizuje proces leczenia i efekt końcowy. Dla każdego pojęcie „ładne i naturalne zęby” może oznaczać zupełnie coś innego. Dlatego, aby nawiązać pełną współpracę z pacjentem i zaangażować go w tworzenie efektu ostatecznego, w Dental Center tworzone jest pełne portfolio, obejmujące zdjęcia całej twarzy, mimiki, uśmiechu oraz zębów, które stanowi podstawę do pracy zespołu lekarzy i usprawnia komunikację z pacjentem na każdym etapie projektowania. Tak powstaje plan leczenia i harmonogram dopasowany do stylu życia przyszłego pacjenta, jego możliwości czasowych, podróży, wakacji. Tak powstają też wzory uzupełnień tymczasowych, planowane na cały okres leczenia. Zanim zapadnie decyzja o konieczności leczenia oraz jego rodzaju i zakresie, wymagane jest wstępne badanie jamy ustnej obejmujące diagnostykę rentgenowską. Wstępne badanie to tzw. pantomogram, a szczegółowe i trójwymiarowe to tomografia komputerowa. Badania obrazowe 3D w stomatologii są niezbędne w skomplikowanych przypadkach chirurgicznych, w implantologii, a także w endodoncji (badanie umożliwia odnalezienie dodatkowych kanałów zęba, ewentualnych złamań, pęknięć, perforacji) czy ortodoncji. Tu z pomocą przychodzi cyfrowe aparaty rentgenowskie zmniejszające dawkę promieniowania o 90% w porównaniu do tradycyjnych metod. Wybierając się w podróż samolotem przeciętnie co godzinę otrzymujemy dawkę promieniowania równą tej z cyfrowej tomografii komputerowej.

### Implanty w jeden dzień

Marzeniem wielu pacjentów, a aspiracją wielu lekarzy jest scenariusz rozpoczęcia i zakończenia procesu leczenia w przysłowiowy „jeden dzień”. Takie rozwiązanie czasowe jest możliwe w rzadkich przypadkach bardzo dobrego stanu zdrowia pacjenta i równie dobrych warunków kosztnych do implantacji. Cyfrowe rozwiązania przodują w tej materii. Zamiast

tradycyjnych wycisków, łyżek wyciskowych pełnych masy zapływającej do gardła, digitalna technologia wprowadza skanery wewnątrzustne pobierające kolorowe skany i wyciski wysyłane pocztą elektroniczną do laboratorium technicznego. Dzięki nim i tomografii komputerowej można w szybki sposób skonstruować szablon chirurgiczny pozwalający precyzyjnie wprowadzić implant w kość, a jednocześnie w laboratorium, według tego samego wzoru, przygotowywana jest natychmiastowa odbudowa protetyczna. Trzeba jednak zaznaczyć, iż w pierwszej fazie po zabiegu jest ona tymczasowa. Na zakończenie pracy trzeba poczekać do pełnego wygojenia tkanek, czyli od 3 do 9 miesięcy w zależności od rozległości wykonanego zabiegu.

### Wirtualne korony

Niezależnie od opcji leczenia zasada wykonania pracy ostatecznej jest podobna. Przesłany do laboratorium technicznego wirtualny wycisk jest komputerowo opracowywany. Zostaje zaprojektowana odbudowa protetyczna na wirtualnym modelu i podłączona do komputera frezarka wykonuje pełnoceramiczne uzupełnienie protetyczne. W ten sposób otrzymujemy prace protetyczne z najlepszych materiałów i z największą precyzją. Dokładność wykonania sięga 0,2 mikrometrów, co nie jest możliwe do uzyskania w tradycyjnej protetyce. Korony i mosty charakteryzują się trwałością i kilkukrotnie większą wytrzymałością na naprężenia niż tradycyjne prace. Uzupełnienia idealnie odwzorowują kształt, funkcje i pożądaną kolor.

*Foto: Jarosław Gaszyński*

**Dental Center**  
WEJT & TAWAKOL

**Dental Center**  
WEJT & TAWAKOL kids

Dental Center  
Szczecin, ul. Mariacka 6/U1  
tel. 91 423 57 57  
kontakt@dentalcenter.pl  
www.dentalcenter.pl  
f/klinika.edentist

### PRZED

### PO



Foto: digitalsmiledesign.com

# Fitness w zupełnie nowym wydaniu



Idealnie wyrzeźbiona sylwetka, niekończąca się energia i zrelaksowane ciało. Uzyskanie takiego efektu bez ogromnego wysiłku jest możliwe i mamy na to dowody. Poznajcie fitness w zupełnie nowym wydaniu – Studio Sylwetki Marzeny Kucińskiej. W Szczecinie jest miejsce, w którym bez hektolitrowy wylanego potu i setek godzin spędzonych na sali można poczuć się dobrze we własnym ciele, a efekt 7 godzin ćwiczeń osiąga się w ciągu 81 minutowej sesji.

## O odchudzanie, masaż, relaks

Nie każdy lubi aerobik w dużej grupie, nie wszystkim przyda się do gustu ćwiczenia na siłowni. Dodatkowo są osoby, które z różnych względów zdrowotnych nie mogą pozwolić sobie na nadmierne obciążanie stawów. Ale z pewnością większość z nas, niezależnie od wieku, chciałaby mieć zgrabne ciało. Jest sposób, dzięki któremu wszystkie wymienione problemy zostaną rozwiązane, a zaproponowane metody przyniosą same korzyści. Centrum kształtowania sylwetki, w którym na leżąc uzyskuje się doskonałe rezultaty. Utrata zbędnych kilogramów, likwidacja cellulitis, poprawa kondycji fizycznej, ujędrnienie skóry, wzrost energii, usunięcie bólów kręgosłupa, rozluźnienie całego ciała – można to osiągnąć bez większego wysiłku. – Posiadamy 9 urządzeń do modelowania sylwetki, które można potraktować jako kolejne stacje do ćwiczeń. Każde z nich działa na inne partie ciała i współpracuje z osobą ćwiczącą. Są elementy ruchome, które pomagają nam wykonać kolejne zadania, ale jednocześnie nie obciążają stawów ani kręgosłupa – tłumaczy Marzena Kucińska.



Łóżka są tak skonstruowane, żeby działać na partie ciała, w których szczególnie odkłada się tkanka tłuszczowa. W jednym miejscu korzysta się z urządzenia, które pomaga zrobić 103 brzuszki, umożliwiającego pracę nad wewnętrzną i zewnętrzną stroną ud, pośladkami, klatką piersiową i talią. Ćwiczenia na innym porównuje się do 3-kilometrowego marszu. Możliwości na utratę kilogramów, wymodelowanie sylwetki i dobre samopoczucie jest naprawdę dużo. Na każdym z łóżek ćwiczy się 9 minut, a cała seria, czyli 81 minut porównywalna jest do 7 godzinnego treningu na sali gimnastycznej. Zestawy można wykonywać bez trudu i stresu, bez względu na stopień zaawansowania rozpoczynając od ćwiczeń relaksacyjnych, przechodząc stopniowo do bardziej wyczerpujących. Łóżka polecane są osobom od 16 do nawet 100 roku życia. – Najwięcej jest klientek między 40, a 60 rokiem życia, najstarsza miała 84 lata! Są także młode dziewczyny, które nie mogą ćwiczyć na siłowni, a chcą pomóc sobie w dolegliwościach kręgosłupa lub po prostu poćwiczyć, poprawić swoją sylwetkę, kondycję. U nas w zasadzie nie ma ograniczeń, mogą przyjść na przykład osoby, które cierpią na ból kręgosłupa czy stawów, ludzie dojrzałego wieku, dla których aerobik i tradycyjne formy ćwiczeń są zbyt męczące – dodaje Marzena Kucińska. Studio zatrudnia dietetyka, mgr. Katarzynę Rucińską, która na życzenie ustali indywidualną dietę biorąc pod uwagę stan zdrowia i upodobania żywieniowe.



dobrze. Jest to urządzenie do różnego rodzaju masażu, podobnych do manualnych. Masaż może być okrężny, boczny, dośrodkowy lub pulsacyjny, o różnych stopniach intensywności. Wszystkie parametry można ustawiać i zmieniać w trakcie pracy urządzenia. Łóżko wodne jest doskonałym urządzeniem do relaksu i fizjoterapii dla sportowców oraz osób z problemami z kręgosłupem. Oferta studia rozszerzona została również o dobrze zaopatrzone sklepy z odżywkami i witaminami dla sportowców różnych renomowanych firm takich jak BioTech, Olimp, Swedish, Qnt, Trec, Animal, All Nutrition, Weider i innych oraz sklep z odzieżą i akcesoriami sportowymi. Każdy sportowiec znajdzie tu swoje ulubione produkty, takie jak pancake, masło orzechowe czy sosy zero.

hp / Foto: Dagna Drążkowska

Wyjątkowe i jedyne w Szczecinie jest łóżko wodne Hydro Jet z podgrzewaną wodą. Skojarzenie z wygodnym meblem do spania jest prawie

ul. Krzywoustego 9-10, 70-250 Szczecin  
CHR „Kupiec” I piętro za SpeakUp  
tel: 604 532 379, Informacja: 534 160 778  
[studiosylwetki.wix.com/kupiec](http://studiosylwetki.wix.com/kupiec)



Odzyskaj uśmiech  
dzięki implantom!

Uśmiechaj się  
śmiało!



## STOMATOLOGIA NA PODZAMCZU



SZCZECIN, WIELKA ODRZAŃSKA 31B

TEL. 91 812 88 88

WWW.STOMATOLOGIA.SZCZECIN.PL



## ginekologia estetyczna

zabiegi poprawiające jakość życia seksualnego  
oraz wygląd okolic intymnych kobiety



### lifting okolic intymnych

(vaginal narrower)

nici zwężające wejście do waginy

### powiększanie punktu G

(augmentacja kwasem hialuronowym)

### odmładzanie i modelowanie warg sromowych

(kwas hialuronowy)

### laserowe zabiegi

- leczenie nietrzymania moczu
- obkurczanie i odmładzanie waginy
- wybielanie okolic intymnych



prywatna praktyka  
ginekologiczno-położnicza

dr n. med. ewa sznura

- ginekologia
- położnictwo
- diagnostyka ultrasonograficzna
  - USG ginekologiczne
  - USG ciąży z opcją 3D/4D
  - USG piersi

Szczecin, ul. Langiewicza 28/7  
(Kamienica NOVA - I piętro)  
[www.ewasznura.pl](http://www.ewasznura.pl)

rejestracja po uzgodnieniu telefonicznym  
tel. 601 70 83 17



# CLOCHEE®

SIMPLY ORGANIC

*W grudniu w Clochee  
obowiązuje  
kalendarz świąteczny*

**CODZIENNIE  
NOWA PROMOCJA**

*Zagłądaj do nas!*



100%  
ul. Bogusława X 10 (tuż za pl. Zgody) [www.clochee.com](http://www.clochee.com)





# Trening pod napięciem

Trwa 20 minut, a daje efekty jak dwugodzinny wycisk. Wzmacnia mięśnie, rzeźbi sylwetkę, ujędrnia skórę. Niczym nie różni się od zwyczajnego treningu, poza jednym szczegółem, kiedy ćwiczymy mamy podpięte do ciała... elektrody. Jego nazwa to EMS, tłumacząc – elektrostymulacja mięśni.

**E**MS od lat stosowany jest w rehabilitacji, a od niedawna w treningach fitness i cieszy się coraz większą popularnością. – To bardzo dobra alternatywa dla tych osób, które lubią być w formie, ale z braku czasu nie mogą poświęcić kilku godzin w tygodniu na ćwiczenia na siłowni – wyjaśnia Anna Jagniątkowska z EMS Studio. – Przez maksymalnie pół godzinny naszego treningu możemy osiągnąć tyle samo co przez półtorej czy dwie godziny standardowego wysiłku.

Trening metodą EMS ma kilka zalet: jest bardzo wydajny i efektywny, pobudza większą partię mięśni do działania, świetnie sobie radzi z nadwagą i cellulitem. – Magia” tego treningu polega na tym, że podczas standardowych ćwiczeń nasz mózg wysyła impulsy elektryczne do mięśni wywołując ich skurcz. W związku z tym, że w EMS nasz mózg zastępuje maszyna, która generuje te impulsy, możemy dotrzeć do konkretnych włókien mięśniowych – wyjaśnia Anna Jagniątkowska. – Dzięki temu mamy trening całkowicie pod kontrolą i możemy zastosować różne jego opcje.

EMS stosowany jest najczęściej w dwóch typach treningów: cardio i siłowym. Rodzaj ćwiczeń jest dopasowany do naszych potrzeb. Po przyjeździe na trening, na specjalną białiznę zakładamy kamizelkę, wyposażoną w elektrody. Następnie podłączamy ją do specjalnego urządzenia i rozpoczynamy trening. – Elektrody pozwalają nam stymulować grupę dziewięciu mięśni. – Siła impulsów zależy od tego, jaki stawiamy sobie cel treningowy: budowanie masy mięśniowej, siły bądź wytrzymałości – mówi trenerka z EMS Studio. – Możemy wykorzystać różne urządzenia w czasie ćwiczeń, poza jednym – nie podnosimy ciężarów.

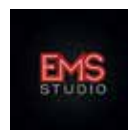
W trakcie treningu EMS ćwiczenia ciężarkami dwukilogramowymi równe są podnoszeniu ciężaru wynoszącego 20 kg, z tą różnicą, że nie obciążamy stawów. To przykład też na to, że ten rodzaj treningu jest bezpieczny, gdyż nie tylko nie obciąża stawów, ale też kręgosłupa. Jest przeznaczony niemal dla każdej osoby, lista przeciwwskazań jest taka sama jak przy tradycyjnym treningu.

Przeciwnicy EMS podają tylko jeden argument, który tak naprawdę nie jest żadnym argumentem – to trening dla leniwych osób. Nie można się z nimi zgodzić – podkreśla Anna Jagniątkowska. – Efekt tego treningu i zmęczenie jest równe tradycyjnej formie. To naprawdę dobra rzecz dla ludzi, którzy muszą liczyć się z czasem a mimo to chcą być zdrowi i sprawni. To dobry wycisk tylko w bardziej intensywnej i skondensowanej formie. Jak to się mówi: raz, a mocno.

Trening pod napięciem to również doskonały pomysł na prezent pod choinkę. Studio EMS zaprasza do zakupu świątecznej niespodzianki w formie voucheru.

ad / Foto: materiały prasowe

al.Wojska Polskiego 31/4  
70-473 Szczecin  
tel. 783 312 310  
trening@studioems.com.pl  
www.studioems.com.pl



# Boli cię głowa?

## Rozluźnij szczękę

Ból głowy jest powszechnym problemem. Jego przyczyn doszukujemy się w przemęczeniu, przeziębieniu, migrenach czy zatłoczonych zatokach. Mało kto wie, że powodem tej przykłej dolegliwości mogą być problemy związane z zębami.

dr n.med.  
Joanna Serewa



**K**ażdy, kto zaciska zęby, zgrzyta nimi, a do tego zdarzają się mu bóle uszu, głowy, bóle za oczami, uczucie wysadzania gałek ocznych lub migreny powinien zgłosić się stomatologa specjalizującego się w leczeniu stawów skroniowo-żuchwowych i bruksizmu.

### Nie zaciskaj zębów

Osoby, u których występują wymienione na początku dolegliwości, swoje pierwsze kroki kierują do chirurgów stomatologicznych lub szczękowych, a także laryngologów. Zdarza się, że ci lekarze nie wiedzą dokładnie jak pomóc pacjentom, ponieważ w ramach ich specjalności wszystko jest w porządku. Takie osoby powinny szukać innych specjalistów, ponieważ zasadniczy problem może leżeć w zaburzeniach w obrębie zębów i mięśni.

– Musimy zaobserwować kiedy boli nas głowa, czy powodem jest stres albo napięcie. Trzeba zwrócić uwagę na to czy mamy tendencję do zaciskania zębów lub zgrzytania, bo właśnie takie działanie, często nieświadome, może być przyczyną naszych dolegliwości – tłumaczy dr Joanna Serewa. Żuchwa w normalnej pozycji pozostawia przestrzeń pomiędzy zębami. Nie ma specjalnego napięcia, ani kontaktów pomiędzy górnymi i dolnymi zębami. Jeśli trzymamy je zaciśnięte, to stwarzamy mięśniom sytuację podobną do chodzenia z hantlami w rękach. Nie musimy nimi ćwiczyć, wystarczy że trzymać, żeby spowodować przeciążenie. Podobnie jest z zębami, jeśli je zaciskamy lub trzymamy razem to możemy nadwyrężyć mięśnie skroniowe, które są rozległe na naszej głowie. Jeśli są ciągle napięte mogą powodować wrażenie uciskania. Takie sytuacje są szczególnie zauważalne podczas stresu lub zdenerwowania. – Trzeba zwrócić uwagę czy w codziennych sytuacjach nie ma zaciskania zębów,

na przykład podczas pracy przy komputerze. Warto przykleić sobie karteczkę na monitor, która ma za zadanie przypominać samokontroli. Napiszmy na niej „Sprawdź czy nie zaciskasz zębów”. W ten prosty sposób możemy sprawdzić sami siebie, bo zwykle w takich chwilach jesteśmy skupieni na czymś zupełnie innym i niektórych odruchów nie kontrolujemy – dodaje dr Joanna Serewa. Naturalne dla niektórych podpieranie brody podczas oglądania telewizji czy czytania na brzuchu także może nam przysporzyć niemałych kłopotów. To także jest forma zaciskania, oddziaływanie małej siły, ale powtarzane tysiące razy może powodować bóle, dyskomfort a także zmiany w stawach skroniowo-żuchwowych. – Możemy sobie pomóc w takich dolegliwościach. Najważniejsza jest samoobserwacja.

Jeśli wiemy, że podpieramy brodę, zaciskamy zęby, należy relaksować żuchwę. Trzeba też wybrać się do dentysty, który sprawdzi czy nie mamy wady zgryzu, która powoduje nasilenie tych objawów – mówi nasz ekspert. Wada zgryzu często jest bagatelizowana, a to sytuacja podobna do tej, gdy ktoś ma jedną krótszą nogę lub źle zrośniętą kość. Jeśli takiej kończyny nie obciążymy zbyt, to nie zauważymy objawów, wystarczy jednak mocniej ją eksploatować i mogą pojawić się dolegliwości bólowe, ponieważ to miejsce już jest słabsze. Tak samo jest z zębami. Jeśli ktoś nie ma wady zgryzu, a zaciska zęby to one mogą znieść więcej.

### Specjalista ci pomoże

Żle ustawione zęby mogą być czynnikiem wzmagającymi objawy bólowe w obrębie głowy. Jednak nie każdy ortodonta zajmuje się stawami skroniowo-żuchwowymi.

– W pierwszej kolejności trzeba zobaczyć co dzieje się ze stawami, odpowiednio ustawić żuchwę, a na końcu zęby. Osobom, które nadmiernie je zaciskają proponuje się szynę, a u pacjentów wyjątkowo mocno nadwyrężających mięśnie stosuje się botoks na mięśnie żwaczce – mówi dr Joanna Serewa. Rodzice, których pociechy mają podobne problemy powinni obserwować swoje dzieci pod kątem garbienia się i postawy. Jeśli napięcie jest w ciele źle rozłożone mogą wystąpić zaburzenia mięśniowe wpływające na układ żucia. W tych dolegliwościach pomoże fizjoterapeuta. Ostatnią fazą leczenia i przeciwdziałania bólom głowy czy uszu będzie założenie aparatu ortodontycznego. Dla osób obawiających się drutów w ustach są nowoczesne rozwiązania. – Mamy możliwość założenia przeźroczystej, cienkiej nakładki, która zastępuje standardowe aparaty. Zakłada się ją na górny i dolny łuk i wymienia się je co dwa tygodnie. Jest to wygodne rozwiązanie, bo można nakładki ściągać do jedzenia czy mycia zębów – przekonuje nasz ekspert.

hp / Foto: materiały prasowe

**LIGHTHOUSE  
DENTAL**  
Ortodontologia  
Implanty  
Medycyna Estetyczna

Lighthouse Dental Szczecin  
ul. Arkońska 51/5  
tel. 732 530 009  
www.lighthouse dental.pl  
f /Lighthouse Dental



# BLASK & ŚWIĄT

Święta Bożego Narodzenia to nie tylko czerwień i biel. To także subtelne pastele, srebro, złoto i drewno. Prowansja wprowadzi w tym roku do naszych domów odrobinę romantyczności i baśniowej atmosfery. Wśród blasku i zapachu świec, między uroczymi świątecznymi bibelotami, znajdzie się miejsce na kwiaty. Na naszych stołach pojawią się fantazyjne stroiki, kompozycje w koszach i odświeżone ikebany. Tradycyjnie nie zabraknie miejsca na choinkę, ale tym razem świerk wcale nie będzie musiał być zielony...



# Lekkostrawne święta

Większość z nas chociaż raz zmagala się z bólem brzucha, wzdęciem lub zgagą. Te nieprzyjemne dolegliwości stają się już chorobą cywilizacyjną, a ani jakość ani ilość spożywanych przez nas potraw nie ułatwia żołądkowi trawienia. Jak przetrwać święta przy suto zastawionym stole i na co dzień uniknąć problemów przewodu pokarmowego opowiada dr Tomasz Bodnarczuk, lekarz internista, specjalista gastroenterolog.

**Z**bliżają się święta i na stole będzie na nas czekało mnóstwo pyszności, 12 potraw do spróbowania. Nasze oczy już się cieszą, a brzuchy?

No z tymi brzuchami to jest właśnie różnie, szczególnie w okresie świąt. Powinniśmy najczęściej jak to możliwe wracać do podstaw, bo nasz układ pokarmowy został stworzony, aby trawić i wchłaniać produkty proste, nieprzetworzone. Teraz, niestety, są takie czasy, że nawet gdybyśmy chcieli przyrządzać wszystko sami w domu, to i tak nie mamy pewności, co w naszych daniach będzie. Możemy się zatem spodziewać, że po posiłkach mogą wystąpić zaburzenia przewodu pokarmowego, niekoniecznie wynikające z nadmiaru spożytych potraw, ale z ich składu.

**Ale pierożki robi babcia, barszczyk przyniesie ciocia. Nie będzie niczego z torebki, żadnych substancji konserwujących, ani polepszaczy smaku i zapachu. Czyli możemy sobie zafundować świąteczny mix potraw?**

Dzisiaj jesteśmy w stanie z genów odczytać, jakie substancje nasz organizm będzie najlepiej przyswajać i które będą najlepszym źródłem energii. Ta nauka to nutrigenetyka. Wiemy także, że nie wszystko do siebie pasuje, na przykład nie powinniśmy łączyć nadmiaru węglowodanów z tłuszczami. Takie miksy też nie są dobre. Nie wolno nam jeść naraz dużo. Powinniśmy wyrobić w sobie nawyk dzielenia posiłków na mniejsze części i dokładnego gryzienia pokarmów. Pamiętajmy, że żołądek nie ma zębów, to co my zębami rozdrobnimy w sekundy, żołądek będzie obrabiał dziesiątki minut. On jak betoniarka ma ten pokarm, formuje w papkę i dopiero ta papka przesuwana się dalej. Jak widać z wielu względów, świąteczny mix i obżarstwo nam nie służy.

**Wszyscy wiemy, że żołądek to nie San Francisco, ale co zrobić jeśli już wrzucimy do niego wiele rzeczy naraz?**

Wtedy mogą wystąpić problemy przewodu pokarmowego – wzdęcia, bóle brzucha, zgaga, wynikające często z nadmiaru masy pokarmowej wypełniającej światło przewodu pokarmowego, ale także z różnych nietolerancji lub alergii pokarmowych, o których istnieniu czasami nie mamy nawet pojęcia. Ale poza zjedzeniem za dużo, winowajcą naszego samopoczucia będą też wspomniane wcześniej konserwanty, którymi na co dzień bombardujemy nasze organizmy. W dzisiejszych czasach obserwujemy w gastrokopii wiele przypadków przewlekłego zapalenia błony śluzowej żołądka, których przyczyną pomijając oczywiście infekcję *Helicobacter pylori*, są nieprawidłowe nawyki żywieniowe oraz sztuczne dodatki do żywności. Duży wpływ na funkcjonowanie naszego przewodu pokarmowego ma także wśzechobecny stres, który przyczynia się wielu dysfunkcji tego układu.

**No stresu i konserwantów to akurat w dzisiejszych czasach nie unikniemy.**

Stres jest bardzo rozległym tematem. Przewód pokarmowy jest bardzo wrażliwy na negatywne impulsy nerwowe, chłonie je niczym gąbka. W związku z tym na tle stresu mamy do czynienia ze wzdęciami, zaparciami, biegunkami, bólami brzucha oraz objawami refluksu żołądkowo-przełykowego. W temacie problemów z brzuchem trzeba słuchać swojego organizmu. On sam nam wysyła pewne sygnały, co mu pasuje, a co nie. Wartym polecenia jest obserwacja siebie, reakcji na poszczególne składniki diety. Lekarz podczas wywiadu często pyta, co pacjentowi szkodzi, co powoduje u niego np. biegunki czy zaparcia. Po kilku tygodniach obserwacji tego co jemy, jesteśmy sobie w stanie sami odpowie-



dzień na pytanie, co jest dla naszego przewodu pokarmowego dobre, a co niespecjalnie. Między innymi na podstawie takiej eliminacji stawia się w gastroenterologii konkretne rozpoznania.

#### **Czyli możemy sami skojarzyć co powoduje na przykład wzdęcia?**

Temat wzdęć to akurat rozległy problem. Wielu pacjentów się z nim boryka, a u ich podłoża zazwyczaj nie leży tylko jedna przyczyna. Oczywiście ważna tutaj jest dieta, bo na przykład jedzenie warzyw strączkowych czy zbyt duża ilość owoców i dosładzanych syropem glukozowo-fruktozowym soków, których cukier jest pożywką dla bakterii, może być przyczyną wzdęć. Tutaj dochodzimy do kolejnej kwestii – nieprawidłowej flory bakteryjnej, bo ona jest ciągle modyfikowana przez nasze środowisko, dietę, leki, antybiotyki. Inną przyczyną wzdęć może być na przykład nietolerancja laktozy czy glutenu.

#### **A czy otyłość ma znaczenie?**

Oczywiście. Kiedy dużo jemy, siedzimy przy stole i mało się ruszamy, to nasz organizm musi coś zrobić z nadmiarem energii. Jeżeli w krótkim czasie nie spożytkujemy energii dostarczonej w zjedzonych pokarmach, to organizm zmagazynuje ją w najbardziej energetycznym materiale, czyli w tłuszczu, a w jego 1 gramie jesteśmy w stanie zgromadzić 8-9 kcal. Organizm zawsze będzie się starał ekonomicznie w jak najmniejszej objętości tą energię sobie skumulować. Jeśli mamy nadmiar tkanki tłuszczowej, szczególnie tej w środku jamy brzusznej (trzewnej), to jest ona przyczyną otłuszczenia narządów, zespołu ciasnoty wewnątrzbrzusznej, a tym samym zwolnienia perystaltyki jelit i znów wracamy do tematu wzdęć.

#### **A jeżeli czujemy takie dolegliwości, możemy sobie jakoś pomóc?**

Możemy sobie pomóc, ale także zaszkodzić. Popularna na przykład mięta będzie działała rozkurczowo na żołądek i jelita, natomiast jednocześnie jeśli ktoś ma tendencję do refluksu żołądkowo-przełykowego, to może mieć po niej zgagę. Ziele dziurawca działa żółciotwórczo, żółciopędnie, a żółć jest nam potrzebna do trawienia tłuszczu. Wyciąg z ziele dziurawca lub herbatka może pomóc w trawieniu pokarmów ciężkostrawnych, ale to zioło też nie będzie rozwiązaniem na wszystkie problemy gastryczne. Nie powinno się proponować rozwiązań w ciemno. Samodzielne eksperymentowanie nie jest dobre, popularne leki mogą działać doraźnie, ale mogą także uspić czujność lub pewne symptomy. Jako lekarz zalecałbym jednak unikanie sytuacji, w których możemy doprowadzić do problemów związanych z trawieniem, a w przypadku uciążliwych dolegliwości zgłosić się do specjalisty.

#### **To kiedy mamy się wybrać do lekarza? Jednorazowy przypadek po biesiadzie przy stole to już sygnał?**

Dobrze wiedzieć co nam szkodzi i unikać tych produktów, jeśli są na stole. Wszystko co w nadmiarze zazwyczaj nie przyczynia się do dobrego funkcjonowania naszego organizmu. Dla przykładu, ból w nadbrzuszu po spożyciu tłustego, ciężkostrawnego pokarmu może być błahym objawem dyspepsji lub rozpoczynającym się ostrym zapaleniem trzustki, szczególnie jeśli biesiada jest suto zakrapiana alkoholem. Wszystko zależy od ewentualnych objawów towarzyszących, czasu trwania i szeregu innych cech, jak na przykład wymiotów z domieszką krwi, uporczywych wzdęć z zaburzeniem oddawania gazów czy gorączki, które to sugerują już poważniejsze tło. Stąd nie chciałbym usypiać czujności potencjalnego czytelnika podając uniwersalne rozwiązania. Tak naprawdę, dobrze byłoby także jak najczęściej wstawać od stołu, udać się z rodziną na spacer, bo sprzyja to lepszej mechanice przewodu pokarmowego i poprawia trawienie. Reasumując, jeśli po posiłku coś nas boli, wstrzymanie się od jedzenia i picia przez kilka godzin nie pomaga, lek rozkurczowy, ciepła kąpiel ani ruch także nie przynoszą ulgi; pojawiają się silne wzdęcia, wymioty dziwną treścią, gorączka czy zaburzenia połykania, wtedy konieczne trzeba zgłosić się do specjalisty.

#### **Czy różne dolegliwości przewodu pokarmowego to choroba cywilizacyjna, tych przypadków będzie coraz więcej?**

Myślę, że niestety tak. To przerażające, ale tak właśnie będzie wyglądało. Musimy baczniej obserwować siebie, ale także myśleć o tym, co jemy. Zwracamy uwagę na etykiety, czytamy uważnie skład pokarmów, unikamy jedzenia przetworzonego, pełnego konserwantów i substancji rodem z tablicy Mendelegiewa. Pamiętajmy, że do wystąpienia około 1/3 nowotworów przyczynia się nieprawidłowa dieta, w tym nadwaga i otyłość jako niezależne czynniki. Mamy na dzień dzisiejszy coraz więcej nietolerancji pokarmowych i alergii. Wcześniej wymienione problemy trawienne jak wzdęcia, czy zgaga, otyłość to niestety znak naszych czasów.

#### **A można się przed tym jakoś uchronić?**

Już od najmłodszych lat powinniśmy nasze dzieci uczyć prawidłowego stylu życia, w tym prawidłowych nawyków żywieniowych, umiejętności wybierania wartościowych produktów żywnościowych. Wedle powiedzenia – „jesteś tym co jesz”. Niebagatelne znaczenie ma także zaszczepienie u potomstwa od najmłodszych lat aktywności fizycznej i sportu. Tu znowu można przytoczyć maksymę – „Żaden lek nie zastąpi ruchu fizycznego, ruch jest w stanie zastąpić wszystkie leki”. To zaowocuje w przyszłości, a nasz organizm odwdzięczy się nam prawidłowym funkcjonowaniem. Na część z chorób, czy dolegliwości, o których rozmawialiśmy pracuje się latami. Musimy uświadomić sobie i przekazać najmłodszemu, że to co i jak jemy ma ogromny wpływ na naszą przyszłość.

Alte pamiętajmy, że samą dietą się niczego nie osiągnie, samym ruchem także nie. Dopiero połączenie tych dwóch elementów da efekty.



#### **Czyli, żeby nie spotkać się z gastrologiem warto umówić się z dietetykiem?**

Myślę, że nie jest to najgorszy pomysł. Każdy z nas popełnia jakieś błędy w diecie. Specjalista podpowie nam co powinniśmy spożywać, a czego nie. Sprawdzi, jakie są proporcje tłuszczu i mięśni w naszym ciele. Nawet na pozór szczupła osoba może mieć w organizmie zaburzone te proporcje, co może przyczynić się w przyszłości do wystąpienia na przykład chorób układu krążenia. Jak wcześniej wspomniałem, otyłość w naszym społeczeństwie jest ogromnym i wciąż narastającym problemem, szczególnie jeśli chodzi o dzieci. Polska jest krajem, w którym przyrost osób z nadwagą i otyłością jest jednym z największych w Europie. Pracujemy na to już od najmłodszych lat. Jeżeli przekarmiamy małe dziecko, to przyczyniamy się do hiperplazji komórek tłuszczowych, to znaczy do ich namnażania się ilościowego w tkance tłuszczowej trzewnej i podskórnej. Będzie ona na przyszłość pulą komórek tłuszczowych, które mogą się napełniać jak sakiewki lipidami lub z nich opróżniać, lecz ich ilość pozostaje stała. W ten sposób utrzymuje się tendencja do gromadzenia nadmiaru energii w wymienionych komórkach tłuszczowych, a otyłość staje się problemem, na który musimy zwracać uwagę już do końca życia. Stąd ważne jest nie fundowanie tego problemu naszym dzieciom i zwracanie uwagi na problemy nadwagi oraz walkę z nią już od najmłodszych lat.

#### **Czyli idziemy drogą jednokierunkową?**

Niekoniecznie. Trzeba wziąć pod uwagę kilka rzeczy i czasami zmienić pewne nawyki. Pamiętajmy, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem i daje nam energię na cały rozpoczynający się dzień. Nie najadajmy się na noc – przewód pokarmowy też chce kiedyś odpocząć. Jedzmy jednorazowo mniej, a częściej, pamiętajmy o dobrym gryzieniu i żuciu pokarmów, unikajmy potraw przetworzonych z dodatkowymi substancjami konserwującymi, ruszajmy się jak najwięcej i słuchajmy własnego organizmu. To recepta na lepsze zdrowie.

*Rozmawiała: Hanna Promień / Foto: materiały prasowe*



# Ekspert radzi

Witam, chciałbym wykonać przeszczep włosów, gdyż z upływem czasu ten problem zaczął mi przeszkadzać i nie mogę pogodzić się z przereźdaną fryzurą. Jednak w związku z wykonywaną pracą, nie mogę pozwolić sobie na długotrwałą rekonwalescencję. Która metoda przeszczepu włosów pozwoli mi na najszybszy powrót do pracy ale też da dobry efekt?

W odpowiedzi na Pana pytanie przedstawię krótką charakterystykę najpopularniejszych metod przeszczepu włosów. Pierwsza technika to metoda STRIP, która polega na pobraniu paska skóry owłosionej z okolicy potylicznej. Wycięty pasek ma długość ok. 15 cm i szerokość ok. 1 cm, następnie izolowane są z niego pojedyncze grafty. Niestety pozostawia widoczną bliznę. Następna metoda to FUE (Follicular Unit Extraction), jest nowszą techniką przeszczepu włosów niż STRIP i wyeliminowała największą wadę tej drugiej – bliznę pooperacyjną. Zostawia powierzchnię skóry naruszaną w niewielkim stopniu, nie pozostawia widocznych blizn. Niestety wadą zabiegu jest jego czas oraz to, że w trakcie pobierania można uszkodzić znaczną część materiału do przeszczepu. Ostatnią omawianą metodą jest S.A.F.E.R. opracowana na początku XXI wieku przez francuską firmę Medicamat. Metodą tą minimalizujemy wady poprzednich, takie jak uszkodzenie graftów czy długi czas rekonwalescencji – z naszego kilkuletniego już doświadczenia gojenie trwa najczęściej ok 7 dni. Pełna automatyzacja zabiegu pozwala skupić się na estetyce efektu końcowego przeszczepu. Bez względu na wybór metody, w pierwszej kolejności zalecam skonsultować się z doświadczonym lekarzem, wykonującym tego typu zabiegi w celu oceny wskazań, przeciwwskazań i ewentualnego planu postępowania.

Doktorze dużo się mówi ostatnio w mediach o wampirzym liftingu. Jednak zdjęcia znanych aktorów z krwią na twarzy nie wzbudzają zaufania. Na czym polega zabieg? Czy płyną z niego korzyści, które są nieporównywalne z innymi zabiegami?

Tak zwany wampirzy lifting twarzy to zabieg wykorzystujący osocze bogatopłytkowe. Wyodrębnia się je z pobranej od pacjenta krwi, które później podawane jest np. techniką mezoterapii w skórę twarzy, szyi, dekoltu, dłoni oraz innych okolic ciała. Zabieg różni się od klasycznych mezoterapii preparatami syntetycznymi tym, że podawany jest autologiczny materiał w postaci płytek krwi skoncentrowanych w osoczu zawierających liczne czynniki wzrostowe. Nieporównywalną korzyścią tego zabiegu jest biokompatybilność. W związku z czym zabieg w szczególności dedykowany jest osobom ceniącym sobie produkty pochodzenia naturalnego jak również cierpiących na różnego rodzaju alergię. Prócz korzyści płynących z autologii preparatu, wspomnieć należy o jego właściwościach regeneracyjnych. Pobudzenie autologicznej odnowy komórkowej nadaje skórze młodzieńczej witalności. W efekcie staje się ona gładziej, bardziej elastyczna i wyraźnie młodziej. Należy jednak pamiętać, iż pojedynczy zabieg nie jest wystarczającą terapią i trzeba wykonać odpowiednio zaplanowaną serię. Wiele znanych osób zaufało tej metodzie regeneracji i zagęszczenia skóry, jednak zdjęcia publikowane w Internecie często są mylnym obrazem rzeczywistości. Zabieg nie musi być tak „krwawy” jak jest przedstawiany.

Jeśli masz pytania lub wątpliwości napisz do nas: [redakcja@eprestiz.pl](mailto:redakcja@eprestiz.pl)

**KLINIKA ZAWODNY**  
ESTETIC

laserowa ginekologia estetyczna

**TYLKO W GRUDNIU - 50 % rabat na zabiegi**

MonaLisa Touch





# Wellspring Thai Massage

Salon tradycyjnego masażu tajskiego



**ZABIEGI  
DLA CIEBIE**



**RYTUAŁ  
DLA DWOJGA**



**MASAŻ TAJSKI  
DOSKONAŁY NA PREZENT!**

**ŻYCZYMY PAŃSTWU ŚWIĄT PEŁNYCH RELAKSU I HARMONII!**



**MASAŻ TAJSKI  
DOSKONAŁY NA PREZENT!**

Zapraszamy do zakupu  
wyjątkowych voucherów  
na masaż tajski.

## Voucher

ul. Kaszubska 13/4A, 70-403 Szczecin  
przy Kaskadzie / I piętro, drzwi z prawej strony

telefon: (+48) 91 829 22 11  
kom.: (+48) 500 897 480

e-mail: [Thaimassagepl@gmail.com](mailto:Thaimassagepl@gmail.com)  
[www.thai-massage-szczecin.com](http://www.thai-massage-szczecin.com)

# Inwestycje w alkohole coraz popularniejsze

Najstarsza na świecie whisky, koniak z XIX wieku, unikatowe rumy, czy ekskluzywne wina to nie tylko przedmioty zbytku, ale również forma lokaty kapitału. W Polsce grupa kolekcjonerów zbierających rzadkie, limitowane edycje starych trunków jest już na tyle liczna, że staliśmy się atrakcyjnym rynkiem dla producentów luksusowych alkoholi.





**W** Polce wciąż nie jest to może najpopularniejsza forma lokowania kapitału, ale w pewnych kategoriach jesteśmy już liczącym się graczem. Na przykład jesteśmy liderem w tej części Europy na rynku inwestycji w wino. Kwota 130 mln zł, jaką do tej pory przeznaczali na ten cel Polacy, gwarantuje nam nie tylko pierwszą pozycję w regionie, ale czyni z nas poważnych graczy na całym europejskim rynku.

#### Polska zyskuje na znaczeniu

Nasi kolekcjonerzy widoczni są również na rynku rzadkich butelek whisky, koniaku, czy rumu. Skala naszego zaangażowania sprawia nawet, że staliśmy się atrakcyjnym odbiorcą dla producentów najbardziej unikatowych trunków. Świadczyć może o tym fakt, że jeszcze do niedawna światowe premiery limitowanych i wyjątkowych edycji urządzali oni na terenie Szkocji, w Londynie, Paryżu, ewentualnie na Dalekim Wschodzie. Jednak od pewnego czasu dla naszych partnerów nie jest już problemem zaplanowanie takiego wydarzenia również w Warszawie.

#### Ważne premiery

Premiery rzadkich trunków nad Wisłą zorganizowali już: destylarnia Glenfarclas, która w ten sposób wprowadziła na rynek najstarszą whisky w swojej historii, koncern Gordon & MacPhail, który zaprezentował najstarszą whisky z destylarni Glen Grant, czy firma Number One Drinks, która w stolicy Polski pokazała najstarszą japońską whisky single cask.

W ich ślady poszły również domy koniaku Tiffon, czy Bache Gabrielsen prezentując niezwykle rzadkie koniaki z przełomu XVIII i XIX wieku, pochodzące z prywatnych paradis, czyli skarbców właścicieli. To pokazuje, że Polska jest doceniana jako odbiorca rzadkich alkoholi, a bogaci Polacy coraz częściej budują kolekcje takich niezwykle unikalnych trunków.

#### Dywersyfikacja ryzyka

Kto w Polsce decyduje się na lokowanie kapitału w ten sposób? Odpowiedź na to pytanie jest niezmiernie trudna, ponieważ nikt nie prowadzi kompleksowych badań tego rynku. Oprócz tego motywacje przyciągające poszczególne osoby na rynek rzadkich, ekskluzywnych alkoholi się mieszają i nie muszą stać względem siebie w sprzeczności. Alkohole te można zarówno pić, kolekcjonować, jak również w nie inwestować.

Znane są jednak – przynajmniej częściowo – motywy osób traktujących taki zakup jako inwestycję. W czasach niestabilnej sytuacji na rynkach kapitałowych oraz nieoczekiwanych zmian na lokalnej i globalnej scenie politycznej, inwestorzy często przychylniej patrzą na przedmioty fizyczne jako formę lokaty kapitału. Często dywersyfikują również ryzyko relokując środki na rynki inne niż polski, np. inwestując w wielkie wina.

#### Ponadprzeciętne zyski

Nie bez znaczenia oczywiście są również potencjalne zyski. Przykładem może być tu chociażby edycja 48-letniej whisky pochodzącej z zamkniętej już destylarni Karuizawa (Karuizawa 1964), którą w 2013 r. mogliśmy zaoferować naszym klientom w cenie 4700 funtów za butelkę. Dziś, jeśli pojawia się na aukcjach to w cenach czterokrotnie wyższych.

Oczywiście to dość spektakularny przykład, ale atrakcyjność rynku po-



twierdzą również dane firmy Rare Whisky 101, która stara się monitorować ceny kolekcjonerskich butelek na rynku aukcyjnym. Przygotowywany przez tę organizację indeks RWIcon100, od początku roku 2009 wzrósł już prawie o 330 proc. Jednak nie tylko whisky może być pod tym względem atrakcyjna. Już obecnie widać rosnące zainteresowanie koniakami, czy rumami i to właśnie tu mogą się pojawić kolejne ciekawe możliwości inwestycyjne

*Autor: Piotr Suchodolski / Wealth Solutions*



#### DYSTRYBUTOR:



#### Salon "Strefa Koloru" oferuje:

- Farby marki Premium
- Tapety

- Ścienne efekty dekoracyjne
- Chemię budowlaną



Magdalena Sawicka-Bartosik,  
założycielka NSPPP Tęczowa Przystań

# Pomoc dla małych i dużych

W Szczecinie od 10 lat działa Niepubliczna Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Tęczowa Przystań, w której wsparcie znajdują mali i dorośli pacjenci, poszukujący pomocy w chorobie, ale także planujący swoją przyszłość.

**W**brew nazwie, nie wszystkie usługi z bogatej oferty Tęczowej Przystani są świadczone odpłatnie. Jest to ważna informacja dla rodziców chorych dzieci, które mogą tu skorzystać z pomocy szerokiego grona specjalistów. Poradnia pomaga jednak nie tylko osobom z problemami rozwojowymi, ale także tym, którzy nastawili się na ciągłe doskonalenie.

## Bezpłatna pomoc dla maluchów

Jeśli mamy jakiegokolwiek wątpliwości, czy rozwój naszego dziecka przebiega prawidłowo, możemy zgłosić się do Tęczowej Przystani w sprawie wydania opinii o potrzebie wczesnego wspomagania rozwoju. Po uzyskaniu takiego dokumentu rodzice dzieci z autyzmem, afazją, niepełnosprawnością ruchową lub upośledzeniem umysłowym mogą liczyć nie tylko na kompleksową opiekę terapeutyczną dla swoich pociech, ale także skorzystać z konsultacji ze specjalistami. Realizowany przez poradnię program wczesnego wspomagania dla dzieci zapewnia im bezpłatne zajęcia z logopedą, psychologiem, pedagogiem i terapeutą SI (integracji sensorycznej), pozwalające w niektórych przypadkach skorygować wiele deficytów. Wspomaganie dostępne jest dla dzieci od urodzenia do osiągnięcia wieku szkolnego, przy czym w przypadku najmłodszych możliwe są także wizyty domowe. Ważne, by w przypadku wysokiego ryzyka ciążyowo-porodowego, problemów z mową lub ruchem malucha, jak najszybciej podjąć właściwą reakcję.

## Głowa do sportu

Rozwijająca się psychologia w sporcie uświadomiła wielu osobom, że głowa i właściwe nastawienie odgrywają często większą rolę niż sama aktywność fizyczna. Mając ten fakt na uwadze, Tęczowa Przystań zaprasza zawodników (dzieci, młodzież i dorosłych), rodziców i trenerów do udziału w treningu mentalnym, którego zadaniem jest wprowadzenie w tajniki psychologii. Zajęcia oparte są o trening wyobraźniowy i re-

laksacyjny, stawianie celów mistrzowskich, kontrolę emocji, ale także biofeedback i narzędzie Stona, polegające na neuroobrazowaniu mózgu i pracy na falach mózgowych. Brzmi groźnie? Na szczęście obie metody są całkowicie bezpieczne, a efekty ich stosowania są bardzo zadowalające – mówi Magdalena Sawicka-Bartosik, założycielka NSPPP Tęczowa Przystań. Planując udział w treningu mentalnym, warto przewidzieć czas raz w tygodniu przez minimum rok. – Z doświadczenia wiemy jednak, że wszyscy nasi podopieczni kontynuują współpracę z naszymi specjalistami – dodaje pani Magda.

## Psychoterapia dla każdego

W Tęczowej Przystani proces psychoterapii prowadzony jest przez wykwalifikowanych specjalistów po szkołach 4-letnich, posiadających pasję do pracy, ciągle poszukujących i niezwykle oddanych swoim pacjentom. Skierowany jest do dorosłych i dzieci. Terapii podlegają wszelkie problemy natury psychologicznej. – Opiekujemy się lękiem naszych pacjentów, złością, problemami zawodowymi, takimi jak mobbing, współuzależnieniami, przemocą, kłopotami w związkach lub z samotnością, a także w żałobie. Trudno ocenić, ilu osobom już pomogliśmy. Ważne, że każdy dzień przynosi naszym pacjentom i nam jakiś mały sukces – zaprasza założycielka poradni.

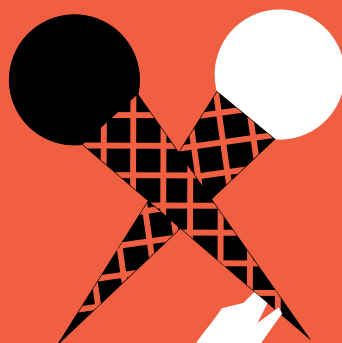
im / Foto: Materiały prasowe



Niepubliczna Specjalistyczna Poradnia  
Psychologiczno-Pedagogiczna Tęczowa Przystań  
Szczecin, ul. Parkowa 63/1 i ul. Monte Cassino 20/11  
www.teczowa-przystan.pl  
tel. 601-653-207



EDYCJA



KRUSZY  
LODY

TRUPIĘGI, TYMON TYMAŃSKI, PRYGOŃ QUARTET,  
RIFFERTONE, WIEWIÓRKA NA DRZEWIE,  
KAŚKA O QUINTET, PAULINA PRZYBYSZ,  
NULLIZMATYKA, LUDOJAD, LIPALI,  
APOSTOLIS ANTHIMOS MINIATURES, TRIP.



SZCZEGÓŁY NA BILETY.FM



# Nakręca mnie praca

Szczecińska Koryzna Clinic specjalizuje się w implantologii. Wyposażona w najlepszy sprzęt, w tym nowoczesny system CEREC wykorzystywany w protetyce 3D, gwarantuje swoim pacjentom zdrowy uśmiech i dobre samopoczucie. Tą medyczną placówką kieruje dr n. med. Kacper Koryzna, który posiada prestiżowy tytuł Master Of Science in Oral Implantology.

**T**o najwyższy stopień naukowy w dziedzinie implantologii. Doktor otrzymał go na Uniwersytecie Goethego we Frankfurcie nad Menem. Na niemieckiej uczelni studiują lekarze z całego świata. Tytuł otrzymują najlepsi z najlepszych. Kacper Koryzna należy do tego elitarnego grona, a tytuł doktora otrzymał mając zaledwie 28 lat. Takich jak on lekarzy jest niewiele. Oprócz tego współpracuje z pochodzącą z Korei Południowej i cenioną na świecie firmą medyczną Osstem, jest jej głównym konsultantem na zachodnią część Polski.

**Z takim resume mógłby Pan spokojnie pracować za granicą. Mimo to pozostał Pan w Polsce.**

Po uzyskaniu tytułu Master Of Science in Oral Implantology, który jest najwyższy w dziedzinie jaką się zajmuję, faktycznie otrzymałem dwie bardzo lukratywne propozycje z zagranicy: jedną z Hong-Kongu a drugą ze Zjednoczonych Emiratów Arabskich, ale odrzuciłem je. Budowałem swoją firmę przez lata, nie jest tak łatwo i szybko pozyskać zaufanie pacjentów. Pieniądze nie są najważniejsze, tylko satysfakcja jaką daje mi moja praca.

Jestem lokalnym patriotą i gdziekolwiek wyjadę, czy to na konferencje, czy na szkolenia, zawsze podkreślam to skąd pochodzę i kim jestem.

**Co trzeba zrobić by zejść tak wysoko?**

Wytrwałość i dużo wiary w siebie. To dwie bardzo ważne cechy, które mi pomogły. Aby uzyskać ten tytuł musiałem mieć już doświadczenie w implantologii. Ta droga nie zawsze była usłana różami, ciężko na to zapracowałem, ale robiłem to też z przyjemnością. Na studiach miałem kolegów z całego świata: od Szwajcarii, Niemiec, Danii po Izrael, Singapur czy Kostarykę. Nie wszyscy wytrwali do końca.

**Wiele osób boi się wizyty u stomatologa. W Pana gabinecie w ogóle tego nie czuć.**

Ja oraz cały personel traktujemy pacjentów po partnersku. Śmiejemy się, rozmawiamy, stwarzamy bezstresową atmosferę. Do tego gabinet jest kameralnym miejscem. Nasi pacjenci przez to czują się bezpiecznie i spokojnie.



**To w połączeniu z Pana talentem i wiedzą powoduje, że Pana gabinet odwiedzają pacjenci z całego świata.**

Nawet czasem nie mam pojęcia skąd oni wszyscy są (śmiej). Wiąże się z tym anegdota. Jednym z moich pacjentów był rzecznik prasowy NATO. Kiedy siedział w poczekalni zawsze zagadywał innych pacjentów. Któregoś razu przyniósł ze sobą gwóźdź, młotek i tablicę na której były flagi różnych państw oraz napis „our patients”. Okazało się, że to moi pacjenci. Tablica zawisała na ścianie. Także jak na nią spojrzymy to zobaczymy m.in. flagę: Luksemburga, Norwegii, Niemiec, USA, Kanady, Wysp Owczych, Brazylii, Rosji, Ukrainy, Filipin, Arabii Saudyjskiej. Także myślę, że nie muszę, nigdzie wyjeżdżać by leczyć osoby z innych krajów.

#### **Co Pana napędza w pracy?**

Jestem osobą optymistycznie nastawioną do życia. Nie uśmiecham się tylko wtedy kiedy śpię. Takie też mam podejście do swojej pracy. A to co mnie w niej napędza, to być może zabrzmiałby makabrycznie, ale jest to... krew (śmiej). Akurat moja profesja jest trochę... krwawa. Uwielbiam ten metaliczny zapach krwi. Inaczej sprawa ma się z krwią, w moim prywatnym życiu. Wystarczy, że się skaleczę w palec i nawet jedna niewinna kropla powoduje u mnie strach i na jej widok robi mi się słabo. Druga rzecz, która daje mi kopa to adrenalina. Potrafię pracować pod presją, wręcz lubię skomplikowane sytuacje, które wymagają szybkiej reakcji. To mnie nakręca, ale też przypomina, że co tak kocham swój zawód.

#### **Dorastał Pan w medycznej rodzinie. Rodzice mieli wpływ na wybór przez Pana przyszłego zawodu?**

Zarówno moja mama jak i ojciec pracowali w środowisku medycznym. Mój tato był stomatologiem. Pamiętam kiedy zafascynowany pracą ojca, znalazłem w domu metalowe instrumenty dentystyczne i włożyłem je do... kontaktu. Z czystej ciekawości oczywiście (śmiej). Mi się na szczęście nic nie stało, ale jak ojciec wrócił z pracy to była niezła awantura. A tak mówiąc poważnie, wychowując się w domu stomatologa – pasjonata, przesiąknęłam tą atmosferą i wybór studiów był dla mnie oczywisty, chociaż tato był pewien że wybiorę studia stricte lekarskie i pójdę w tym kierunku. Obserwując go jednak przy pracy, czułem że to moje powołanie.

#### **Ojciec był dla Pana mentorem?**

Zdecydowanie. Bardzo przeżyłem jego śmierć. Okres ochronny się skończył, w wieku 18 lat musiałem szybko dorosnąć i przejąć męskie obowiązki domowe. Ojciec był moim idolem, człowiekiem który prowadził mnie przez życie. Wiele się od niego nauczyłem.

#### **Po latach pracy i zbierania doświadczeń w zawodzie, co mógłby Pan przekazać innym?**

Steve Jobs powiedział „Wasz czas jest ograniczony, więc nie marnujcie go żyjąc cudzym życiem” i „Jedynym sposobem na robienie wielkich rzeczy jest robienie czegoś, co się kocha.” Uważam, że należy korzystać

z życia, czerpać z niego ile się da. Błogosławieństwem jest wykonywanie pracy którą się lubi. Ja mam to szczęście.

#### **Czy może Pan o sobie powiedzieć, że jest Pan szczęściarzem?**

Tak jestem. Jestem zdrowy, mam zdrowe ręce, dzięki którym robię to co kocham. Mam wokół siebie przychylnych mi ludzi, ale i los. Ponadto myślę, że mam taką umiejętność maksymalnego wykorzystywania okoliczności, a zwłaszcza szczęścia. Myślę, że to nie sukces daje szczęście, ale szczęście jest sukcesem.

#### **Co znaczy dla Pana odnieść sukces?**

„Odnieść sukces” to nic innego, jak doczekać się ostatecznego wypełnienia ciężkiej pracy w połączeniu z podejmowaniem ryzykownych decyzji. Sukces to jest ciężka praca, konsekwencja, długa droga na której są także trudności. Bez wiary w siebie, że los mi sprzyja, że mam wszystko to co jest mi potrzebne do jego osiągnięcia, przy najdrobniejszej trudności człowiek zrezygnowałby z dążenia do wcześniej wyznaczonych celów. Implantologia to dziedzina która się ciągle rozwija i wymaga ciągłej edukacji. Pogłębianie wiedzy też pomaga w osiągnięciu wyznaczonych celów. Warto się cały czas rozwijać intelektualnie. Do tego dawka kreatywności. I to co zawsze powtarzam: jak się kocha to co robi to połowa sukcesu za nami, reszta to ciężka praca. Odnieść sukces oznacza również to, że należy być sobą i cieszyć się dosłownie każdą chwilą. Tak jak powiedział Louis Tomlinson „Bądź sobą, bo każdy inny jest już zajęty”.

#### **Jest Pan optymistą?**

Zdecydowanie tak. Myślę, że każda osoba, która prowadzi swoje przedsiębiorstwo bez

optymizmu nie osiągnęłaby sukcesu i zamierzonych celów.

#### **To jakby Pan określił siebie?**

Mark Twain zrobił to za mnie mówiąc, że: „Człowiek z nowymi pomysłami jest wariatem, dopóki nie odniesie sukcesu”. Lubię zmiany, ryzykowne decyzje, czasami bardzo ryzykowne. Myślę, że ten cytat pasuje do mnie.

#### **Dziękuję za rozmowę.**

*Rozmawiała: Aneta Dolega / Foto: Materiały prasowe*



**KORYZNA CLINIC**  
IMPLANTOLOGIA I STOMATOLOGIA

Koryzna Clinic, ul. Sienna 4/1, Szczecin  
tel. +48 91 812 1541, 607 236 896  
gabinet@kliniakoryzna.pl  
www.kliniakoryzna.pl

# Hindusi chcą inwestować w Szczecinie, my chcemy w Indiach

Blisko 100 firm zainteresowanych jest współpracą z hinduskimi przedsiębiorcami. Przystąpiły one do Zachodniopomorskiej Indyjskiej Izby Gospodarczej. Prezesem został Mariusz Łuszczewski, syn szczecińskiego przedsiębiorcy oraz byłej Miss Indii. – Mamy już cztery duże, hinduskie przedsiębiorstwa zainteresowane inwestowaniem w naszym regionie – przyznaje.

**Z**achodniopomorska Indyjska Izba Gospodarcza to pomysł mój oraz ambasadora Indii – przyznaje Mariusz Łuszczewski, prezes izby. – Zamierzamy pracować dla przedsiębiorców z naszego regionu. Moja rodzina pochodzi z miasta Bombay. Ambasada zaproponowała, byśmy byli nieoficjalnymi ambasadorami stanu Maharasztra w województwie zachodniopomorskim. To trzeci pod względem wielkości stan w Indiach. Jednocześnie to najbogatszy region tego kraju. Przedsiębiorcy izby będą mieli możliwość dotarcia do kilkuset tysięcy firm z rejonu Maharasztry. Dodatkowo moja mama Anita Agnihotri została nominowana na Konsula Honorowego Republiki Indii w Polsce. To również będzie bardzo pomocne w rozwoju naszego regionu.

Według prezesa izba stawia przed sobą trzy główne zadania. Pierwsze z nich to obsługa hinduskich inwestorów w naszym regionie. Kolejne: pomoc polskim firmom w inwestowaniu w Indiach oraz w rozwoju na tamtym rynku. Trzeci powód: skupienie członków Izby oraz pomoc lokalnym przedsiębiorcom w obsłudze zagranicznych partnerów. – Już na samym początku do Izby przystąpiło 80 firm. Teraz mamy ich blisko 100 – mówi Łuszczewski. – Widzę ogromną szansę dla Szczecina i województwa. Indie w ubiegłym roku zostawiły w Polsce aż 3 miliardy dolarów. Nic nie trafiło jednak do nas. Chcemy przygotować region na przyjęcie przedsiębiorców. Nieoficjalnie mogę już powiedzieć, że mamy 4 duże firmy, które interesują się współpracą. Ma na to wpływ również doskonała lokalizacja. Są to firmy przemysłowe. Wiem, że interesują się nami także przedsiębiorstwa z branży morskiej. Tutaj, jeśli chodzi o współpracę, widzę duży potencjał.

Kolejną branżą, która ma szansę zyskać, jest branża logistyczna. Dużą popularnością cieszy się także branża IT. – Hindusi w tej branży zatrudniają w Polsce 25 tysięcy naszych rodaków. Najbliższe miesiące przyniosą z pewnością oczekiwane przez nas efekty. Pozyskamy dla naszego regionu nowych inwestorów – podsumowuje prezes.



Siedziba Zachodniopomorskiej Indyjskiej Izby Gospodarczej znajduje się na Podzamczu przy ulicy Rynek Sienna 5. Skontaktować się można bezpośrednio z prezesem Izby – Mariuszem Łuszczewskim – pod numerem telefonu 608 30 31 34 oraz mailem [m.luszczewski@ziig.pl](mailto:m.luszczewski@ziig.pl)

*Autor: Andrzej Kus / Foto: materiały prasowe*





# Opel dla Mistrza

Marcin Lewandowski, mistrz Europy w biegu na 800 metrów został ambasadorem salonu Opel Kozłowski w Szczecinie.

**W** ręce znanego lekkoatlety trafił flagowy model Opel Insignia 2.0. Pochodzący ze Szczecina Marcin Lewandowski specjalizuje się w biegach średnich. Jest wielokrotnym medalistą mistrzostw Polski oraz Europy. Opel Kozłowski wspiera go w przygotowaniach do najważniejszych startów w tym Igrzysk Olimpijskich Tokio 2020.

*ad / Foto: Dagna Drązkowska*

reklama



**AKADEMIA  
LATANIA.PL**

# DRONY



**szkolenia i egzaminy • sprzedaż • usługi**



+48 608 343 376



info@akademialatania.pl



www.akademialatania.pl



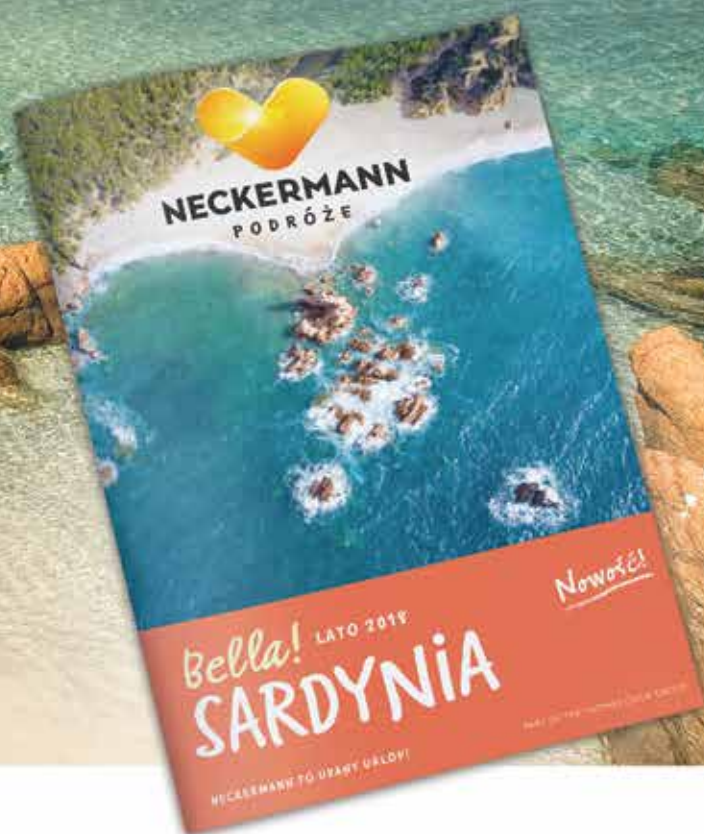
# Bella! SARDYNIA

NOWOŚĆ!

**LATO 2018**

**REZERWUJ WCZEŚNIEJ,  
TO SIĘ OPŁACA!**

- » **RABAT 2%** DLA STAŁYCH KLIENTÓW
- » **SARDYNIA WYLOTY Z POZNANIA**
- » **ZNIŻKI DO 40%**
- » **GWARANCJA NIEZMIENNEJ CENY GRATIS**
- » **ZALICZKA JUŻ OD 5%**
- » **ZMIANA REZERWACJI GRATIS**
- » **GWARANCJA NAJNIŻSZEJ CENY GRATIS**



**NECKERMANN**  
P O D R Ó Ż E

NECKERMANN TO UDANY URLOP!

**Szczecin Centrum**

Al. Wojska Polskiego 11 | 70-470 Szczecin | tel: +48 91 488 99 50 | [szczecin@neckermann.pl](mailto:szczecin@neckermann.pl)

**Centrum Handlowe Galaxy**

Aleja Wyzwolenia 18-20 | 70-554 Szczecin | tel: +48 91 434 10 69 | [szczecin.galaxy@neckermann.pl](mailto:szczecin.galaxy@neckermann.pl)





# Zamieszkaj w willi na Pogodnie

To miejsce, w którym prawie każdy chciałby zamieszkać. Pogodno jest prestiżową i najbardziej pożądaną dzielnicą Szczecina. Dobra wiadomość dla poszukujących domu w tej okolicy. Właśnie powstała tam Willa Pogodno.

**Z**decydowaliśmy się na stworzenie dwóch kameralnych domów, świetnie zlokalizowanych o stylowej architekturze jak przystało na tę dzielnicę – mówi Dariusz Mazurek, pełnomocnik zarządu Perfect House Sp. z o.o. – To propozycja prestiżowa i dopracowana w każdym szczególe. Idealnie łączy elegancję i wysoką jakość realizacji zarówno w warstwie projektowej, jak i wykonawczej.

Inwestycja to dwa domy jednorodzinne w formie zabudowy bliźniaczej, każdy z oddzielnym wejściem i wjazdem – jeden dom od ulicy Reduty Ordona, drugi od ulicy Wybickiego. Oba domy są jasne i słoneczne, każdy z przydomowym ogródkiem i garażem. Przestrzeń wokół została starannie zagospodarowana i ogrodzona. Zastosowano nowoczesne rozwiązania, materiały i technologie budowlane najwyższej jakości m.in. stolarka okienna trzyszybowa, zdalne sterowanie bramą oraz instalacja wideofonowa.

– Architektura budynków jest wyjątkowa – nowoczesne i eleganckie bryły, zachowujące jednocześnie tradycyjny charakter dzielnicy Pogodno, naturalne materiały, stonowana kolorystyka tworzą porządek architektonicznej formy – dodaje Dariusz Mazurek.

Willa Pogodno łączy atuty bliskości centrum miasta i jego wygod z kameralną zabudową. W najbliższej okolicy znajdują się sklepy, poczta, szkoła, linia autobusowa i tramwajowa, a także ciche i spokojne, pełne zieleni uliczki. Przewidywane zakończenie inwestycji to połowa grudnia 2017 roku.

im / Foto: materiały prasowe



tel: 91 822 80 08  
info@ph.com.pl  
www.ph.com.pl



*Niech nadchodzące  
Święta Bożego  
Narodzenia przyniosą  
Państwu wiele  
szczęścia, wiary  
i nadziei, a pomysłność  
i zdrowie niech  
Wam towarzyszą  
przez każdy dzień  
Nowego Roku*

# Rotary rozdaje ciepło



Szczeciński Rotary Club Center tradycyjnie z nadejściem zimy organizował akcję charytatywną „Ciepłe buty na zimę”. Dzięki niej kilkaset dzieciaków, których nie stać na nowe buty, ma w czym chodzić i biegać.

**W** tym roku beneficjentami akcji zostali uczniowie z Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii im. Św. Brata Alberta, Domu Dziecka w Tanowie, Publicznej Szkoły Podstawowej w Dołujach, z sołectwa Osowo (gmina Nowogard), a także uczniowie z kilku szczecińskich szkół podstawowych i gimnazjów. Rotarianie zaprosili najmłodszych i ich rodziców do sklepu Deichmann w CH Galaxy, gdzie mogli wybrać dla siebie parę ładnych i ciepłych butów na zimę. Z zakupów skorzystało dwieście dzieciaków.

To już ósma tego typu akcja, którą zorganizował RC Szczecin Center. Środki na zakup obuwia pozyskano z darowizn oraz przekazanego stowarzyszeniu 1% podatku. Członkowie RC Szczecin Center dziękują wszystkim hojnym sponsorom, dzięki którym tegoroczna zima dla dzieci nie będzie straszna.

*ad / Foto: Jarosław Gaszyński*

reklama





# Samochód dla każdego



Są niewielkie, ale wewnątrz oferują sporo miejsca. Bardzo mało palą i są przyjazne dla środowiska. Mowa oczywiście o Toyotach Yaris. Te zwinne, japońskie samochody stoją już na placu Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Szczecinie, a od 1 grudnia kandydaci na kierowców kat. B, zdają w nich egzaminy na prawo jazdy.

**S**alon Toyota Kozłowski wystartował w przetargu i przekonał komisję, że to ich samochody są najlepsze. W rezultacie podpisał z Wojewódzkim Ośrodkiem Ruchu Drogowego kontrakt na cztery lata.

Każda Toyota Yaris, która wyjechała z salonu spełnia określone wymogi: ma zainstalowany monitoring, posiada zamontowane pylony, wyposażona jest w dodatkowe lusterka zewnętrzne oraz kolejne lusterko wewnętrzne. Po prawej stronie zamontowany ma również dodatkowy pedał dla egzaminatora. Wszystkie samochody objęte są 3-letnią gwarancją. Obejmuje ona każdy z zamówionych dwudziestu modeli.

Co to oznacza? Jest spora szansa, że na ulice Szczecina wyjadą dziesiątki, a nawet setki takich pojazdów z „elką” na dachu. To bardzo dobra wiadomość dla szkół nauki jazdy, ponieważ ich właściciele mają wreszcie pewność, że nowe samochody będą nie tylko niezawodne, ale również bardzo oszczędne i bezpieczne. Dodatkowo dla właścicieli tych firm oferowane są bardzo dobre warunki ich zakupu.

*ad / Foto: Jarosław Gaszyński*

reklama

## SZKOLENIA JĘZYKOWE DLA CIEBIE I TWOJEGO BIZNESU

**Berlitz**<sup>®</sup>

Speak with Confidence

**Rabat  
20%**  
na kursy językowe  
dla firm

**Kursy  
indywidualne  
nawet  
1000 zł  
taniej!**

**Promocja na kursy językowe ważna tylko do 30 grudnia 2017 r.**

Umów się na spotkanie z naszym Konsultantem. Zapraszamy!

Szczegóły promocji na [www.berlitz.pl](http://www.berlitz.pl)

**berlitz.pl**



WŁADCA JĘZYKÓW  
KURSY JĘZYKOWE

# „Play it, Sam.”

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, duńskiego, włoskiego, hiszpańskiego i fińskiego, autor bloga oraz poradnika „Władca Języków, czyli prawie wszystko o tym, jak zostać poliglotą”, właściciel szkoły Władca Języków.

Szczecin, Al. Wojska Polskiego 48/2, tel: 600 96 95 92, 91 4 336 337, [kontakt@wladcajezykow.pl](mailto:kontakt@wladcajezykow.pl),

[www.wladca-jezykow.pl](http://www.wladca-jezykow.pl), [www.mariusz-wloch.pl](http://www.mariusz-wloch.pl), [f /wladcajezykow](https://www.facebook.com/wladcajezykow)



Daniel Źródlewski



Kulturoznawca, animator i menedżer kultury, dziennikarz prasowy i telewizyjny. Rzecznik prasowy Muzeum Narodowego w Szczecinie, związany także z Przeglądem Teatrów Małych Form Kontrapunkt w Szczecinie oraz świnoujskimi festiwalami – FAMA a także Grechuta Festival. Założyciel i reżyser niezależnego Teatru Karton

## Recenzje teatralne

### Tomasz Man „Moja ABBA”

★★★★☆

Reż. Paweł Pieczewski  
Piwnica przy Krypcie, Zamek Książąt Pomorskich



Sitą spektaklu jest kapitalny tekst Tomasza Mana – napisany białym wierszem, zdawać by się mogło, że często w rytmie inspirowanym kolejnymi piosenkami ABBY. Formalnie to groteska, ale podszyta pięknym przestaniem i oczywiście pełna największych przebojów legendarnej szwedzkiej formacji. Nie bez znaczenia jest kontekst siermiężnej rzeczywistości polskich lat siedemdziesiątych i jej konfrontacja ze współczesnością. To rzecz o spełnianiu marzeń, sile i uporze. Los głównej bohaterki zafascynowanej muzyką ABBY – z początku wyszydzanej i wyśmiewanej – nagle się odменя. Od śpiewania na balkonie do wielkiej telewizyjnej kariery, od poniżenia do najwyższego szacunku i zazdrości. W roli „kobiety co zmieniła się w ABBE” znakomita, przejmująca, a do tego świetna wokalnie – Dorota Chrułska. Obok niej na scenie oglądamy żywiołową Martę Uszko, kapitalnie zdystansowaną postać męża i ojca stworzył Konrad Pawicki (trzeba zobaczyć jego sekwencję radiowego szumu, z rozbrajającym aktualnym politycznym wtrętem), a Rafał Hajdukiewicz brawurowo wcielił się w ekscentrycznego reżysera. Reżyser, Paweł Niczewski oraz autor aranżacji – Tomasz Lewandowski powierzył aktorom nie tylko zadania aktorskie, ale także muzyczne. Aktorzy grają więc na gitarach, keyboardzie, bębnach, ale także na fantazyjnie wykorzystanych przedmiotach codziennego użytku. Niestety ta forma, owszem wywołująca salwy śmiechu, niebezpiecznie zbliża niektóre utwory ABBY w kierunku pastyszu. Szkoda też, że nie pokuszono się o polskie tłumaczenie utworów.

### Sofokles „Król Edyp”

★★★★☆

Reż. Rudolf Ziolo  
Teatr Współczesny w Szczecinie



Wystawianie dziś antycznej tragedii, pozornie przekazującej uniwersalne wartości, to wielkie interpretacyjne wyzwanie i ryzyko. Przekonał się o tym, sięgając po dramat o Edypie, Rudolf Ziolo. Jego spektakl, choć przejmujący, jest interpretacyjnym potknięciem. Choć na uznanie zasługuje „surowa” atmosfera, z niebezpiecznym ładunkiem niepokoju tłącym się z każdej niemal sceny, to wprowadzenie doń sekwencji demonstracji oraz zapomianej już sprawy ACTA z symboliczną maską Anonymous to delikatnie mówiąc nieporozumienie. O ile historia tytułowego bohatera zmagającego się z przeznaczeniem jest klarowna, to kolejne elementy przedstawienia burzą i zakłócają uniwersalizm antycznej opowieści. Wyjątkowo niezborne są sceny zbiorowe, w których aktorzy antycznego chóru odbywają praktycznie pełną lekcję aktorskiego warsztatu dla początkujących adeptów sztuk scenicznych – od ćwiczeń dykcyjnych, przez oddechowce, po teatralne „gry i zabawy”. Niespójny, wciąż szukający (lecz nie znajdujący) tożsamości swojej tytułowej postaci jest Adam Kuzycz-Berezowski. Beata Zygarlicka jako Jokasta stworzyła niezwykle przejmującą, szczególnie w finale spektaklu, postać. Świetny był Arkadiusz Buszko (Kreon) oraz tajemnicza, niczym wyjęta z mrocznego mitu, Ewa Sobiech (Tyrejasz). Funkcjonalna i ascetyczna scenografia i kostiumy Katarzyny Stochalskiej pozwoliły na wizualną czystość realizacji. Sugestywnym pomysłem było odrysowywanie konturów, niczym policyjnych rysunków ofiar, a później zbieranie na siebie ich śladu. Niepotrzebne za to były zupełnie nieuzasadnione multimedialne projekcje.

Zapraszamy na  
**Kiermasz Świąteczny**

Przyjdź z całą rodziną!

Poznaj naszą bogatą ofertę!

Poczuj atmosferę zbliżających się Świąt!

**CENTRUM OGRODNICZE**  
*Rajski Ogród*®

**www.rajski.szczecin.pl**



**Choinki cięte i w doniczkach:**

- Jodła kaukaska i koreańska,
- Świerk srebrny i tradycyjny



**Dekoracje świąteczne:**

- Ozdoby, bombki, figurki,
- Stroiki i wianki naturalne

**CENTRUM OGRODNICZE**  
*Rajski Ogród*®  
**www.rajski.szczecin.pl**

Szczecin, al. Wojska Polskiego róg Zaleskiego  
Szczecin, al. Bohaterów Warszawy róg 26 Kwietnia  
Szczecin, ul Zaleskiego 2 obok NETTO





# Nożyczkami wycinają wszyscy

Paulina Ratajczak otworzyła w Szczecinie galerię sztuki Tworzę się! której odbiorcami, ale też współtwórcami są najmłodsi. Literacki, Teatralny, Filmowy, Malowany, Przytulny Plac Zabaw, Laboratorium Teatru Cieni – to część projektów, które Paulina Ratajczak realizuje wspólnie z zaprzyjaźnionymi artystami. W międzyczasie spełnia się jako producent filmowy, wspomagając kino animowane, przeznaczone też dla widza dorosłego.

**Z**acznijmy tę rozmowę od filmu. Animowana komedia erotyczna „Sexy laundry” Izabeli Plucińskiej to pierwszy film, jaki wyprodukowałaś. Jak się potoczyły jego losy?

Ta produkcja i „Portret Suzanne” nad którym trwa praca, są to filmy typowo artystyczne, głównie pokazywane na festiwalach. „Sexy laundry” odwiedziło ponad sto takich imprez, wróciło z kilkoma nagrodami, m.in. z najważniejszym trofeum z bardzo prestiżowego festiwalu w Annecy. Poza tym przez rok film był pokazywany w telewizji Arte.

**Musiła ci się spodobać rola producenta po tym pierwszym sukcesie.**

Podoba mi się bardzo to, co robi Iza Plucińska, a zrealizowała już kilkanaście takich filmów i to jej trzeba oddać wszystkie hołdy. Jestem fanką jej stylu, estetyki. Iza konsekwentnie buduje swoją markę, w świecie animacji jest bardzo znana. Dla mnie nawet taki drobny udział w tym co robi to ogromna satysfakcja. Z wymiernych korzyści to muszę wspomnieć o udziale Polskiego Instytutu Filmowego, który wspomógł nas finansowo i również przeznaczył fundusz na nowy projekt. Bycie producentem filmowym to nadal dla mnie nowa rola, ale faktycznie otworzyła mi kilka drzwi. Gdybym chciała iść w tym kierunku to uważam, że jest to bardzo dobry start.

**Zanim trafiłaś tu gdzie jesteś obecnie, pracowałaś przez lata w korporacji. Ze sztuką zawodowo w ogóle nie byłaś związana. Co się stało?**

Nie byłam, ale jak dobrze wiesz, za tą sztuką zawsze się gdzieś błąkałam (śmiech), będąc jej odbiorcą. Hmm... myślę, że postanowiłam sobie stworzyć nowe stanowisko pracy. Pobyt w korporacji nauczył mnie zdobywania pieniędzy. Potrafię złożyć ofertę, potrafię udać się na spotkanie, a teraz nawet potrafię złożyć wniosek o dofinansowanie (śmiech).

Doświadczenie jakie zdobyłam pracując w korporacji zabezpieczyło mi tę stronę finansowo-organizacyjną a reszta przyszła naturalnie. Pomiedzy jedną a drugą pracą miałam przerwę związaną z pojawieniem się w moim życiu dziecka. To zmieniło moje myślenie. Zaczęłam się zastanawiać nad swoim życiem, nad tym, co dalej chcę z nim robić, poczułam, że jest to dobry moment na zmiany.

**Tworzę się! to galeria sztuki dla dzieci i młodzieży. Wszystko co tu robicie, to jak to miejsce funkcjonuje, przypomina działanie galerii dla dorosłego odbiorcy. Niewiele jest takich instytucji w Polsce.**

Zawsze podobala mi się dziecięca spontaniczność, którą z wiekiem zaczynamy tracić. Dzieci działają pod wpływem impulsu, bardzo naturalnie, nie zastanawiają się specjalnie nad tym co robią. Ogromnie mi się to podobało. Pomysł na galerię miał być tego urzeczywistnieniem, ale także eksperymentem, jaki postanowiłam przeprowadzić na sobie. Kiedy Tworzę się! powstawało takich miejsc dla dzieci, przez nie współtworzonych było w Polsce mało. Teraz widzę, że ten rynek się zmienia, ale galerii stricte dedykowanej najmłodszym do tej pory nie było.

**Dzieciaki przychodzą do ciebie bawić się, tworzyć, oglądać dzieła innych twórców. Wszystko wygląda jak w świecie sztuki dla dorosłych tylko z przeznaczeniem dla najmłodszych. Gdzie w tym wszystkim mają się podzielić rodzice, czy są jeszcze potrzebni?**

Zależało mi na tym, żeby dorośli mogli także uczestniczyć w tworzeniu i odkrywaniu tego miejsca. W galerii nie ma wieku. Nożyczkami wycinają wszyscy (śmiech), niezależnie od tego czy mają 40, 30, 20, 15 czy 4 lata. Idea jest prosta: pełne partnerstwo dzieci-dorośli i nauka przez zabawę. Widzę, że ci mali odbiorcy sztuki wracają, że często to, czego nauczyli się tutaj, to co zobaczyli kontynuują już w swoich domach.



**Zgromadziłaś wokół siebie bardzo fajną ekipę ludzi, którzy współtworzą projekty wchodzące w skład galerii.**

Dobrze mi się współpracuje z 13 Muzami, które udostępniły pomieszczenia. Wcześniej była tu jedna z galerii Akademii Sztuki. Kiedy przeniosła się w mury uczelni, zwolniła się przestrzeń. Byłam już po roku promowania mojego projektu więc spotkałam się z ogromną życzliwością i zainteresowaniem. Pracuję ze świetnymi ludźmi, którzy mają bardzo dobry kontakt z dziećmi, z ich rodzicami. Są kreatywni, są „żywi” jak ja to mó-

wię. Zresztą w ogóle obserwując innych dorosłych, widzę, że zaczęliśmy inaczej traktować dzieci, po partnersku. Te relacje są bardzo fajne, staliśmy się bardziej otwarci, chętniej dajemy się zaprosić do dziecięcego świata. Mój syn podpowiada mi dużo fajnych rzeczy, np. zupełnie nowe słowa, które później wykorzystuję w pracy.

**Kto za tym tworzy z tobą to miejsce?**

Tematyka, koncepcje ja rozpisuję, papierkowa robota to też mój przywi-







lej (śmiej). Wymyślam też artystów, z którymi pragnę współpracować. Oczywiście często konfrontuje to później już z nimi na miejscu. I tak na przykład bardzo miło wspominam współpracę z Piotrem Paukiem (Lump). Piotrek stworzył wielkie książki, po których można było biegać, schować się między kartkami. Kolejny przykład to Przytulny Plac Zabaw. To był wspólna praca kilku artystów. To było coś w rodzaju przejścia z różnymi stacjami i zadaniami i każdy z twórców wymyślał swoje pomieszczenia. Jedno pomieszczenie było dziełem Kasi Mierzejewskiej, inne Krzysztofa Lubki, ja wspólnie z Filipem (od red. – syn Pauliny) kolejne, a Justyna Koeke pierwsze na trasie. Lubię pracować z ludźmi których znam. Mówimy tym samym językiem. Mam stałą ekipę, zmieniają się artyści. Pracuję ze wspomnianymi: Kasią Mierzejewską, Markiem Mierzejewskim, Krzyśkiem Lubką. Są jeszcze wolontariusze, wspaniali młodzi ludzie.

„Portret Suzanne” Izabeli Plucińskiej to dwunastominutowa komedia animowana całkowicie stworzona z plasteliny. Część scenografii powstała w Szczecinie. Akcja filmu dzieje się gdzieś w Polsce, pomiędzy Warszawą a Krakowem. Bohaterem jest samotny mężczyzna, który w wyniku nieporozumienia kupuje za małe buty. Chodzi w nich i po jakimś czasie na jednej ze stóp pojawia się rana. Wdaje się zakażenie, pod wpływem gorączki mężczyzna zaczyna majaczyć. W swoich halucynacjach, w tej ranie zaczyna widzieć swoją dawną miłość – Suzanne. Premiera filmu odbędzie się w połowie przyszłego roku. Będzie to produkcja polsko-niemiecko-francuska. Polskę reprezentuje Paulina Ratajczak.

Rozmawiała: Aneta Dolega / Foto: Olga Tokarczyk

reklama

# PROJEKTOWANIE WNĘTRZ I BUDYNKÓW



- szeroki zakres usług na każdym etapie procesu tworzenia wnętrza
- indywidualne podejście do klienta
- unikatowe koncepcje i rozwiązania
- autorskie projekty lamp i rzeźb



Łukasz  
Berdyszak

tel: 503 844 476  
biuro@inart.info.pl

facebook.com/architektlukaszberdyszak



**ZAPRASZAMY**  
**DO NASZYCH SALONÓW**  
[WWW.GRUPAPOLMOTOR.PL](http://WWW.GRUPAPOLMOTOR.PL)



**RENAULT**  
Passion for life



**DACIA**  
Confidence in Motion

**SUBARU**  
Confidence in Motion



The Power to Surprise



Innovation that excites

**GRUPA POLMOTOR**



Rafał Podraza



*Dziennikarz. Jego pierwsza książka Magdalena, córka Kossaka (PIW, 2007) wywołała renesans twórczości Magdaleny Samozwaniec. Autor ponad dwudziestu książek. Autor pierwszej w Polsce biografii królowej twista – Heleny Majdaniec (W.A.B., 2015), ponadto wywiadu -rzeki z Januszem Kondratowiczem „Wieczór nad rzeką zdarzeń” (Oficyna R 2014) i Krzysztofem Dzikowskim „Tekściarz” (PIW, 2016). Współpracuje z TVP3 Szczecin, TVP Rozrywka i tygodnikiem „Na Żywo”, gdzie współtworzy rubrykę „Historia jednej piosenki”.*

## Halina Poświatowska, Ireneusza Morawski

# Tylko mnie pogłaszcz

### Wydawnictwo: Prószyński i S-ka, 2017

**L**ist to forma kontaktu między dwojgiem ludzi. Na szczęście forma bardziej trwała od wiadomości wysłanej mailem czy smsem. Po wielu latach ukazała się właśnie korespondencja dwóch przyjaciół – poetów: Haliny Poświatowskiej i Ireneusza Morawskiego. Dużo w nich radości, dużo w nich smutku... słowem: dużo w nich życia. Obaj doświadczeni przez los. Ona, chora na serce, wciąż walcząca o każdy dzień. On, niewidomy poeta, który próbuje żyć pełnią piersią mimo ograniczeń. Co zachwyca w tej książce prócz zdjęć? Język. Cudowny z wyczuciem, wrażliwy. Poświatowska i Morawski poznali się pod koniec 1956 roku. Od tego czasu pisali do siebie regularnie. Zwierali się w nich ze swoich problemów, radości, smutków. To jemu poetka dedykowała swoją książkę „Opowieść dla przyjaciela”, a doceniając literacki talent Ireneusza namawiała go do wydania ich korespondencji drukiem. Nie zgodził się. Listy, nim trafiły w ręce Marioli Pryzwan, przeleżały wiele lat w szufladzie wrocławskiego



mieszkania Morawskiego. Biografce udostępniła je... żona zmarłego w 2011 roku Ireneusza. Zdała sobie sprawę z literackiej wartości listów. Dzisiaj korespondencję Haliny Poświatowskiej i jej niewidomego przyjaciela czyta się jak powieść. Powieść miłosną. Kiedy patrzymy na zdjęcia młodej kobiety i mężczyzny, których sporo w książce, zdajemy sobie jak ulotne jest życie. Żal, że to co dzieje się dzisiaj nie zostanie utrwalone na wieki. Niestety, jak pisałem maile i smsy nie są tak trwałe, a pisanie listów wyszło z mody. W dobie ciągłej walki z czasem zatracamy, to co w życiu najpiękniejsze. To co nas określa – wspomnienia. Dzięki wdowie po Ireneuszu Morawskim, która zgodziła się na publikację listów Poświatowskiej i jej przyjaciela dostajemy wspaniały przepis jak powinno się rozmawiać, jak powinno cieszyć się drobiazgami, które niesie nam życie. Gorąco polecam. Znakomity język, znakomita lektura, no może okładka nie do końca udana, ale cóż, nie wszystko musi być idealne.

reklama



## Dr Irena Eris

KOSMETYCZNY INSTYTUT

**Pomysł na świąteczny prezent**  
**Voucher PODARUNEK PIĘKNOŚCI**

Zapraszamy:

Szczecin, ul. Felczaka 20, tel. 91 421 00 04

[Instytut.DrIrenaEris.com](http://Instytut.DrIrenaEris.com)



# W rolach głównych: Szczecin

Czasami Szczecin gra siebie, czasami... Hamburg, a Zalew Szczeciński wciela się w Mazury. Zawiedli się jedynie spece od efektów specjalnych, bo producenci znaleźli najprawdziwszy Krzywy Las, niewymagający ich interwencji... Filmowcy pokochali Szczecin i Pomorze Zachodnie. Coraz częściej na ulicach miasta oraz w atrakcyjnych plenerach regionu można spotkać ekipy kręcące filmy.

**K**ariera Szczecina jako atrakcyjnego filmowego pleneru rozkręca się w tempie ostrego kamerowego szwenka. Dzięki aktywności Filmservices Szczecin do miasta i regionu coraz częściej zagląda filmowa branża. Pod tym szyldem kryją się ludzie związani ze Stowarzyszeniami Twórców i Producentów Sztuki oraz Media Dizajn, wspiera ich, nie tylko finansowo, Miasto Szczecin.

– Sprowadzenie filmowych ekip wymaga wielu zabiegów, wizyt na festiwalach, przekonywania o atrakcyjności oraz przede wszystkim zapewnieniu zaplecza technicznego oraz logistycznego. Obok urody plenerów i techniki niezwykle ważni w tym procesie są ludzie do obsługi planów, wsparcia organizacyjnego oraz przede wszystkim świetni aktorzy. W na-

szym przypadku to czołówka artystów szczecińskich scen. Swoje marzenia o występie na wielkim ekranie spełniła także rzesza statystów – mówi Rafał Bajena z Filmservices Szczecin.

Nagroda za ogrom pracy włożony w zapewnienie filmowcom komfortu to nie tylko nakłady finansowe pozostawione w regionie – od hoteli, przez wyżywienie po kooperację z lokalnymi przedsiębiorcami – ale także tak zwany ekwiwalent promocyjny, którego wysokość można liczyć w milionach. W mijającym roku w Szczecinie i okolicy zrealizowano dwa pełnometrażowe niemieckie filmy. Pierwszym z nich była romantyczna komedia „Jürgen - Heute wird Gelert” (roboczy tytuł „Arme Ritter”) w reżyserii Larsa Jessena z udziałem popularnych w Niemczech aktorów He-

reklama



inza Strunka i Charlego Hübnera. Obok nich w filmie pojawili się szcześcińscy aktorzy, m.in. Beata Zygarlicka, Adrianna Moniuszko, Grzegorz Młodzik, Wiesław Orłowski oraz dziesiątki statystów. Premiera odbędzie się w 2018 roku. Drugą z produkcji był obraz „Herz uber Bord” („Serce za burtą”) w reżyserii Bruno Grassa, syna słynnego pisarza – noblisty Gün-tera Grassa. Film także będzie miał premierę w połowie 2018 roku. Na ekranie zobaczymy plenery Szczecina, Kamienia Pomorskiego, Wyspy Chrząszczewskiej oraz wody i mariny Zalewu Szczecińskiego. Zdjęcia trwały blisko miesiąc, podczas którego pracowała sześćdziesięcioosobowa ekipa. Po dobrych doświadczeniach z poprzednich realizacji, do Polski wróciły ekipy niemieckich seriali. Tęm kolejnych odcinków przebojowych, oglądanych przez miliony seriali „Polizeiruf 110” („Telefon 110”) oraz „Usedom Krimi” był Gorzów Wielkopolski i Świnoujście, ale producenci zwrócili się o wsparcie do szczecinian. Świnoujście było także tłem dla oryginalnego filmu „Monika W.”

– Autorkami filmu są laureatki prestiżowego festiwalu Sundance: Paulina Skibińska oraz Katarzyna Szczerba. Ich film powstał na wypartej przez technologię cyfrową, taśmie filmowej. To unikatowy w światowej skali projekt. W roli głównej wystąpiła Maria Dąbrowska, aktorka szczecińskiego Teatru Współczesnego – dopowiada Bajena.

Filmservices Szczecin wspierał twórców filmu „Happy Olo” opowiadającego o życiu jednego z najwybitniejszych polskich podróżników: Aleksandrze Dobie. Film przebojem szedł do kina w październiku tego roku. Z pomocy organizacji skorzystali także debiutujący autorzy filmu „Błoki”, pierwszego w Polsce, długometrażowego, wieloaspektowego obrazu poświęconego budownictwu mieszkaniowemu od roku 1956 do współczesności. Tu powstał też film Kobasa Łaksy „Okno z widokiem na ścianę”. Szczecinianie pracowali także przy produkcji indywidualnej, multimedialnej wystawy Huberta Czerepoka „Początek” zrealizowana dla stołecznej Zachęty Narodowej Galerii Sztuki. Ekipa Telewizji ARTE zrealizowała u nas jeden z odcinków prestiżowego cyklu „Metropolis”.



– Obecnie trwają rozmowy z kolejnymi producentami, którzy być może w przyszłym roku zrealizują w Szczecinie kolejne obrazy. Filmowa baza Szczecina coraz bardziej się profesjonalizuje, przybywa chętnych do zaangażowania się w przemysł audiowizualny – zapewnia Rafał Bajena.

*Autor: Daniel Źródlewski / Foto: Materiały prasowe*

reklama



# EDUKACJA RITY

**PIOTR FRONCZEWSKI**  
**KATARZYNA UCHERSKA**

**8 stycznia 2018r.**  
**godzina 19:00**  
**Opera na Zamku**  
**w Szczecinie**

Bilety do nabycia w kasie  
Opery oraz na [www.bilety.fm](http://www.bilety.fm)

**BILET TO IDEALNY PREZENT POD CHOINKĘ**



foto: materiały prasowe



## Cały ten swing

PRESTIŻ  
PATRONUJE

Grupa znakomitych muzyków i wieloletnich przyjaciół, postanowiła połączyć swoje muzyczne siły i stworzyć wspólnie Jackpot & Floating Orchestra – dwunastoosobową grupę nawiązującą do tradycji muzyki big bandowej. Na jej czele stoi Maciej Kazuba i Krzysztof Baranowski. Orchestra to jazz, swing, kabaret, piękne panie, eleganccy panowie, szampan i roztańczone pary. Pewne rzeczy są stałe i od dziesięcioleci się nie zmieniają tak jak muzyka. Band kultywuje najlepsze amerykańskie tradycje: szukając ciągle tych niesamowitych brzmień na rodzimym podwórku. Na program „Lata dwudzieste, lata trzydzieste” złożą się najpopularniejsze i najpiękniejsze utwory dwudziestolecia międzywojennego. Usłyszymy m.in. piosenki z repertuaru Eugeniusza Bodo, Hanki Ordonówny, Adolfa Dymszy czy Mieczysława Fogga. Obok atłasowego głosu Kasi Buja-Kazyby, gościnnie wystąpi wybitny wokalista Daniel Basiński. Koncert poprowadzi Szymon Kaczmarek.

Stara Rzeźnia, 17 grudnia, godz. 19:00

foto: materiały prasowe



## Madzia i... Magdalena

Jaka była zaskakująca publiczność żartami i celnymi ripostami, wciąż powodująca wśród czytelników uśmiech na twarzy, niesłychanie popularna, wesoła i zdystansowana „Pierwsza Dama Polskiej Satyry”? Co ją trapiło? Za czym i za kim tęskniła? Kogo kochała?... Odpowiedzi na te i wiele innych pytań znajdą Państwo w najnowszej książce poświęconej nieodrodnej córce rodu Kossaków. „Madzia i... Magdalena” autorstwa Rafała Podrazy i Róży Czerniawskiej-Karcz, to zbeletryzowana opowieść o tej, która – jak pisał Kornel Makuszyński – „ostrzyła codziennie język na rzemieniu, żeby był ostry jak brzytwa”, to próba pokazania tej mniej znanej twarzy pisarki. Twarzy tylko dla najbliższych i bliskich przyjaciół. Książka współfinansowana jest ze środków UM Szczecin, a jej szczecińska promocja będzie miała miejsce 14 grudnia, o godzinie 17.30 w Pałac Młodzieży przy alei Piastów 7 – wstęp wolny.

14.12, godzina 17.30, wstęp wolny

reklama



# mammografia 3D

by widzieć więcej

HAHS  
KLINIKA





# Miasto mówi coupé. Off-road mówi SUV. Ja mówię Arona.

**Nowy  
SEAT Arona.**



## **Wybierz własną drogę.**

Nieważne gdzie jesteś, bądź zawsze gotowy na więcej. Poznaj nowego crossovera SEAT-a Arona. Zachwyca designem, pełnymi światłami LED oraz zaawansowaną technologią. Dokądkolwiek zmierzasz, w mieście czy poza nim, wyznaczaj własną drogę. Dokładnie tak jak chcesz.





”

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

Inspirujących  
i pełnych  
wytchnienia  
chwil na co dzień!



**[motif meble]**

KUCHNIE / SZAFY / STOŁY / SCHODY / USŁUGI STOLARSKIE

Sprawdź: t: +48 507 98 06 48 | [www.motif-meble.pl](http://www.motif-meble.pl)  facebook / MebleMotif





foto: materiały prasowe

## Dziadek od baletu

W wielu krajach nie ma Bożego Narodzenia bez gwiazdkowego spektaklu „Dziadka do orzechów”. Choć prapremiera dzieła odbyła się w Petersburgu w dniu Świętego Mikołaja, 6 grudnia 1892 roku, to tradycja gwiazdkowa towarzysząca temu baletowi powstała niemal pół wieku później, w Stanach Zjednoczonych. Dziś spektakl ten jest kierowany głównie do młodszych widzów, ale nadal pozostaje jednym z najpopularniejszych arcydzieł klasycznego baletu rosyjskiego. Oparty na opowieści modnego wówczas fantastycznego pisarza E. T. A. Hoffmanna „Dziadek do orzechów” okazał się wspaniałym spektaklem rodzinnym. Mali widzowie odnajdą w nim baśniową historię małej Maszy, która dzięki dobremu sercu i odwadze wyzwala spod czaru księcia zaklętego w dziadka do orzechów. To jeden z najpiękniejszych baletów z fenomenalną muzyką Czajkowskiego. W Multikinie zobaczmy transmisję baletu w wykonaniu genialnego Teatru Bolszoi. Spektakl to świetna propozycja dla całych rodzin. Rezerwacje grupowe: 502 555 991 lub grupy: szczecin@multikino.pl

Multikino, 17 grudnia, godz. 16:00



foto: Andrzej Kus

## Raj dla miłośników książek

W Szczecinie powstało miejsce, gdzie można przynieść przeczytane książki i za darmo wybrać sobie kolejne pozycje literackie. Przez pierwsze tygodnie do „Książki na wynos” trafiło ponad 2000 lektur.. i wciąż przynoszone są kolejne. W Ekoporcie, czyli punkcie selektywnej zbiórki odpadów przy ulicy Arkońskiej działa od dwóch tygodni „Książka na wynos”. W wydzielonym pomieszczeniu znajdują się lektury, które przynoszą mieszkańcy Szczecina do wszystkich ośmiu punktów zbiórki odpadów. Książki trafiają docelowo w to jedno miejsce. Jest także możliwość poczytania na miejscu. W ogrzewanym pomieszczeniu przygotowany został kącik – ze stolikami, krzesłami i fotelami, gdzie można posiedzieć i poczytać. Okazuje się, że goście „Książki na wynos” bardzo chętnie korzystają z tego rozwiązania.

kus

reklama

*Nasz już króćć?*  
**CZAS NA ŚLUB JAK Z BAJKI**

  
**WEDDING PLANNER**  
*Let's make it happen*  
[WWW.LILY.COM.PL](http://WWW.LILY.COM.PL)

**ŁUKASZ POPIELARZ FOTOGRAFIA**

foto: materiały prasowe



## Akustyczeń się zbliża

PRESTIŻ  
PATRONUJE

Zbliża się dziesiąta, jubileuszowa edycja festiwalu Akustyczeń. Impreza od blisko dekady doskonale wpisuje się w zimową scenerię stycznia. Tradycyjnie na publiczność czekają koncerty w przestrzeniach teatralnych, klubowych i domach kultury. Podczas Edycji X wystąpią między innymi: Tymon Tymański, Paulina Przybysz (na zdjęciu), Lipali, Ludojad, TRIP, Trupiegi, Kaśka O Quintet, Prygoń Quartet, Apostolis Anthimos Miniatures, Wiewiórka na Drzewie oraz Riffertone. Jedni twierdzą, że Akustyczeń to wydarzenie, które wytycza muzyczne trendy na kolejne 365 dni, inni uważają, że to podsumowanie objawień roku minionego. I jedni i drudzy mają rację: festiwal jest wypadkową obu założeń. Jest konfrontacją docenionych artystów z tymi, którzy uznanie dopiero zdobywają. Jak co roku impreza zdominuje prawie całe miasto. Pięciodniowe wydarzenie stanie się świętem muzyki i miasta. Odbывające się w kilku miejscach Szczecina koncerty stworzą w czasie festiwalu niezwykle artystyczną mapę, swoisty szlak, którym podążą melomani. Miejsca koncertów: Dom Kultury 13 Muz, Teatr Kana, Sala Teatralno-Koncertowa Nowego Browaru Szczecin. Piwnica Kany, Klub Studencki Pralnia, Czarna Sala Akademii Sztuki w Szczecinie. Klubem festiwalowym będzie Piwnica Kany. To tu każdego festiwalowego dnia odbędą się ostatnie wieczorne koncerty, jam session i after party.

Szczecin, 9-13 stycznia 2018

ad

foto: materiały prasowe



## Energetyczne mikropiosenki

Mikromusic, to grupa łącząca piękne melodie, kunszt warsztatowy oraz wspaniałą koncertową energię. Ich twórczość to fuzja jazzu, trip-hopu, rocka, czasem też muzyki ludowej. Enigmatyczny głos wokalistki – Natalii Grosiak jest wizytówką zespołu, który z roku na rok zyskuje coraz większe uznanie. Na swoim koncercie mają 8 płyt, w tym trzy płyty koncertowe. „Tak mi się nie chce” jest szóstym albumem studyjnym Mikromusic. Muzycy samodzielnie go wydali, pozyskując środki przez crowdfunding. „Wracamy do korzeni wydawania niezależnego. Nagraliśmy płytę bez żadnych ograniczeń artystycznych i formalnych. A mając totalną wolność nie spełniliśmy niczyich oczekiwań, nagrywaliśmy nowe piosenki z ogromną radością i przyjemnością, co na płycie jest jak najbardziej do usłyszenia.” I tak powstała najbardziej „piosenkowa” płyta zespołu w większości inspirowana muzyką z lat 60-tych i 80-tych, która na żywo zabrzmi jeszcze w grudniu.

Trafostacja Sztuki, 8 grudnia, godz. 20  
ad

reklama

**Mierzyn ul. Topolowa, beczynszowe apartamenty już od 390 tys. zł**



**MADURA**

www.madurainvestmen.pl  
www.maduranieruchomosci.pl

Szczecin, ul. Monte Cassino 4

tel.: 501 507 678; 501 679 678



foto: materiały prasowe



## Hip hop a sztuka wysoka

Kilkudziesięciu artystów weźmie udział w wystawie „Przechwałki i pogroźki”. To projekt, który podejmuje kwestię antagonizmu we współczesnym życiu artystycznym w Polsce. Inspiracją dla wystawy jest obszar współczesnej muzyki, w którym otwarty konflikt i walka o pozycję w hierarchii stanowi kluczowy fenomen lub wręcz ośnowę artystyczną. Chodzi o kulturę hiphopową i związane z nią zjawiska „beefu” i „dissu”. Ten pierwszy termin oznacza mniej więcej pojedynek między dwoma raperami, a drugi to narzędzie tego pojedynku polegające na otwartym obrażaniu przeciwnika i wskazywaniu jego braków (nie tylko) artystycznych. Otwarcie wystawy uświetni koncert Winiego, współtwórcy labelu Stoprocent, błyskotliwego Buddy polskiego hip-hopu, który raz za razem łamie konwenanse panujące w raperskim świecie. Wystawie towarzyszyć będzie konferencja pod hasłem „Konflikt i jego mechanika w sztukach wizualnych w Polsce”, do udziału, w której zaproszeni zostaną badacze pracujący nad zagadnieniem konfliktu w szerszej, historycznej perspektywie.

Trafostacja Sztuki, 7 grudnia, godz. 19  
ad:

foto: materiały prasowe



## Gra poza nawiasem

Ostatni album Łony i Webbera to prawdopodobnie jeden z ważniejszych muzycznych akcentów ubiegłego roku i niewątpliwie najlepsza z dotychczasowych płyt duetu. „Nawiasem mówiąc” dawno osiągnęła już status Złotej Płyty, zaś singlowy „Błąd” zebrał ponad 6 milionów wyświetleń w sieci. Album odbiega daleko do typowej hip-hopowej płyty, tak i koncertowa formuła szczecinian odbiega od klasycznego rapowego widowiska. Zamiast wyeksploatowanego schematu „raper i dj” dostajemy bowiem Łonę i Webbera z muzykami z projektu The Pimps, czyli w rozbudowanej formie, która stanowi zupełnie nową muzyczną opowieść. „Poza Nawiasem Tour” następuje przeszło rok po wydaniu płyty, co czyni tę trasę jeszcze ciekawszą; najbliższe koncerty będą się różnić od tych granych bezpośrednio po premierze albumu. Panowie sięgną też po kawałki dotąd niewykonywane na żywo, nie zabraknie kompozycji z poprzednich płyt w nowych aranżacjach oraz najnowszych utworów duetu, jak choćby „Ostatniej prostej” z tegorocznego albumu „nowOsiecka+”

DK Słowianin, 15 grudnia, godz. 20  
ad:

reklama



HAHS  
KLINIKA

- \* oprawy choreograficzne
- \* koncerty
- \* imprezy międzynarodowe



fot. Jakub Janecki | prestigemjm.com

Oprawa choreograficzna koncertu Adrei Bocellego  
na finale regat The Tall Ships Races 2017

*Składamy moc gorących życzeń z okazji zbliżających się Świąt  
Bożego Narodzenia i Szczęśliwego Nowego Roku*

życzy

**Grupa Astra**

organizator wydarzeń 2018

Mistrzostw Europy w tańcu nowoczesnym

Mistrzostw Polski w tańcach standardowych



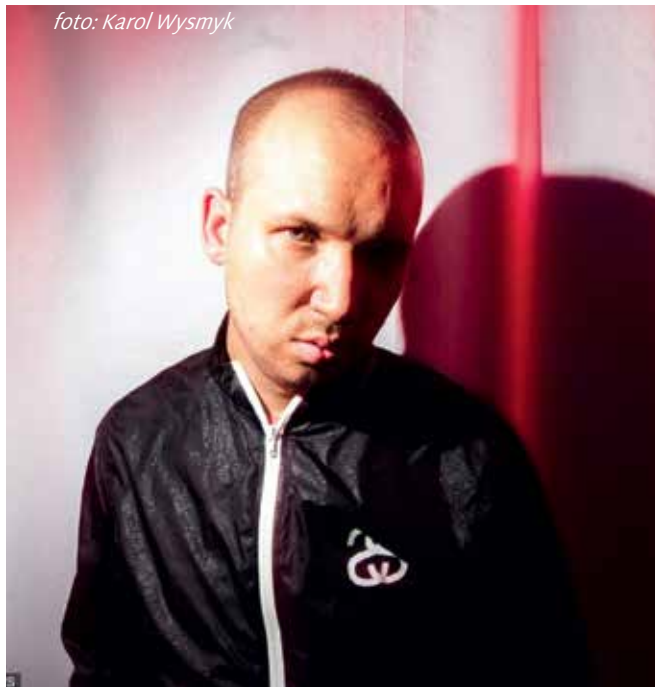
 **SIEDZIBA GŁÓWNA**  
al. Wyzwolenia 85, Szczecin

 **FILIA PRAWOBRZEŻE**  
ul. Struga 7, Szczecin

**facebook.com/AstraSzkołaTanca**



foto: Karol Wysmyk



## Młynarski gra Młynarskiego

Siedem lat temu ukazała się płyta projektu Młynarski Plays Młynarski pt. „Rebeka Nie Zejdzie Dziś Na Kolację”. Zarówno album jak i koncerty to subiektywne i świeże spojrzenie syna – Jana Młynarskiego na fragment twórczości ojca – Wojciecha Młynarskiego. To także spotkanie wybitnej artystki, kompozytorki i wokalistki młodego pokolenia – Gaby Kulki z poezją zaklętą w legendarnych piosenkach. Wojciech Młynarski kochał wielobarwność w muzyce, sztuce i w życiu. Taki też jest obecny program zespołu. Wybitne interpretacje Gaby Kulki wsparte zespołem pod kierownictwem Jana Emila Młynarskiego, to podróż przez muzyczne style i nastroje. Jest jazz, dancing, new wave i folk. Obok Kulki i Młynarskiego na scenie występują Wojciech Traczyk (Ballady i Romanse) i Piotr Zabrodzki (Mitch & Mitch).

Opera na Zamku, 8 grudnia, godz. 19:00  
ad:

foto: materiały prasowe



## Suspens w powietrzu

Boeing 747 irlandzkich linii lotniczych miał wylądować w Tel Awiwie o trzeciej w nocy. Nigdy nie dotarł na miejsce, a kontakt z maszyną utraciono gdzieś nad Morzem Śródziemnym. Na pokładzie znajdowało się 520 osób, w tym naręczona Filipa, która miała odbyć pielgrzymkę do Bazyliki Grobu Świętego. Przez pierwsze godziny Filip wierzy, że samolot się odnajdzie. Nic nie wskazuje na zamach, straż przybrzeżna nie odnajduje wraku, a co jakiś czas do kontroli lotów dociera sygnał z transpondera. Co stało się z boeingiem? Jaki związek ma jego zniknięcie z podobnymi zdarzeniami? I jakie znaczenie ma obraz Matki Bożej, nazywany Czarną Madonną? Autor tej książki Remigiusz Mróz nazywany jest mistrzem suspense. Prawnik i pisarz w jednym, autor wybornych kryminałów i cyklu publicystycznego „Kurs pisania”, wielokrotnie nagradzanych, m.in. Nagrodą Czytelników Wielkiego Kalibru. Pisarz ma dopiero 30 lat. Książka ukazała się nakładem wydawnictwa Czwarta Strona

ad

reklama



proste zęby  
bez wyrzeczeń

 invisalign®

**HAHS**  
KLINIKA 

KLINIKA IMPLANTOLOGII I ORTODONCJI

www.hahs.pl

tel. 91 461 43 18

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.

# Mikołaj z nadwagą

**G**rudzień. Uwielbiam ten czas. W telewizji kolejna powtórka „Listów do M”, z radia sączy się nieśmiertelne „Last Christmas” grupy Wham, a na ulicach coraz więcej świecących wystaw. Cudownie. Rodzina już planuje wyjazd na słynny berliński Weihnachtsmarkt problemem jest tylko wybór wśród bogatej oferty świątecznych jarmarków u naszych zachodnich sąsiadów. Kocham w tym czasie przeglądać reklamy w kolorowych magazynach i oglądać telewizyjne spoty, które wręcz pachną piernikiem i makowcem, z mikołajami, choinkami i padającym śniegiem w rolach głównych, a z których wręcz wylewają się propozycje prezentów pod świąteczne drzewka. Zabawki, kosmetyki, ubrania i sprzęt AGD. Nagle w oczy rzuca mi się coś, w co aż trudno uwierzyć.

W jednej z gazet, jako świąteczny prezent proponują program dietetyczny. Nie karnet na siłownię dla zdrowia obdarowanego, nie zegarek dla aktywnych, taki co mierzy puls, spalanie kalorii i jeszcze podaje godzinę, nie raketę do squasha, który sportem dynamicznym jest, tylko dietę. Wyobraziłem sobie zaraz, jakbym się poczuł dostając taki voucher na schudnięcie. Tym bardziej, że z nadwagą walczę jak miliony mi podobnych i ciągle wynik tej walki jest bliski remisu. A jeszcze prezenty w mojej rodzinie, jak pewnie w większości rodzin w naszym kraju, rozpakowujemy po kolacji wigilijnej, podczas której właśnie, objadłem się wspaniałym karpem w sosie śmietanowo-chrzanowym, wcześniej zjadając talerz zupy grzybowej z lanymi kluskami, poprawia-

jąc pierogami z kapustą i grzybami i śledziami przygotowywanymi na dziesięć sposobów. I taki najedzony i zadowolony otwieram prezent, który z wyglądu opakowania przypomina jakąś płytę lub książkę, i już się cieszę na duchową ucztę, a tu niestety voucher, z którego aż krzyczy – jesteś gruby, schudnij!. Cudowny prezent. I reszta Bożego Narodzenia jest już jakaś inna niż zawsze. Rodzina się zbiera, tradycyjny wspólny obiad, na stole kaczuszka z modrą kapustą, a ja sięgam jedynie po sałatę i brokuła. Dobrze, że są buraczki z chrzanem – to przynajmniej jakiś zdecydowany smak. Rodzina zadowolona, wszyscy chwalą, że kaczka była miękka, a zarazem chrupiąca, pytają o przepis, a ja smutny żuję kolejny kęs brokuła. I nagle mój wzrok sięga na kominek, gdzie siedzi sobie zabawkowy Mikołaj. Ot, taka ozdoba. Kojarząca się ze świętami, prezentami, generalnie z samymi pozytywami. A jaki jest Mikołaj? Gruby. Z brzuszkiem, ale prawie zawsze sympatyczny. A skrzaty? Też często mniej lub bardziej zaokrąglone. A przecież wszyscy kochamy Mikołaja i lubimy skrzaty pomimo ich nadwagi. Dlatego Drogi Czytelniku Prestiżu, na te nadchodzące święta Bożego Narodzenia, życzę Ci, abyś nigdy nie dostał diety pod choinkę. A nawet jak dostaniesz, to nic sobie z tego nie rób. Barszcz z uszkami, grzybową z lanymi kluskami czy karpia w jakiegokolwiek postaci najczęściej jemy tylko raz w roku, właśnie w Wigilię, w ten jedyny i szczególny dzień, dietę zostawmy sobie na kolejne dwaście miesięcy. Niech to będzie, jak co roku, jedno z najważniejszych noworocznych postanowień. Przyjmijcie najserdeczniejsze życzenia Wesołych i Smaczných Świąt.

reklama

**EVENT  
RENT**



**WYPOŻYCZAMY**  
**MEBLE | SPRZĘT | NAGŁOŚNIENIE**



- \* WIGILIE FIRMOWE
- \* IMPREZY ŚWIĄTECZNE
- \* IMPREZY SYLWESTROWE

- \* IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE
- \* IMPREZY KARNAWAŁOWE
- \* IMPREZY PRYWATNE



tel. 691 171 278  
www.eventrent.pl





denimking.pl

outlet

markowe  
ubrania  
na święta

# JEANS REFILLS

Szczecin  
Al. Wojska Polskiego 33  
Pn - Pt 11.00 - 19.00  
Sob 11.00 - 16.00

Wrangler

Lee

Levi's®

TOMMY HILFINGER

MUSTANG  
JEANS

DOCKERS

## Szampańskie Andrzejki

Great Saturday Night to stały cykl imprez w Grey Club. Podczas jednej z ostatnich edycji świętowano Andrzejki. Parkiet rozgrzewał dj, na scenie królowały niesamowite tancerki Rising Stars Revue, w kieliszkach szumiała wódka Belvedere i szampan Moët & Chandon.

ad



Natalia Siwiec wraz ze znajomymi



Rising Stars Revue



Dominika Terlecka, Rising Stars Revue



Dorota Szeklińska z partnerem

## Koncertowa pomoc

Lions Club Szczecin Rainbow Bridge zorganizował wspólnie z Akademią Sztuki i Zespołem Państwowych Szkół Muzycznych w Szczecinie koncert charytatywny „Usłysz więcej”. Dla publiczności zaśpiewała wspaniała sopranistka Joanna Tylkowska-Drożdż i świetna wokalistka jazzowa Jola Szczepaniak. Dochód z koncertu i aukcji został przeznaczony na potrzeby Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Słabo Słyszących.

ad



Profesor Ewa Kołodziejek (LC Rainbow Bridge)



Od lewej: Irena Andrzejewska i Anna Twardochleb. Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Słabo Słyszących



Waldemar Wojciechowski i Danuta Dąbrowska, Akademia Sztuki



Od lewej: Jadwiga Widomska-Piesik, Andrzej Marecki, Krystyna Matejunas-Trzcińska





**Kawasaki**

 **SUZUKI**

 **YAMAHA**

 **DUCATI**



***Wszystkie marki w jednym miejscu***



**- bardzo duży wybór akcesoriów - odzież motocyklowa**  
**- dział części zamiennych - autoryzowany serwis - wypożyczalnia motocykli**

**Moto 46**  
**ul. Kurza 1**  
**tel. 91 460 00 00**  
**Yamaha, Marine, Akcesoria**

**Moto46**  
**ul. Kurza 4, 70-795 Szczecin**  
**tel. 91 482 80 80**  
**Ktm, Kawasaki, Ducati, Suzuki**

# Sylwester 2017

Sala Koncertowa w Szczecinie  
**2 KONCERTY**

**przed północą: ABBA**

**po północy: ŚWIATOWE PRZEBOJE DISCO**

przy akompaniamencie 30 osobowej orkiestry  
**od 19.00 do 2.00 - cena od 275 zł/osobę**

**ABBA**  
OPOWIEŚĆ SYMFONICZNA

ŚWIATOWE PRZEBOJE

**DISCO**



bilety fm

zapraszam  
Magdalena Drońska  
**506 605 730**

bilety do nabycia:  
[www.bilety.fm](http://www.bilety.fm)



## Sztuka naturalna

„Pod betonem rośnie trawa” – grupa wspaniałych artystów, która zgromadziła się w Open Gallery Moniki Krupowicz, przypominała nam o tym bardzo ważnym fakcie. Swoją wizję zielonego miasta zaprezentowali Wojciech Koniuszek, Tomasz Kopcewicz, Anna Kubiak, Łukasz Patelczyk, Artur Przebindowski, Marek Rachwałik i Natalia Rybka. To twórcy uznani i cenieni przez kuratorów i rynek sztuki. Kształtują obecnie polskie malarstwo współczesne. Ich własny styl tworzenia sztuki przyniósł im wiele nagród i wyróżnień, a ich prace wystawiane były w wielu prestiżowych instytucjach. Teraz prace są dostępne w Szczecinie.

ad



Monika Krupowicz (Open Gallery), Anita Szyrocka, stomatolog, Kazimierz Frukacz (Poltramp)



Tomasz Kopcewicz, artysta, Renata Bugaj (Rhenus) z mężem



Justyna Siwińska (Open Mind), Sylwia Olbińska (Epee)



Monika Krupowicz, Piotr Ledóchowski, projektant wnętrz, Krzysztof Maciaszek, grafik



Urszula i Janusz Pribulka (Sagra)



Anna Kubiak, florystka, architekt krajobrazu, Wojtek Koniuszek, malarz

## Muzyczne bachanalia

Teatr i muzyka klasyczna razem. Festiwal Music Euro Drama, wspaniałe dziecko Teatru Kameralnego łączy te dwie sfery sztuki w jedno. W tym roku bohaterami festiwalu byli Paderewski i Mozart. Królowała ich muzyka poprzeplatana z fragmentami ich życiorysów, ujętych w teatralną formę. Wspaniali aktorzy i muzycy oraz gospodarze wieczoru – Adam Opatowicz i Patrycja Fessard wprowadzali publiczność w „bachanalia wyobraźni muzycznej”.

af



Od lewej: Jean-Marc Fessard (dyrektor artystyczny festiwalu), Piotr Piechocki, profesor Bogdan Ocieszak, Zofia Janicka (prezes Teatru Kameralnego), profesor Roman Widaszek



Zakończenie festiwalu, na scenie: Jean-Marc Fessard, Piotr Pławner i Michał Franzus



Krzysztof Żarna z żoną



Adam Opatowicz (dyrektor Teatru Polskiego) i Patrycja Fessard



Od lewej: Adam Opatowicz, państwo Sokalscy, Alicja Maj, Irena Brodzińska z mężem



## Ołsniewające przyjęcie

Tuż obok salonu Mooi przy alei Wojska Polskiego otwarto pierwszy salon firmowy Eichholtz w Polsce. Wielka loteria z cennymi nagrodami, rabaty i prezenty do pierwszych zakupów, to tylko niektóre z atrakcji, które czekały na licznie przybyłych gości. W blasku świateł, przy sushi i lampce wybornego szampa wszyscy zgodnie zachwycali się wyjątkowo eleganckim designem lśniących mebli, dekoracji i akcesoriów holenderskiej marki, a odświeżony nastrój utrzymywał się przez dwa dni trwania imprezy. *ad*



Od lewej: Anna Szulc (Mooi, Eichholtz) i Anna Karbowskińska (MaxMara, Weekend MaxMara)



Od lewej: architekt Agnieszka Drońska i właścicielka salonu Eichholtz Anna Monika Szulc



Od lewej: Halina i Janusz Łuczykowie, Izabela i Sławomir Machczyński



Od lewej: Anita Pawlak, Katarzyna Kołczyk, Monika Modlińska, Marzena Ościńska



Anna Monika Szulc i Witold Niewiadomski (Roka)



Jakub Polikowski i Krystyna Cumanis (Atelier Cumanis)

## Bal w rytmie Kankana

W Hotelu Radisson odbył się XX Bal Bursztynowy zorganizowany przez Lions Club Szczecin Jantar. W tym roku beneficjentem imprezy został Dom Dziecka w Policach. Zebrane na balu pieniądze zostały przeznaczone m.in. na kupno rowerów. Imprezę poprowadzili Joanna Osińska i Dariusz Baranik, a gwiazdą wieczoru była Sylwia Różycka, która zaśpiewała francuskie piosenki, jako że tegoroczny bal odbywał się pod hasłem „Francja och la, la”. *ad*



Od lewej: Ewa Niezychowska i Maria Czerniecka (LC Jantar), Anna Tarnowska, dyr. Szkoły Muzycznej im. Tadeusza Szeligowskiego



Andreas Engel i Laura Gonciarska, ratownicy medyczni z Berlina



Julia Gonciarska, prawnik i Thomas Marczyk



„Jantarki” w komplecie



Klaus Heinrik Woddow (LC Berlin Spree) i Justyna Krochmal-Kluczyńska (LC Jantar)



Joanna Osińska (TVP), Ewa Karśnicka (LC Jantar), Dariusz Baranik (TVP 3 Szczecin), Beata Mikołajewska-Wieczorek (TVP 3 Szczecin), Klaudia Semeniuk, adwokat



100%  
bezpłatne

# NOWE ŹRÓDŁO INFORMACJI

DLA PRZEDSIĘBIORCÓW

[zzpp.net.pl/magazyn](http://zzpp.net.pl/magazyn)

2017.11.10

# 15 / 2017

## MAGAZYN

ZACHODNIOPOMORSKIEGO ZPP



[zzpp.net.pl/magazyn](http://zzpp.net.pl/magazyn)



Wydarzenia w regionie «

Szkolenia przez internet «

Zapytania ofertowe «

Przegląd prasy online «

“Magazyn Zachodniopomorskiego ZPP” jest projektem Zachodniopomorskiego Związku Przedsiębiorców i Pracodawców. Dołącz do nas bezpłatnie i bez zobowiązań, wypełniając na [zzpp.net.pl](http://zzpp.net.pl) prostą deklarację.

# WYPRZEDAŻ 2017



ALWAYS A  
BETTER WAY



## Toyota Aygo

w cenie już od **33 900 zł**

 **KOZŁOWSKI**

Toyota Szczecin Mieszka  
ul. Mieszka I 25b, 71-007 Szczecin  
tel. 91 433 74 44

 [www.facebook.com/toyotaKozlowskiMieszka](https://www.facebook.com/toyotaKozlowskiMieszka)

Toyota Szczecin Struga  
ul. Struga 17, 70-777 Szczecin  
tel. 91 46 44 160

 [www.facebook.com/toyotaKozlowski](https://www.facebook.com/toyotaKozlowski)

Toyota Nowogard  
ul. 3-go Maja 27b, 72-200 Nowogard  
tel. 91 39 25 700

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



## Wielkie otwarcie

Parter nowej kamienicy przy na Mariackiej po raz pierwszy zatętnił życiem. Podczas otwarcia centrum stomatologicznego doktorzy Edyta Wejt-Tawakol i Marek Tawakol z wielką radością powitali licznie przybyłych. Byli wśród nich pacjenci, znajomi i przyjaciele gospodarzy. Prezentacji eleganckich wnętrz i profesjonalnych urządzeń towarzyszyła zapowiedź eventów stomatologicznych, na które już wszyscy możemy się czuć zaproszeni. Zabawa trwała do ostatniego gościa albo... do pierwszego pacjenta.

ad



Od lewej: Marek Tawakol, Anna Węgrzyniak (Calbud), Edward Osina (Calbud), Edyta Wejt-Tawakol, Aleksander Buwelski (Pramerica)



Od lewej: Dariusz Więcaszek (prezes PIG), Mirosław Moroz (El Baco), Robert Woźniak (Elektrobud)



Od lewej: Khaled Al Chekh, od prawej: Natalia Tawakol i Monika Al Chekh (Grand Park Hotel) z właścicielami kliniki



Dr Rami Al Shekh (Aesthetic Med.) z żoną Martą



Od lewej: Agnieszka i Piotr Bećkowscy (Impex) z właścicielami kliniki Dental Center i Dental Center Kids



Od lewej: Natalia Tawakol, Marek Tawakol, Anetta Byrska (Byrska Dentic), Edyta Wejt-Tawakol, profesor PUM Tomasz Byrski



Od lewej: dr n. med. Andrzej Dmytrzak (właściciel Aesthetic Med), dr n. med. Edyta Wejt-Tawakol, architekt wnętrz Agata Pleśniarowicz, dr Marek Tawakol



W środku: architekt Agnieszka Drońska (Baszta Projektowanie Wnętrz) z właścicielami kliniki



Od lewej: Beata Zalcman-Błaszczyk (Beauty Room), Daniel Błaszczyk (po prawej) z właścicielami kliniki



Dagmara i Marcin Iskra (DDB Auto Bogacka)



Dorota i Jacek Majcherek (Mat-Max) i Natalia Tawakol (po prawej)

## Bankiet po remoncie

Dziennikarze, fotoreporterzy, ludzie związani z mediami, spotkali się na bankiecie zorganizowanym przez dyrekcję CH Galaxy. Ten na wpół oficjalny meeting miał na celu uczczenie szczęśliwego otwarcia nowej części Galaxy.

ad



Od lewej: Robert Stachnik (fotoreporter), Marcin Jarczyński (Prestiż), Celina Skrobisz (Evenema), Joanna Dybowska (CHR Galaxy) i Mariusz Machnicki (dyrektor CHR Galaxy)



Andrzej Kraśnicki Jr. (Gazeta Wyborcza), Grzegorz Strzelecki (Polska Press)



Mariusz Machnicki i Joanna Dybowska



Paulina Wojtyła (Polska Press), Celina Skrobisz, Mariusz Machnicki, i Zbigniew Uciechowski (Evenema)



## Urodzinowe party

Właściciele Mia&Charlie ugościli zebranych przyjaciół i znajomych w najlepszym stylu. Ten uroczysty, urodzinowy wieczór uświetniły fantastyczne przekąski i kolorowe drinki, serwowane przez profesjonalnego barmana. Atrakcjami wieczoru okazały się: loteria z cennymi nagrodami oraz występ artystki, która dźwiękami harfy i pięknym śpiewem głęboko zapadła w pamięć wszystkim zebranym. Oby trzeci rok działalności był dalszym pasmem sukcesów.

im



Sylvia Borowiec-Rasmussen z córką Mią



Od lewej: Monika Gawron-Cieślak, Barbara Lenkowska, Sylwia Borowiec-Rasmussen (Mia&Charlie)



Od lewej: Krzysztof Włodarczyk (Wataha Krav-Maga), Mia, Sylwia Borowiec-Rasmussen, Nabil Abu Baker (Nabil Unity), Anna Helminiak



Od lewej: David Andrade, Michał Glowacki, Jan Gemal Rasmussen, Mia, Claus Gemal Rasmussen

## Elektryzujące otwarcie

W mieście pojawiła się nowa energia, a dokładnie nowa hala produkcyjna Garo. Firma zajmuje się m.in. produkcją osprzętu elektroinstalacyjnego i stacji do ładowania samochodów elektrycznych. Goście na otwarciu hali nie tylko mogli ją zwiedzić, ale także mieli okazję zobaczyć wybrane modele samochodów elektrycznych.

ad



Od lewej: Kjell Karlsson, (Grupa Garo), Carl-Johan Dalin, Marek Samborski, Lars Kvarnsund (Grupa Garo), Stefan Jonsson, (Grupa Garo)



Od lewej: Carl-Johan Dalin (Grupa Garo), marszałek Olgierd Geblewicz, Marek Samborski (Garo Polska), prezydent Piotr Krzystek



Od lewej: Michał Beszterda (Metaltechnica), Aleksandra Drozd (Garo Polska), Michał Ross (Kinnarps Polska), Milena Gregorczyk (Bossard Poland)



Od lewej: Monika Pietrzak (Kinnarps Polska), Katarzyna Raczkowska (Master HR), Mirosław Skrzypek (Ferrostan Medical Devices)





# BLACK PEARL

Idea - Inwest Sp. z o.o.



## Prawdziwe apartamenty w centrum Szczecina



## Lokale i biura do wynajęcia

al. Niepodległości / ul. Tkacka

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

tel. 508 508 097



# POCZĄTEK WYPRZEDAŻY

## OPLI Z ROCZNIKA 2017

- Największy wybór aut
- Niemiecka technologia
- + Oferty za ułamek ceny

Astra 5d i ST. Zyskaj do:  
**3 000 zł\***

Jak by nie liczyć, wychodzi Opel



PRZYSZŁOŚĆ NALEŻY  
DO WSZYSTKICH

\*Liczba modeli w promocji ograniczona. Promocja dotyczy aut z rocznika produkcji 2017. Rabat 3 000 zł (2 000 zł dla Essentia 1.4 100 KM) udzielany jest przy zamówieniu wyposażenia dodatkowego (nie dotyczy lakieru opcjonalnego), którego suma cen katalogowych jest równa lub wyższa 3 000 zł (2 000 zł dla Essentia 1.4 100 KM). Zaprezentowane modele samochodów są jedynie ilustracją i mogą zawierać elementy wyposażenia dodatkowego, dostępne za dopłatą. Szczegóły na temat promocji i dostępności znajdują się u Dealerów marki Opel.  
Zużycie paliwa i emisja CO<sub>2</sub>: Opel Astra: 6,1–3,5 l/100 km, 141–93 g/km; Opel Astra Sedan: 7,2–3,7 l/100 km, 167–97 g/km; wg Rozporządzenia WE 715/2007, w cyklu mieszanym, na podstawie oficjalnych testów w warunkach laboratoryjnych. Rzeczywiste wartości mogą różnić się od podanych w zależności od wyposażenia pojazdu, zachowania kierowcy, warunków atmosferycznych, nawierzchni, jak i innych czynników natury nietechnicznej. Informacje na temat złomowania samochodu, przydatności do odzysku oraz recyklingu są dostępne na [opel.pl](http://opel.pl)

Nowy Opel

# VIVARO TOURER

Komfortowy plan Opla dla przedsiębiorców!

- Nowa, luksusowa wersja Vivaro
- Od 4 do 9 komfortowych miejsc
- Fotele obrotowe 360°
- System nawigacji z usługami on-line

Już od  
**1 276 zł**  
netto miesięcznie



Poznaj zalety **Opel Drive Plan**: pełny pakiet serwisowy, assistance 24 h, atrakcyjna rata na [opeldriveplan.pl](http://opeldriveplan.pl)



PRZYSZŁOŚĆ NALEŻY  
DO WSZYSTKICH

Wysokość raty na przykładzie Vivaro Tourer 1.6 BiTurbo 125 KM MT6 (cena katalogowa samochodu: 163 000 zł; opłata wstępna: 10%; czas obowiązywania umowy: 36 miesięcy). W raty wliczona jest rejestracja pojazdu, serwis mechaniczny gwarancyjny i pogwarancyjny w ramach łącznego limitu kilometrów 90 000 km wraz z gwarancją mobilności Opel. Powyższa informacja ma charakter przykładowy i nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 i nast. Kodeksu cywilnego. Zawarcie umowy leasingu i jej warunki każdorazowo uzależnione są od wyniku badania zdolności leasingowej Klienta i ostatecznych warunków umowy dotyczących w szczególności długości okresu jej trwania, wysokości opłaty wstępnej. Oferta dotyczy wyłącznie przedsiębiorców. Zaprezentowany model samochodu jest jedynie ilustracją i może zawierać dodatkowe, płatne wyposażenie. Szczegóły programu Opel Drive Plan oraz ostateczne warunki finansowania są dostępne u Autoryzowanych Dealerów Opla.

Zużycie paliwa i emisja CO<sub>2</sub>: Opel Vivaro Tourer: 5,9–5,8 l/100 km, 150–149 g/km; wg Rozporządzenia WE 715/2007, w cyklu mieszanym, na podstawie oficjalnych testów w warunkach laboratoryjnych. Rzeczywiste wartości mogą różnić się od podanych w zależności od wyposażenia pojazdu, zachowania kierowcy, warunków atmosferycznych, nawierzchni, jak i innych czynników natury nietechnicznej. Informacje na temat złomowania samochodu, przydatności do odzysku oraz recyklingu są dostępne na [opel.pl](http://opel.pl)

ul. Struga 31 B  
70-777 Szczecin  
tel. +48 91 46 44 880

ul. 3-go Maja 27A  
72-200 Nowogard  
tel. +48 91 39 25 00

info@opelszczecin.pl  
nowogard-salon@opelnogard.pl  
[www.opelszczecin.pl](http://www.opelszczecin.pl)

**KOZŁOWSKI**  
FB : OPEL KOZŁOWSKI



foto: Dagna Drązkowska

## Roczek Bollywood

Znana i lubiana restauracja skończyła rok! Z tej okazji goście lokalu mogli się delektować wspaniałym menu, przy klubowych dźwiękach Dj'a Singha podziwiając pokaz tańca Bollywood. Restauracja, której szefowa Rati Agnihotri jest gwiazdą bollywoodzkiego kina, tradycyjnie pękała w szwach!

ad



Olśniewające tancerki



Dla gości grał Dj Singh



Zadowoleni goście

## Pięć lat uczyty

Restauracja Buddha Thai & Fusion już pięć lat gotuje dla swoich gości. Na urodzinach lokalu nie zabrakło spektakularnego utrzymanego w barwach Buddhy tortu, urodzinowego menu, welcome drinka i fantastycznej atmosfery.

ad



Tort w kolorach restauracji



Ekipa Buddhy w komplecie



Goście Buddhy

## Miłość i ubrania

Love Saints to kolekcja ubrań dla zdecydowanie odważnych par, które lubią podkreślać swoją kobiecość. Sukienki, topy, spodnie, bomberki, utrzymane w klimacie glamour, są już dostępne w butikowym zagłębiu Szczecina, czyli przy ulicy Bogusława. Twarzą marki jest modelka Zuzanna Brzezińska, która była gościem specjalnym otwarcia sklepu.

ad



Od lewej: Ewa Powajbo, właścicielka butiku, Weronika Szablewska, Dagmara Geisler, Sylwia Bartoł



Od lewej: Aleksandra Dziemiańczyk, Joanna Dziemiańczyk



Klientki Love Saints

foto: Dagna Drązkowska

# Szukajcie nas w prestiżowych miejscach!

## GABINETY LEKARSKIE

AMC ul.Langiewicza 28/U  
Artmasters ul.Mickiewicza 138  
Centrum Leczenia Otyłości ul.Krzywoustego 9-10  
Dental Implant Aesthetic Clinic ul.Panieńska 18  
Dentalcenter u.Mariacka 6/U1  
Dentus ul.Mickiewicza 116/1  
ESTETIC Klinika Zawodny ul.Ku słońcu 58  
Fabryka Zdrowego Uśmiechu ul.Ostrawicka 18  
Gabinet Okulistyczny Ewa Wojciechowska ul.5 Lipca 3/1  
Gajda ul.Narutowicza 16A  
Ginekologia estetyczna dr Ewa Sznura  
ul.Langiewicza 28/7  
HAHS ul.Czwartaków 3  
Hahs Protodens ul.Felczaka 10  
Hajdasz ul. Partyzantów 3/2  
In House ul.Bolesława Śmiałego 39  
Kolmed ul.Mazurska 7  
Laser Medi Derm ul.Kasprzaka 2C  
Laser Studio ul.Jagiellońska 85  
Lighthouse Dental, ul.Arkońska 51/5  
Lecznica Dentystyczna KULTY5 ul.Bolesława Śmiałego 17/2  
Medicus pl.Zwycięstwa 1  
Medikimika ul.Mickiewicza 55  
Medimel ul.Nowowiejska 1E  
Medycyna Estetyczna dr. Osadowska (Office Center)  
al.Piastów 30  
ORTO PERFECT ul.Ogińskiego 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.Wojka Polskiego 43/2  
Ra-dent. Gabinet Stomatologiczny ul.Krzywoustego 19/5  
Stomatologia Kamienica 25 ul.Wielkopolska 25/10  
Stomatologia Mikroskopowa ul.Zołnierska 13A/1  
Stomatologia ul.Wielka Odrzańska 31  
USG dr Magdalena Salamaga ul.Arkońska 51/4  
Vitrolive Przychodnia Ginekologiczna al.Wojka Polskiego 103

## HOTELE

Hotel Atrium al.Wojka Polskiego 75  
Hotel Campanille ul. Wyszyńskiego  
Hotel Dana al.Wyzwolenia 50  
Hotele Marina ul.Przestrzenia 13  
Hotel Novotel ul. 3 Maja 31  
Hotel Park ul.Plantowa 1  
Hotel Plenty ul.Rynek Sienny 1  
Hotel Radisson BLU pl.Rodła 10  
Hotel Vulcan ul.Druckiego-Lubeckiego 6a

## KANCELARIE

Lizak, Stankiewicz, Królikowski - kancelaria adwokacka  
al.Boh.Getta Warszawskiego 1/4  
Mazurkiewicz, Wesołowski, 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  
Aleksandrak-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 Juszcak - kancelaria adwokatów i radców  
al.Niepodległości 17  
ZBROJA - adwokaci ul.Więckowskiego 1b/8

## KAWIARNIE

Ale Ciacho! Zwycięstwa 1  
Biancafe ul.Ostrawica/róg Wojka Polskiego  
Cafe 22 pl.Rodła 8

Cafe Hormon ul.Monte Cassino 6  
Cafe Orsola pl.Zołnierza Polskiego 3/1  
Coffee Costa GK KASKADA  
Coffee Costa CH Galaxy - parter  
Coffee Costa CH Mollo  
Czekoladowa cukiernia al.Wojka Polskiego 17  
Duet Coffee CH Galaxy - 1 piętro  
Fabryka Deptak Bogusława 4/1  
Fanaberia Deptak Bogusława  
Koch Cukiernia al.Wojka Polskiego 4  
Lodziarnia Pogodna ul.Poniatowskiego 2  
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 Lancia ul.Gdańska 7  
Honda ul.Białowiejska 20  
HTL ul.Lubieszynska 20  
Kia Polmotor ul.Szymborskiej 8  
Kia, Nissan, Subaru Ustowo 52  
Lexus Kozłowski ul.Mieszka I 25  
Łopiński VW ul.Madalińskiego 7  
Mazda Kozłowski ul.Struga 31B  
Mercedes Bogacki ul.Mieszka I 30  
Mercedes Mojsiuk ul.Pomorska 88  
Nissan ul.Struga 71  
Opel Bogacki ul.Mieszka I 45  
Opel Kozłowski ul.Struga 31B  
Peugeot Drewnikowski ul.Bagienna 36D  
Peugeot Drewnikowski ul.Rayskiego 2  
Skoda ul.Struga 1A  
Subaru ul.Struga 78A  
Toyota Kozłowski ul.Mieszka I 25B  
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.Wojka Polskiego 45  
Neptun Developer ul.Ogińskiego 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 nuż widelec ul.Ogińskiego 5  
Bachus - winiarnia ul.Sienna 6  
Bistro na językach ul.Grodzka  
Bohema al.Wojka Polskiego 67  
Bollywood ul.Panieńska 20  
Bombay ul.Partyzantów 1  
Buddah ul.Panieńska  
Buena Pinta ul.Śląska 12  
Brasileirinho Brazylijska Kuchnia&Bar ul.Sienna 10  
Chahupa ul.Południowa 9  
Chief pl.Grunwaldzki  
Clou Wine Bar ul.Wielka Odrzańska 18  
Colorado Wały Chrobrego  
Columbus Wały Chrobrego  
Czerwone Korale al.Jana Pawła II 42  
Dobre Rzeczy ul.Słowackiego 14  
El Globo ul.Piśsudskiego 15  
Food & wine ul.Nowy Rynek 3  
Greckie Ouzery (pod mostem Długim)  
Hereford Steakhouse al.Jana Pawła II 47-48  
Jim Du al.Jana Pawła II 17  
Karczma Polska Pod Kogutem pl.Lotników  
Kitchen meet&eat Bulwar  
La Passion du Vin ul.Sienna 8  
Mała Tumskia ul.Mariacka 26

Marshal Food ul.Rayskiego 23/1  
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  
Paauza 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 Stara Rzeźnia ul.Wendy 14  
Restauracja Szczecin ul.Felczaka 9  
Ricoria al.Powstańców Wielkopolskich 20  
Rybax ul.Małopolska 45  
Sake ul.Piastów 1  
Spotkanie al.Jana Pawła II 45  
Stara Piekarnia ul.Piśsudskiego 7  
Stockholm Kitchen&Bar Bulwar  
To i owo ul.Zbożowa 4  
Tokyo ul.Rynek Sienny 3  
Towarzyska Deptak Bogusława  
Trattoria Toscana pl.Orla Białego  
Ukraineczka ul.Panieńska  
Unagi Nowy Rynek 2  
Willi Ogrody ul.Wielkopolska 19  
Willi West Ende al.Wojka 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 ul.Chodkiewicza 6  
Atelier Sylwia Majdan al.Wojka Polskiego 45/2  
Atrium Molo ul.Mieszka 173  
B&M al.Wojka Polskiego 43  
Batty Barclay CH Galaxy – parter  
Bella Moda ul.Bogusława 13/1  
Brancewicz al.Jana Pawła II 48  
Centrum Mody Ślubnej ul.Krzywoustego 4  
Chiara Boutique ul.Bogusława 12/2 i 11/1  
Ciochee ul.Bogusława 10/2  
Escada al.Wojka Polskiego 22  
Henry Lloyd ul.Przestrzenia 11  
Hexeline CH Galaxy - parter  
Jubilier Kleist ul.Rayskiego 20  
Kaskada Galeria (punkt informacyjny)  
Kropka nad i ul.Jagiellońska 96  
La Passion ul.Jagiellońska 96  
LKJ CH Galaxy Galeria  
LKJ CH Kaskada Galeria  
Madras Styl ul.Małopolska 9  
Manufaktoria ul.Rayskiego 26/1  
Marc Cain al.Wojka Polskiego 29  
MaxMara ul.Bogusława 43/1  
Mia&Charli al.Wojka Polskiego 35/3  
Moda Club ul.Wyzwolenia 1  
MOOI ul.Bogusława 43  
Olsen galeria KASKADA  
Pink & blue baby store ul.Bogusława 42/1  
Portfolio (od ulicy Jagiellońskiej) ul.Rayskiego 23/11  
Portofino al.Jana Pawła II 42  
Prowansja kwaciarnia ul.Szwedzka 28  
Prowansja kwaciarnia ul.Rostocka 15  
Riviera Maison ul. Struga 23  
Rosenthal ul.Bogusława 15/1A  
Rosenthal galeria KASKADA  
Stoppercent ul.Krzywoustego 72  
Studio Mebli VIP ul.Krzywoustego  
Terpilowscy jubiler (parter) CH Turzyn  
Terpilowscy jubiler CH Galaxy - 1 piętro  
Terpilowscy jubiler ul.Jagiellońska  
Via di moda al.Wojka Polskiego 20  
Vin 28 ul.Rayskiego 28  
VIP Collection al.Wojka Polskiego 22  
Wineland al.Wojka Polskiego 70  
Wine Center ul.Bogusława 37

## SPORT I REKREACJA

2-be-fit al.Wojka Polskiego 70  
Aquarium (basen dla dzieci) ul.Jemiołowa 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

EMS Studio al.Wojka Polskiego 31/4  
EnergySports ul.Welecka 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.Przestrzenia 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.Krasninskiego 10  
Szczeciński Klub Tenisowy al.Wojka Polskiego 127  
Szkoła Jogi Deptak Bogusława 3

## ZDROWIE I URODA

Artmasters ul.Mickiewicza 138  
Baltica Wellness&Spa pl. Rodła  
Barber Shop ul.Sienna 5a  
Be Beauty Instytut Urody ul.Łukasieńskiego 40/12  
Belle Femme ul.Monte Cassino 37A  
Beverly Hills Akademia Urody (DT Kupiec parter)  
ul.Krzywoustego  
Beverly Hills Akademia Urody CH Galaxy - parter  
CMC Klinika Urody ul.Jagiellońska 77  
Cosmetica Rosa ul.Wielkopolska 27  
Dr Irena Eris Kosmetyczny Instytut ul.Felczaka 20  
Ella ul.Kaszubska 17/2  
Enklawa Day Spa al.Wojka Polskiego 40/2  
Estedent ul.Mickiewicza 49a  
Ernest Kawa, ul.Jagiellońska 95  
Filozofia Piękna ul.Mała Odrzańska 21/5  
Fryzjerskie Atelier Klim ul.Królowej Jadwigi 12/1  
Gabinet Kosmetyczny Doroty Stoliwicz ul.Mazurska 20  
Imperium Wizażu ul.Jagiellońska  
JK Studio (od Rajskiego) ul.Monte Cassino 1/14  
Karmelove ul.Wilków Morskich 9  
Medesthetic ul.Okulickiego 46  
Odnova al. Bohaterów Warszawy  
Galeria Nowy Turzyn, 1 piętro  
OXY Beauty ul. Felczaka 18/U1  
Perfect Studio, ul.Rayskiego 20  
Rajski Salon Piękności ul.Rayskiego 17  
Royal Studio ul.Łokietka 7/10  
Royal Thai Masage ul.Sienna 4  
Salon Fryzjerski Keune ul.Małopolska 60  
Sensitive pl.Batorego 5  
SPA Evita Przeczad 96E  
Studio Kosmetyki Profesjonalnej ul.5-go Lipca 32D  
Studio Urody Masumi Deptak Bogusława 3  
Vessna ul.Bł.Królowej Jadwigi 46/1  
Verabella ul.Jagiellońska 23  
Vitamin Clinic al.Wojka Polskiego 215  
Well Spring Tai massage ul. Kaszubska 13/4A  
Wersal Spa al.Jana Pawła II 16

## INNE

Filharmonia – sekretariat ul.Małopolska 48  
Follow Me ul.Kolumbia 1  
Galeria Kierat 2 ul.Małopolska 5  
Galeria Kierat ul.Korński Kierat 14  
Galeria ZPAP ul.Korński Kierat 16  
Muzeum Narodowe ul.Staromysłowska 27  
Neckerman al.Wojka Polskiego 11  
Open Mind ul.Korński Kierat 17/1  
Opera Na Zamku ul.Korsarzy 34  
Pazim recepcja pl.Rodła 9  
Piwnica Kany - św Piotra i Pawła 4/5  
Pogon Szczecin biuro marketingu ul.Karłowicza 28  
Północna Izba Gospodarcza al.Wojka Polskiego  
Radio Szczecin al.Wojka Polskiego 73  
Sala koncertowa ul.Energetyków 40  
Stara Rzeźnia Kubryk literacki (laszownia) ul.Wendy 14  
Szczeciński Park Naukowo - Technologiczny  
ul.Niemierzyńska 17A  
Taart Polski ul.Swarzyca  
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.Armi Krajowej 1  
URZĄD Wojewódzki Wały Chrobrego  
Vetico ul.Wita Stwosza 13  
Władca Języków al.Wojka Polskiego 48/2  
Zamek Punkt Informacyjny ul.Korsarzy 34  
Zapal al.Piastów 42



Tylko do końca  
roku 2017  
- **Projekt domu  
otrzymasz  
w prezencie!\***



# PROJEKTOWANIE I BUDOWA DOMÓW NA DZIAŁCE KLIENTA

**NA PREZENTY JEST ZAWSZE DOBRY CZAS,  
A W GRUDNIU NAJLEPSZY!**

*\*Oferta dotyczy umów na projekt i budowę domu, podpisanych w grudniu 2017 r.*

**Biuro sprzedaży:**  
ul. Langiewicza 28 U2  
70-263 Szczecin

**[www.tlsdeveloper.pl](http://www.tlsdeveloper.pl)**

**Kontakt:**  
tel. +48 601 561 777  
e-mail: [poczta@tlsdeveloper.pl](mailto:poczta@tlsdeveloper.pl)



CHIRURGIA PLASTYCZNA  
GINEKOLOGIA ESTETYCZNA  
ORTOPEDIA  
CHIRURGIA OGÓLNA

*Pięknych*  
ŚWIĄT!

**AMC**<sup>®</sup>  
ART MEDICAL CENTER

Jedno z najbardziej zaawansowanych  
technologicznie centrów medycznych w Polsce.

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

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