

# prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI

Aneta  
Kręglicka  
– królowa  
wizerunku

Jak prawidłowo  
ćwiczyć mięśnie Kegla?

Akademia Sztuki – okno  
na świat wielkiej mody

## Gentleman

na Szczecin Music Fest



Klasa A 180 d – zużycie paliwa (średnio) – 4,3 l/100 km, emisja CO<sub>2</sub> (średnio) – 113 g/km.

Nowa Klasa A z Mercedes 

# Nowa Klasa A. Taka jak Ty.

**Nowa Klasa A prezentuje się świetnie.** Przebojowy przód i dynamiczna sylwetka podobają się od pierwszego spojrzenia. W środku znajdziesz jeszcze więcej przestrzeni i luksusowo wykończone wnętrze. „Hej, Mercedes!” – przełomowy system komunikacji z kierowcą – to Twój nowy ulubiony asystent! Połącz go z kalendarzem, a nie przegapisz żadnego spotkania! Klasa A zapamięta Twoje ustawienia, od foteli, przez muzykę, do temperatury. Zadbaj o Ciebie jak żaden samochód!





KLINIKA ZAWODNY  
ESTETIC

18 lat doświadczeń w medycynie estetycznej i kosmetologii



**posiadamy 5-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@esthetic.pl](mailto:repcja@esthetic.pl)



Na okładce:  
Gentleman  
Foto: Pascal Bunning

# Spis treści



16



20



30

6. Słowo od naczelnej

#### FELIETON

8. Krzywym okiem  
- pisze Dariusz Staniewski

9. Nowe miejsca

#### WYDARZENIA

- 10. Festiwal dla kobiet już po raz drugi zawita do Świnoujścia
- 13. Restauracja na zabytkowej barce "Silence" w kamienicy
- 14. Beza dla wiecznie głodnych  
Moda, recykling, pomoc

#### TEMAT Z OKŁADKI

16. Gentleman - nie tylko na scenie

#### LUDZIE

20. Aneta Kręglicka. Układy nie. Perfekcjonizm tak

#### MOTORYZACJA

- 24. Jaguar, jakiego nie widzieliście
- 26. Klasa A - samochód, który Ciebie słuca
- 28. Japońska precyzja

#### ŻEGLARSTWO

30. 99 lat Trymera

#### DESIGN

- 34. Hotel nad wodą
- 36. Ofensywa Leśława Siemaszki
- 38. Wizja dobrego stylu
- 40. Apartament marzeń
- 44. Dentysta z bajki

#### MODA

- 48. Jej garnitur
- 52. Okno na wielki świat mody

#### FELIETON

56. "Siedem" - pisze Szymon Kaczmarek

#### KULINARIA

- 62. Nieco Paryża w Szczecinie
- 66. Mocniej, więcej, lepiej

#### ZDROWIE I URODA

- 68. Nasi specjaliści przygotowują Cię do lata
- 70. Zdrowe napięcie, czyli jak prawidłowo ćwiczyć mięśnie Kegla
- 74. Plomba, płomie nie równa - jak wybrać idealnego dentystę?
- 76. Kosmetyk uszyty na miarę
- 79. Kawa dla sportowca
- 80. Ekspert radzi

#### KULTURA

- 82. Recenzje teatralne  
- pisze Daniel Źródlewski
- 84. Rozrywkowe lato
- 86. Centrum tańca  
Czary w Operze
- 89. Chłodne lato  
Dwoje wiosną
- 90. Ekscytacje i emocje  
Zabawa trwa
- 93. Przypadki starszej pani  
Mozart żeglarzom
- 94. Urodzinowy Jimek  
Z Cannes do Szczecina
- 97. Sztuka, muzyka, chillout  
Western, surferzy i letnie noce

#### BIZNES

- 98. Dając możesz zyskać
- 100. Sukces zrolowany w butelce
- 102. Trenerka włosów
- 104. Skok adrenaliny
- 106. Turniej z tradycją

#### FELIETON

108. "Niedzielnny kibic"  
- pisze Krzysztof Bobala

#### 109. KRONIKI



# OUTLET

Otwarcie | 09.06.2018 godzina 10:00

UL. A. MAŁKOWSKIEGO 4, SZCZECIN (wejście od ul. Bogusława) +48 532 467 436

AJ | ARMANI  
JEANS

EA7  
EMPORIO ARMANI

VERSACE  
COLLECTION

EF  
ELISABETTA FRANCHI

PATRIZIA PEPE

LIU•JO



**C**zerwcowe wydanie Prestiżu pod znakiem mocnych osobowości. Nieprzypadkowo na okładce gwiazda tegorocznego Szczecin Music Fest – Gentleman. Ale o nim za chwilę, najpierw parę słów o samym festiwalu. Nie ukrywam, że od wielu lat jestem fanką tego muzycznego wydarzenia, którego twarzą i duszą jest Dariusz Startek. To właśnie on zaprosił światowej sławy muzyków do Szczecina, a na zamkowym dziedzińcu przewinęła się plejada artystycznych osobowości. To w Szczecinie Cesaria Evora, wystąpiła na jednym ze swoich ostatnich koncertów, a Mariza czarowała fenomenalnym głosem. To w Szczecinie tańczyliśmy tango na dziedzińcu zamkowym do muzyki Gotan Project! Wspominam też fenomenalny występ Paco de Lucia i to jak długo musieliśmy „wyklaskiwać” go na bis. Potrzebował chwili przerwy na... papierosa.

Wracając do okładki. Gentleman, to jeden z najbardziej znanych europejskich muzyków reggae na świecie. Naprawdę nazywa się Tillman Otto i urodził się 42 lata temu w Niemczech. Zakochany w Jamajce i muzyce Boba Marleya właśnie tam poszukuje inspiracji. W Szczecinie wystąpi 12 lipca na szczecińskim Zamku. Z Gentlemanem mieliśmy okazję porozmawiać, okazało się, że to bardzo sympatyczny, otwarty chłopak. Wyjawiał nam m.in., że jest fanem Roberta Lewandowskiego. No ba!

„Czas minął, a ja do dzisiaj jestem tą nieśmiertelną, jedyną Polką z tytułem Miss Świata. Kiedyś się faktycznie od tego odżegnywałam, bo chciałam być traktowana poważnie, a to wydawało mi się, że jest tylko konkursem na urodę. Dzisiaj wracam do tego z sentymentem.” – to słowa Anety Kręglickiej, szczecinianki, która jako jedyna Polka w historii zdobyła tytuł Miss World i z którą wywiad możecie przeczytać na łamach tego wydania Prestiżu.

O sukcesie Anety, rozpisywały się media na całym świecie. Ze sławą poradziła sobie doskonale. Nie mogło być jednak inaczej, bo od początku twardo stąpała po ziemi. Całe życie walczyła ze stereotypem pięknej blondynki. I zamiast cieszyć się swoją urodą, za wszelką cenę próbowała wszystkim udowodnić, że jest mądra i kompetentna. Już tego nie robi.

Jaka jest Aneta Kręglicka dzisiaj? Nadal zachwyca urodą, klasą i stylem. Jest uosobieniem kobiety XXI wieku – niezależnej, świadomej swojej wartości, otwartej na świat i ludzi, kosmopolitycznej, ceniącej wartości rodzinne i społeczne. I uwaga! Ma zmarszczki, bo jest przeciwniczką skalpela. Nie korzysta z Facebooka, nie ma Instagrama, rzadko zobaczymy ją „na ścianie”. Po prostu nie musi. Zna swoją wartość.

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.: 509 492 819

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,

**Współpraca:** Daria Prochenka,

Bataty, Grzegorz Dolniak, Panna LU,  
Rafał Podraza, Hanna Promień

**Wydawca:** Wydawnictwo Prestiż,  
ul. Kaszubska 52, 70-226 Szczecin

**Reklama i Marketing:**

Inga Elerowska, tel.: 733 790 590,

537 790 590, tel.: 537 490 970

Radosław Perz, tel.: 575 650 590

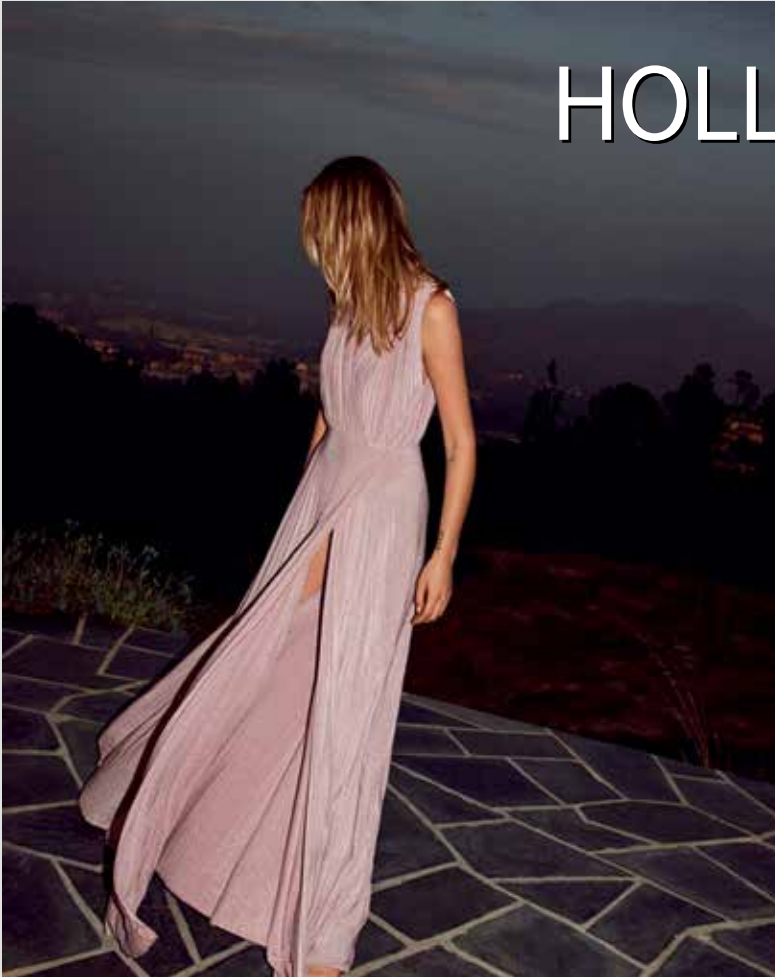
Redakcja nie odpowiada za treść reklam.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania  
i redagowania treści redakcyjnych.

Drukarnia: KaDruk Sp z o.o., Szczecin

# MARELLA

## HOLLYWOOD NIGHT



W blasku światel Miasta Aniołów została sfotografowana kampania Marella SS'18. Kolekcję uzupełniają wieczorowe suknie z limitowanej linii Red Carpet. Połyskujące tkaniny oraz plisowane detale sprawiają, że poczujesz się jak prawdziwa gwiazda Hollywood.





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 zniechęconą 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

\* Na tegorocznych Juwenaliach wystąpiła gwiazda polskiej muzyki pop, czyli Krzysztof Krawczyk. Przy jego piosenkach na Łasztowni bawili się ludzie, których, gdy Krawczyk był u szczytu kariery, nawet w planach ich rodziców nie było. Co do niektórych można się nawet pokusić o stwierdzenie, że i ich rodziców także nie było na świecie, albo dopiero co zapoznawali się z twardym życiem na poródowce. A Krawczyk podpłynął pod scenę jachtem (choć powinien parostatkiem jak w swoim wielkim przeboju) a potem dał czadu jak za starych dobrych lat udowadniając, że nie tylko Zenek Martyniuk albo niejaki Sławomir potrafią poszaleć i porwać ludzi do tańca. Krzychu debeściak!

\* Szczecińscy radni miejsca po kilkugodzinnej kłótni przyjęli uchwałę pozwalającą na spożywanie płynów o zawartości alkoholu do 12 procent na fragmencie nadodrzańskich bulwarów. Na przeszkodzie nie stanęły apokaliptyczne wizje niektórych rajców, że będąca pod wpływem C<sub>2</sub>H<sub>5</sub>OH młodzież będzie się masowo rzucać do Odry. Jedna z radnych uznała to jako element selekcji naturalnej. Większego wrażenia nie zrobiło też barwne wystąpienie innego radnego, który na mównicy pojawił się z pustą butelką po piwie chcąc pokazać co się najczęściej na bulwarach pije. Przy okazji przypomniał jak to naród polski jest od wieków rozpijany przez zaborców i kolejnych okupantów. W skrócie przypominało to fragment kultowej komedii Stanisława Barei „Brunet wieczorową porą” – kiedy do muzeum przychodzi wycieczka szkolna, a wychowawczynie wskazując na kolejne butelki tłumaczy dzieciom, że to za ich pomocą dziedzic rozpijał folwarcznych chłopów.

Radni przepisy przyjęli, teraz zgodzić się musi jeszcze wojewoda i jest szansa, że na początku lipca będzie można przy Urzędzie Celnym legalnie się nawalić piwem. Tak jakby tej pory nie można było. Bo jakoś policja przymykała oczy na widok młodzieńców z brwarami w rękę. Teraz potrzebnych będzie za to więcej toi toiów, żeby nie stać w kilometrowych kolejkach, z obłędem w oczach i białkami, które przybrały kolor moczu.



\* Mamy już szczeciński budżet obywatelski. Ale w tym roku pojawiła się nowinka – pierwsza edycja Wojewódzkiego Budżetu Obywatelskiego. Planowane jest dofinansowanie 150 inicjatyw w wysokości do 10 tys. zł każda. Zgłoszono 57 pomysłów z całego województwa. Wśród nich znalazły się np. zjazd byłych pracowników PGR (w programie m.in. przejazdy traktorami zabytkowymi, pokazy motorów i sprzętu rolniczego, występy zespołów ludowych i kabaretu, poczęstunek i oczywiście zabawa taneczna, chyba w remizie). Festiwale machin obłączniczych i gier planszowych, kursy pierwszej pomocy, tworzenie miejsc spotkań dla mieszkańców z małych miejscowości,

imprezy typu „festiwal kolorów”, rodzinny splyw kajakowy, festiwal gier planszowych czy też festiwal Robin Hooda. Ta ostatnia propozycja spłynęła od Stowarzyszenia Koszalińska Kampania Rycerska. Szkoda, że nikt nie zgłosił festiwalu Wilhelm Telle. Wtedy na pewno furorę zrobiłaby propozycja strzelania z kuszy do jabłka na czyjejś głowie np. któregoś z lokalnych polityków. Warto byłoby zobaczyć czy mają charakter i silne nerwy czy tylko potrafią wygadywać jakieś bzdury oraz bajdy na prawo i lewo.

### ISA Dream Wedding



Agencja ślubna znajdująca się w pałacyku w centrum miasta, która zajmuje się kompleksową i częściową organizacją wesel, ale również prowadzi konsultacje (każde trwa dwie godziny) pomagające przyszłym małżonkom samodzielnie zorganizować ich najważniejszy dzień w życiu. W ofercie znajduje się również usługa „Exclusive ISA DreamWedding”. Pakiet ten został stworzony dla par najbardziej wymagających, które chciałyby skorzystać z pełnej obsługi konsultanta ślubnego wraz z koordynacją dnia ślubu i wesela.

Szczecin, ul. Matejki 8

### Przystań



Kawiarnia powstała na miejscu legendarnych Stojaków i przez nich rekomendowana. Wybór pysznych kaw i ciast, napojów bezalkoholowych i piw kraftowych. Lokal czynny od 8 rano, więc bardzo dobre miejsce na pierwszą poranną kawę i śniadanie. Dodatkowo, to ukłon w stronę dawnego miejsca, oferując przelew (kawy) dla rowerzystów, tylko za pięć złotych!

Szczecin, ul. Rayskiego 19

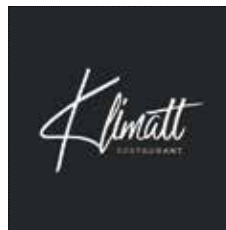
### Tkacka – kuchnia kraftowa



Pizzeria pretendująca do jednej z najlepszych w mieście. Kucharze korzystają tylko z oryginalnych produktów, np. wędliny zamawiają z Włoch, a fetę z Grecji. Każdy element pizzy przygotowywany jest od podstaw, począwszy od ciasta do pizzy a skończywszy na majonezie do sosu. Oprócz pizzy można zjeść w lokalu zupełne, jedno z dań głównych lub deserów. W menu znajdziemy też wybór włoskich win i piw kraftowych.

Szczecin, ul. Tkacka 2a

### Restauracja Klimatt



Kuchnia restauracji oparta jest na łączeniu znanych i lubianych, tradycyjnych smaków bazujących na lokalnych produktach, z tymi oryginalnymi i mniej rozpoznawalnymi. To mieszanka sztuki kulinarnej fusion, bio i sezonowej, która zazwyczaj daje niezwykle połączenie. W karcie m.in. schab złotnicki, consomme z królika, quinoa, seleryba, comber jagnięcy z Czarnogłówki. W restauracji, oprócz atrakcji kulinarnych mają miejsce także atrakcje muzyczne, występował tu np. Damian Ukeje.

Szczecin,  
al. Papieża Jana Pawła II 42/U6

reklama

# dr. gajda

## KLINIKA STOMATOLOGICZNA

PIERWSZA PRYWATNA OD 1983 ROKU

# implanty stomatologia estetyczna protetyka

3 5 l a t d o ś w i a d c z e n i a



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: materiały prasowe

WAKACYJNE  
**Miasto  
Kobiet**  
ŚWINOUJŚCIE



## Festiwal dla kobiet już po raz drugi zawita do Świnoujścia

W drugiej połowie lipca na świnoujską promenadę, ponownie zawita Wakacyjne Miasto Kobiet, czyli festiwal, którego idea zakłada stworzenie wyjątkowej przestrzeni tylko dla pań, mającej stanowić swoistą odskocznnię od codzienności i zapewnić im odpowiednie warunki do relaksu, odpoczynku i rozwoju.

W związku z tym, że w ubiegłym roku impreza okazała się „strzałem w 10” (w ciągu czterech dni festiwal odwiedziło ponad 10 tysięcy kobiet), organizatorzy zapowiedzieli jeszcze więcej atrakcji. Rozbudowany zostanie projekt „Metamorfozy”, w którym panie mogą całkowicie bezpłatnie skorzystać z usług stylistów, wizażystów oraz fryzjerów i w ciągu godziny przejść letnią przemianę. Efekty ich prac uwiecznione zostaną podczas kolejnego projektu „Gwiazda z okładki”, zakładającego przeprowadzenie profesjonalnych sesji zdjęciowych. Zupełnie nową atrakcją będą wakacyjne wieczory teatralne. Na festiwalowej scenie zobaczymy m. in.: spektakl „Sceny dla dorosłych”.

Wakacyjne Miasto Kobiet to także bogata oferta warsztatowa. Iwona Pavlović ponownie porwie panie do zabawy i tanecznym krokiem prowa-

dzi uczestniczki na parkiet. Będą też oczywiście inne atrakcje, w tym chociażby warsztaty kulinarne z Katarzyną Skrzynecką, warsztaty teatralne z Małgorzatą Pieńkowską i Anną Guzik, warsztaty modowe z topowymi stylistami, warsztaty dietetyczne oraz warsztaty motywacyjne, które prowadzić będą uznani trenerzy personalni.

Wakacyjne Miasto Kobiet to absolutnie wyjątkowa okoliczność do tego, aby panie mogły odpocząć i należycie zadbać o siebie. Udział w festiwalu jest bezpłatny, a oferta rozwoju samej siebie wręcz niepowtarzalna (przynajmniej do kolejnego roku). Co ważne dla spokoju i odpoczynku – jest to też strefa w całości wolna od mężczyzn!

**GALAXY**

ESENCJA MIASTA!

# wyprzedaż na luzie



Szczecin, al. Wyzwolenia 18, [www.galaxy-centrum.pl](http://www.galaxy-centrum.pl)



[www.instagram.com/galaxycentrum](https://www.instagram.com/galaxycentrum)



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

# MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 



## Wybierz to co najlepsze, dla Ciebie i Twojej rodziny!

Budownictwo połączone z nowymi technologiami i dobrym dizajnem.  
Komfort mieszkania jest dla nas, jako inwestora, rzeczą najważniejszą.



APARTAMENTY  
**WARSZEWO**

foto: materiały prasowe

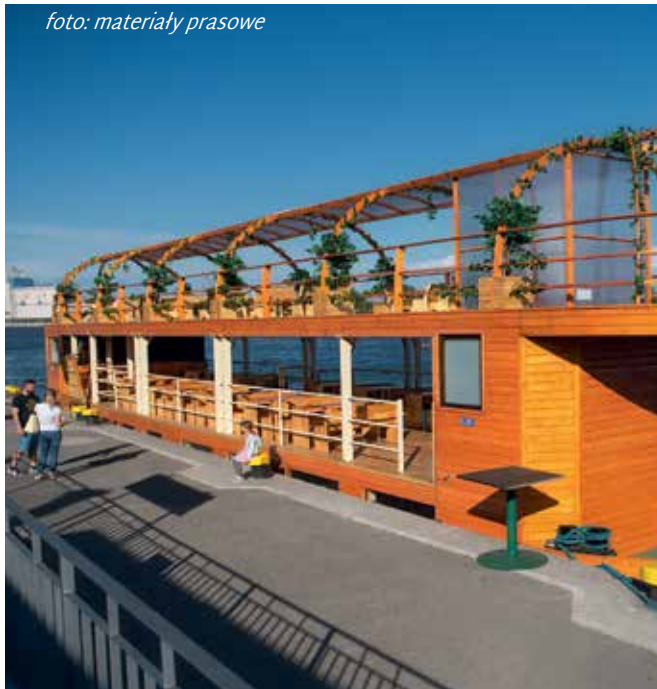


foto: Andrzej



## Restauracja na zabytkowej barce w kamienicy

Jeszcze przed Dniami Morza Szczecin wzbogaci się o kolejną restaurację. Powstanie ona na ponad 100 letniej łodzi, która przed wojną pływała po szczecińskich akwenach. – Na pokładzie zjemy przede wszystkim pyszną, smażoną rybę – przyznaje armator kpt. Janusz Just.

Chodzi o Tawernę u Kapitana Cooka, restaurację na wodzie, której budowa powoli dobiega końca. Do budowy restauracji użyto około 28 metrów sześciennych drewna świerkowego. Dodatkowo Tawerna dociążona jest 26 tonami balastu. Zbudowana jest z 35 ton stali. – W sezonie Tawerna u Kapitana Cooka otwarta będzie codziennie. Nie chcę robić z niej wielkiej restauracji, jednostka będzie cumowała przy Dworcu Morskim, a tam restaurację już mamy – mówi armator kpt. Janusz Just. – Na pokład wejdzcie około 150 osób, tyle mamy przygotowanego miejsca. Będzie można zjeść u nas karkówkę, ale chciałbym postawić na serwowanie przede wszystkim prostych dań rybnych. Będzie ryba smażona, filety z okonia. Będzie też śledź w bułce. Nie ma u nas miejsca, gdzie można zjeść takie smakołyki. W Niemczech jest to na porządku dziennym. Dlaczego nie miałyby być u nas? Do ryby będzie można zamówić też dobre, schłodzone piwo. Armator planuje również muzykę na pokładzie. Nie będzie to jednak muzyka popularna, a szanty, które wniosą jeszcze bardziej morski klimat.

kus

Marek Łuczak, szczeciński policjant i producent muzyczny nagrywa kolejną płytę. Znajdzie się na niej m.in. utwór „Silence”, który zaśpiewała młoda wokalistka Natalia Grzywacz. Zdjęcia powstały w zniszczonej, zabytkowej narożnej kamienicy przy ulicy Edmunda Bałuki, do niedawna ulicy Obrońców Stalingradu.

Grupa Outsider szykuje kolejną płytę. Będzie to już piąty krążek. Dochód z poprzednich zawsze przekazywany był w całości na cele charytatywne. Outsider jest spełnieniem jednej z pasji szczecińskiego policjanta, doktora historii Marka Łuczaka, który sam pisze teksty i muzykę. – Przy produkcji albumu pracujemy już od roku. Utwór „Silence”, do którego nagrywaliśmy zdjęcia, jest o błędach w związku, bólu i rozstaniu. Podobna mi się to, że jest wyważonym połączeniem mojej elektroniki, akustycznych smyczków i głosu Natalii – mówi lider zespołu Outsider. Marek przyznaje, że długo szukał odpowiedniej lokalizacji do zrealizowania teledysku. Warunkiem było to, by miejsce miało klimat, a jednocześnie odzwierciedlało treść utworu „Silence”, czyli pustkę i smutek. Opuszczona secesyjna kamienica była więc idealnym wyborem. – Mamy tu zniszczone wnętrza z końca XIX wieku, wspaniałe sztukaterie pokryte patyną czasu. W przyszłości, gdy obiekt ten zostanie wyremontowany będą tam jedne z najładniejszych mieszkań w centrum Szczecina – dodaje Łuczak. W teledysku wystąpiła także wspomniana Stella Karaliś, która przepięknie zagrała na skrzypcach. Można go już zobaczyć w sieci. Natalia Grzywacz, wokalistka jest zachwycona efektem końcowym. – Jestem pod wrażeniem. Marek wykonał kawał dobrej roboty. Podczas nagrywania w kamienicy było bardzo zimno. Nie zmienia to faktu, że rzeczywistość jest to piękny budynek i warto było wziąć udział w tym projekcie. Wierzę, że z Markiem nagramy jeszcze niejedną fajny kawałek – mówi.

kus

foto: materiały prasowe



foto: materiały prasowe



## Beza dla wiecznie głodnych

Beza jest jak kobieta: piękna i wrażliwa, silna z zewnątrz i delikatna w środku, czasem nawet potrafi strzelić focha. To ciasto zajmuje specjalne miejsce wśród wypieków, co udowadnia Hania Komór.

W każdy wtorek na profilu FB „Always and Forever Hungry” publikuje Be-zowy Rozkład Jazdy, czyli gdzie (w Szczecinie) i w jaki dzień można znaleźć bezę jej autorstwa. Na przykład Hanię i jej niezwykle wypieki można spotkać w każdą niedzielę na Szczecińskim Bazarze Smakoszy. – Gdyby mi ktoś powiedział jeszcze dwa lata temu, że będę kojarzona z tortem bezowym – uśmiechnęłabym się i nie uwierzyła – śmieje się Hania. – Do kuchni przyciągnął mnie... głód. Nieprzypadkowo mój profil na Facebooku nazywa się „Always and Forever Hungry”. Kiedyś zadałam sobie pytanie: co lubię w życiu robić? Odpowiedziałam, że jeść i zaczęłam to robić. Beza przyciąga nie tylko smakiem ale też wyglądem – w końcu inspiracją do powstania tego ciasta była piękna rosyjska primabalerina Anna Pawłowa. Stąd też nazwa deseru – Beza Pavlova. – Najbardziej lubię łączyć bezę z owocami – mówi Hania. – Bardzo słodka beza idealnie łączy się z kwaskowatymi kremami. Malina i owoce leśne to najbardziej lubiane smaki. Moim numer jeden jest beza czekoladowa wypełniona świeżymi owocami.

ad

## Moda, recykling, pomoc

„Future-Exotic-Mind” to nazwa pokazu mody jaki odbędzie się 16 czerwca w Trafostacji Sztuki w ramach akcji „Fash’n’Act”. Organizatorem pokazu jest młodzież z Interact Szczecin International (część Rotary). Dochód z niego zostanie przeznaczony na pomoc dla chorej na białaczkę szpikową Gabrieli Maculewicz.

– Kolekcja, którą zobaczymy została stworzona z recyklingu pod okiem Akademii Sztuki – mówi Weronika Łobejko, dyrektor kreatywny przedsięwzięcia, studentka warszawskiej Viamoda. – Tematem przewodnim kolekcji został jeans inspirowany trzema różnymi motywami. Ponadto zobaczymy kolekcję dyplomową studentów Akademii Sztuki. Wśród projektantów licealistów i studentów AS znalazła się Pola Lichota, prawdopodobnie najmłodsza projektanta mody na świecie. Ośmioletnia Pola pomimo swojej niepełnosprawności (doznała okołoporodowego porażenia splotu) regularnie uczęszcza w warsztatach projektowych i zaprezentuje na pokazie dwie stylizacje. Mentorem artystycznym wydarzenia jest Anna Gregorczyk, projektantka i wykłóczyni AS; ambasadorkami, projektantka mody Sylwia Majdan i choreograf Michał Pawłowski.

ad

reklama



## Pokochaj piękno!

zabiegi na ciało • endermologia • zabiegi na twarz  
nатурoterapia • face-modeling  
stylizacja paznokci



**Instytut Urody Be Beauty**

Szczecin, ul. Łukasińskiego 40/12 • tel. 513 086 098 • www.bebeauty.szczecin.pl •  / Instytut Urody Be Beauty




# LETNIE & IMPRESJE

Latem wszystko jest lepsze. Jest ciepło, dni są najdłuższe w roku, wieczory przyjemne, a zachody słońca najbardziej spektakularne. To także łaskawy czas dla kwiatów, które rozkwitają we wszystkich kolorach. W Prowansji znajdziemy kwiaty hodowlane, ale także te, które kwitną na polach i łąkach. Ułożone w fantazyjne bukiety, posadzone w donicach, zaplecione w uroczy wieńce, mienią się kolorami, oszałamiają zapachami. Lato bez kwiatów to jak zima bez śniegu! Zaproszę je do naszych domów.

# Gentleman

– nie tylko na scenie



Jest dziewiąta rano. Odbieram telefon, a w nim miły, męski, lekko zaspany głos „Cześć, tu Gentleman, miałem zadzwonić o 10, ale pomyślałem, że najpierw się zapowiem. Zadzwonię do Ciebie ponownie za 20 minut”. Marzenie staje się rzeczywistością, właśnie odebrałam telefon od najbardziej znanego europejskiego muzyka reggae na świecie!



**T**a rozmowa ma miejsce w majowy, słoneczny poranek, ale moje pierwsze spotkanie z tym słynnym, europejskim artystą reggae przypadło na lata 90. poprzedniego wieku. Jako dziecko wychowane m.in. na niemieckim kanale muzycznym „Viva Zwei” miałam nie tylko rozeznanie w tym co się dzieje w amerykańskim hip hopie, ale także europejskim. Utwór „Tabula Rasa” w wykonaniu grupy Freundeskreis i rapera Mellowbaga był takim muzycznym strzałem – niemiecki hip hop okazał się być genialny. W tym kawałku gościnnie pojawia się jeszcze jedna osoba, szczupły biały chłopak, który brzmi jakby urodził się na Jamajce. To był właśnie Gentleman.

Naprawdę nazywa się Tillman Otto i urodził się 42 lata temu w Niemczech. Dorastał w Kolonii, ale jako młody chłopak wyładował (wtedy na wakacjach) na Jamajce – miejscu, które wkrótce uzna za swoją drugą ojczyznę. Zakochany w muzyce Boba Marleya i Petera Tosh’a podążył w tym kierunku. Śpiewa po angielsku, ale też w patois, języku kreolskim używanym na Jamajce. Jest najbardziej znanym europejskim muzykiem reggae na świecie. W Szczecinie wystąpi 12 lipca na szczecińskim Zamku w ramach festiwalu Szczecin Music Fest.

**Jaka jest historia Twojego pseudonimu? Skąd pochodzi Gentleman?**  
Będę z tobą szczerzy... nie pamiętam (śmiech). To było dawno i chyba gdzieś na Jamajce. Nie jestem też pewien kto mnie tak dokładnie nazwał, ale chyba... hmm... nie bez powodu.

**To znaczy, że jesteś Gentlemanem nie tylko na scenie...**  
Staram się być uczciwy wobec siebie i wobec innych. Nie gram, nie udaję. Mam jasne zasady, szacunek dla innych, otwartość na ludzi. Lubię ludzi, otaczać się nimi, czerpać od nich pozytywną energię. Ale myślę, że podstawą bycia gentlemanem, ale też bycia człowiekiem w ogóle jest uczciwość.

**Co jest według Ciebie takiego wyjątkowego w muzyce reggae, że ludzie na całym świecie wciąż jej słuchają?**  
Poza brzmieniem, które jest przyjemne, porywa do tańca nawet gdy tego nie chcesz, bardzo ważne jest przestanie i myślę, że to czyni z całej jamajskiej kultury coś uniwersalnego. Reggae to muzyka rewolucji, ma znaczenie społeczne, a nawet polityczne. To muzyka wszystkich ludzi, niezależnie od pochodzenia, koloru skóry czy wyznania. Reggae staje w obronie ludzi uciśnionych jest wrażliwe na niesprawiedliwość społeczną.

**To znaczy, że muzyka może zbawić świat? Temu, w którym obecnie żyjemy bardzo by się to przydało. Żyjemy w niespokojnych czasach...**  
Wierzę że tak, chociaż podstawą zażegnania wszelkich konfliktów jest rozmowa. Kiedy przestajemy ze sobą rozmawiać, czy to na poziomie prywatnym czy globalnym, bardzo łatwo o nieporozumienia a to rodzi konflikt. Obserwuję to co się dzieje obecnie na świecie pod kątem politycznym i społecznym. To co się dzieje w Europie, te wszystkie niepokojące ruchy, które się odradzają. Jestem zorientowany w aktualnej sytuacji politycznej w Polsce.

**Nie jest najlepsza, a mówiąc wprost jest trudna.**  
Jeśli zawodzi rząd pozostają zwykli ludzie. Rewolucja ma sens, historia pokazuje, że dzięki niej dochodzi do pozytywnych zmian. Jestem optymistą i nadal wierzę w ludzi (śmiech)... a muzyka? Tak jak cała sztuka, daje otuchę, inspiruje i nie podlega ograniczeniom. Nie da się jej kontrolować. Powrócę do tego co powiedziałem wcześniej: rozmawiajmy.

**Często bywasz w Polsce z koncertami. Co zatem mylisz o tutejszej publiczności?**  
Jest wspaniała i wcale ciebie teraz nie kokietuję (śmiech). Ludzie tutaj czują muzykę, są pełni energii. Jestem zawsze podekscytowany występami w Polsce.

**Widziałam Ciebie i twój zespół po raz pierwszy na żywo 10 lat temu na festiwalu Open Air w Gdyni. Nie jestem wielką fanką reggae, ale ta energia, które popłynęła ze sceny mnie porwała. Poszłam później na występ Jaya-Z, którego bardzo cenię i pomimo doskonałego**

**koncertu nie poczułam tego co wcześniej. Jak Ty to robisz (śmiej)?** Miło słyszeć (śmiej). Jak to robię? Hmm... sam nie wiem. To chyba ta uczciwość o której mówiłem wcześniej. Jestem szczery w tym co robię, także na scenie. Do tego otaczam się fantastycznymi muzykami. Powiem ci tak: kocham granie na żywo, kontakt z publicznością. Ja daję energię ludziom pod sceną, a oni mi – i tak się wspólnie nakręcamy.

**Co sprawiło, że Jamajka stała się twoim drugim domem?**

Pierwszy raz Jamajkę odwiedziłem w wieku 18 lat. Zauważyłem wtedy, że tam muzyka jest czymś więcej niż tylko formą rozrywki. To filozofia życia. Nie ma żadnej przeszłości ani przyszłości. Zakochany w twórczości Boba Marleya i w roots reggae bardzo łatwo się tam odnalazłem. Spodobało mi się to, że jako biały chłopak z Kolonii zostałem przyjęty tam jak swój. Reggae łączy pokolenia i obcych sobie ludzi. To jest jedyne w swoim rodzaju. Tak bardzo tym przeżyłem, że zacząłem tam regularnie wracać i tak to już trwa ponad 20 lat.

**Czujesz się zatem ambasadorem reggae w Europie?**

Mogę nim być, jeśli tak mnie nazywasz to nie mam nic przeciwko (śmiej). Ale wiesz, ja czuję się raczej muzykiem, człowiekiem, kimś w rodzaju poszukiwacza. Jamajka jest dla mnie źródłem nieustających inspiracji.

**Mój dobry znajomy powiedział mi, że grasz w piłkę nożną i jesteś fanem futbolu. Zbliżają się Mistrzostwa Świata, będziesz zapewne oglądał.**

Tak! (śmiej) Jestem wielkim fanem piłki, sam w nią gram i uwielbiam to. Podoba mi się to, że grasz w zespole. To także świetny sposób na trzymanie formy. Kibicuję Niemcom, grają szybki i ofensywny futbol, do tego podoba mi się, to, że w naszej reprezentacji gra tylu zawodników o różnym pochodzeniu. Niemcy stały się przez lata multikulturowym krajem co jest bardzo dobre.

**Poza Niemcami, będziesz jeszcze komuś kibicował, może Polsce...? (śmiej)**

Niewykluczone, wasza drużyna ostatnio sporo namieszała pozytywnego w tym sporcie no i macie Roberta Lewandowskiego. Nie będę pewnie oryginalny, ale jestem jego fanem. To wspaniały zawodnik, z najwyższej półki gracz, wielka klasa. Zobaczmy co tym razem dokona na boisku.

**Na koniec, bo czas nas nieubłaganie goni, kilka słów dla fanów w Polsce, w końcu niedługo zawitasz do Szczecina.**

Pamiętajcie by mieć pasję w życiu i ją pielęgnować. Szczerość, wiara, serce i dobrzy ludzie wokół to podstawa. Do zobaczenia pod sceną!

**Dziękuję za rozmowę i do zobaczenia w Szczecinie.**

*Rozmawiała: Aneta Dolega / Foto: Pascal Bunning*



# Aneta Kręglicka

Układy nie.

Perfekcjonizm tak

Trudno znaleźć ją na Facebooku i Instagramie. Trudno, bo jak pojawi się to tylko gościnnie. Własnych profili nie ma. Mimo tego od wielu lat jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych, a do tego szanowanych i podziwianych Polek. Nie tylko za fenomenalną urodę, ale i za pomysł na życie, w którym codziennie udowadnia, że można być ikoną mody, stylu i jednocześnie zawodowo rozwijać się w zupełnie innych dziedzinach. Aneta Kręglicka, Miss Świata, przez wiele lat związana z Gdańskiem w rozmowie z Michałem Stankiewiczem opowiada m.in. o tym czemu unika social mediów, jakie cechy charakteru kierują nią w pracy, co sądzi o polityce rządu i Czarnym Proteście, czy podobają się jej powszechne zabiegi plastyczne, czy wreszcie o swoim nowym, zawodowym wyzwaniu.



**C**iężko Cię znaleźć w social mediach. Nie masz swojego profilu ani na Instagramie, ani Facebooku. Szukałem teraz tam Ciebie, by zobaczyć co ciekawego słysząc. A tutaj pusto...

Nie ma mnie, bo do tej pory nie miałam takiej potrzeby, żeby pozwolić ludziom być śledzoną. Otwieram się przed mediami wtedy kiedy mam ochotę i gdy mam coś do zakomunikowania. Może powinnam być na Instagramie ze względu na projekty modowe, które teraz realizuję, ale szukam pomysłu na to, bo fotografowanie wyłącznie swojego życia kompletnie mnie nie interesuje.

**Nie pytałem o Anetę prywatną, ale zawodową. Dzisiaj ciężko prowadzić jakąkolwiek działalność bez takich narzędzi jak FB, Instagram.**

Dlatego dojrzałam pomału do tego. To trwa, bo szukam sposobu jak to zrobić, by to było mądre i fajne. Może będę promować innych ludzi, takich, których nie promuje się na co dzień, bo w tym szaleństwie fejsbukowo - instagramowym promuje się często ludzi mało wartościowych...

**No niestety, taka rzeczywistość, że przebija się ten co najgłośniej krzyczy albo po prostu się obnaży, nie tylko psychicznie, ale fizycznie.**

Coraz częściej to dotyka fajnych ludzi, czy artystów. Każdy wie wszystko, bo wszyscy się oglądają, śledzą swoje profile i komunikują się w ten sposób. Natomiast tak naprawdę, te upubliczniane rzeczy w większości powinny być prywatne.

**W dzisiejszych czasach to wielki komfort nie być w social mediach i jednocześnie skutecznie działać w szeroko pojętym showbiznesie.**

Pewnie tak. Jak już wspominałam, wkrótce nastąpi mój przełom z Instagramem. Zawsze dostawałam wiele propozycji zawodowych związanych ze światem mody, ale dopiero teraz jak zrobiłam swoją pierwszą kolekcję odzieżową, to powiedziałam – ok, może to jest ten moment. Często mówią o mnie modelka i miss świata. Modelką byłam krótko, raczej epizodycznie, mam swoją pracę zawodową poza modą, o której zresztą mało mówię i nie potrzebuję mówić z uwagi na klientów. Ani im, ani mi na tym nie zależy. To są firmy spoza branży mody i urody. Natomiast mój nowy projekt modowy to może być ten moment do pokazania się na Instagramie. Szukam pomysłu.

**Wspominałaś o tytule Miss Świata. Odżegnujesz się od niego, czy odwrotnie – korzystasz z niego?**

W dalszym ciągu jestem z nim kojarzona, mimo upływu lat.

**1989 rok. To było duże wydarzenie w szarym PRL-u. Kiedyś słyszałem takie zdaniem rzucone żartobliwie, że były dwa ważne wybory, które dały radość Polakom – wybór Karola Wojtyły na papieża w 1978 roku i ponad dekadę później Anety Kręglickiej na Miss Świata.**

Tak, też to słyszałam (śmiech). To były takie czasy, że naprawdę nic się w Polsce nie działo. Dzisiaj stale mamy show. Wtedy rozrywką był festiwal w Sopocie, festiwal w Opolu i wybory Miss Polonia, a co dopiero mówić o Miss Świata. Czas minął, a ja do dzisiaj jestem tą nieśmiertelną, jedyną Polką z tym tytułem. Kiedyś się faktycznie od tego odżegnałam, bo chciałam być traktowana poważnie, a to wydawało mi się, że jest tylko konkursem na urodę. Dzisiaj wracam do tego z sentymentem.

**Uciekałaś od tytułu, bo chciałaś udowodnić, że jesteś dobra w czymś innym?**

Założyłam jedną z pierwszych agencji reklamowych w Polsce i mimo braku doświadczenia chciałam być poważnie traktowana. Konkurowałam z zachodnimi agencjami, które prowadzone były przez ekspertów z dużym doświadczeniem. A ja byłam młodą dziewczyną z rocznym doświadczeniem w... podróży. No, ale byłam pracowita i wyczekiwałam chwili, by równo z nimi startować w przetargu. Cierpliwość i determinacja opłaciły się. Zależało mi, żeby wzmocnić się wizerunkowo zawodowo, a nie wciąż żyć historią konkursu. Raz lepiej, a raz gorzej się to udawało, bo gdziekolwiek szłam to i tak byłam najpierw rozpoznawana dzięki konkursowi, co może nie było nieprzyjemne, ale czasami deprymujące.

**Prowadziłaś agencję reklamową, jesteś właścicielem firmy produkującej filmy, ukończyłaś dwa fakultety. W której sferze najlepiej się odnalazłaś?**

Myślę, że generalnie w kreacji i produkcji. W produkcji filmów występuję

jako współwłaściciel obok mojego męża reżysera Macieja Żaka, ale to jest przede wszystkim jego pole działania. Jestem kreatywna, znam się na produkcji eventów, robiłam duże kampanie reklamowe, społeczne, produkowałam filmy reklamowe, wprowadzałam wiele marek na rynek polski, ostatnio zajmuję się głównie strategią komunikacji marek. Jestem poukładana, systematyczna, precyzyjna. Bardzo lubię rozwijać tę swoją wyobraźnię kreatywną. Co do mody - tylko ją lubiłam i potrafiłam się przywoicie ubrać.

**Ale z tej mody żyłaś przez cały ten czas?**

Żyłam przede wszystkim z mojej firmy.

**Ale bycie modelką, twarzą, ambasadorką to też jest praca zawodowa.**

Traktuję to lżej, to są takie rzeczy, które do mnie przychodzą, na nich nie buduję swojej kariery zawodowej. Rozważam, czy rzeczywiście to jest dla mnie dobre. Dbam o wysoką wartość mojego wizerunku. I to mi się udaje. Jest stabilny, nie wiąże się z żadną aferą, za to głównie z markami premium i luksusowymi. Teraz pojawiają się propozycje, które nie wiążą się już tylko z użyczeniem wizerunku, ale też z projektowaniem. Tego typu współpraca interesuje mnie najbardziej. Od czterech sezonów samodzielnie projektuję buty, a od dwóch – odzież.

**Chodzi o markę LAF i markę Badura, której jesteś ambasadorką?**

Tak, właśnie zaprojektowałam dwie autorskie kolekcje dla marki LAF, jedna na sezon wiosna - lato 2018 została zaprezentowana na pokazie w Warszawie. Kolekcję zimową zobaczymy prawdopodobnie pod koniec września. Od czterech sezonów projektuję też buty dla Badury. Ostatni czas poświęcałam szczególnie marce LAF, bo była to bardzo intensywna praca – zarówno kreatywnie, ale też fizycznie. Kolekcja jest bardzo moja, bo tożsama z moim stylem. Kocham minimalizm. Cenię prostotę. Nie kupuję rzeczy zbędnych, nie opakowuję się dobrami luksusowymi po to tylko, żeby je mieć. Więc gdy dostałam propozycję to powiedziałam sobie, że zrobię tylko kolekcję zgodną z moim stylem, który jest doceniany i jest przywoływany przy różnych okazjach. Zaprojektowałam klasykę z odrobiną nonszalancji. Naszą wspólną filozofią jest tworzenie rzeczy na lata, ponadczasowej formy z dobrej jakości tkanin. W kolekcji panuje głównie biel i czerń, trochę błękitu. Natomiast na pokaz przygotowaliśmy kilka sylwetek bardziej widowiskowych, bo tam pokazuje się kreatywność projektanta.

**Będą kolejne kolekcje?**

Tak. Będą też kolejne. Grupa P&V, z którą podpisałam kontrakt pracuje w kalendarzu światowym, kolekcje przygotowywane są co najmniej z 6 miesięcznym wyprzedzeniem przed danym sezonem.

**Jaki jest Twój udział w procesie tworzenia? Znani i lubiani dają najczęściej nazwisko i na tym koniec. A Ty siałłaś i od razu zaczęłaś rysować te stroje?**

Zawsze projekty wykonuję samodzielnie. Nie podpisałamby się swoim nazwiskiem pod czyjąś pracą. Oczywiście za mną stoi cały zespół ludzi, którzy są fachowcami na każdym etapie produkcji. Partnerzy dali mi dużo swobody i nie ingerowali w moje projekty. Powstała linia premium, dla kobiet wyrafinowanych, interesujących się modą, które inspirują się moim stylem.

**Masz opinię silnej osobowości...**

Mam. I do tego jestem bardzo autorytarna, ale to zawsze robię z myślą o kliencie, nie o sobie. Nie lubię też słuchać uwag, bo robię rzeczy na sto procent.

**Czyli krytykę źle znosisz?**

Źle. Dlatego staram się być perfekcjonistką.

**To takie nieludzkie trochę...**

Tak jestem skonstruowana, po prostu tak mam...

**Nie masz żadnych słabości?**

Mam, pewnie, że mam.

**Mówię o pracy, a nie życiu prywatnym.**

Jestem zawsze wzorowym pracownikiem każdego miesiąca. Taki typ.

I to nie jest to, że ja zamęczam kogoś sobą, po prostu przychodzę i pracuję. Najważniejszą rzeczą, której pilnuje jest jakość.

**Słucham co mówisz i zastanawiam się – jak się odnajdujesz z takim charakterem, wiedzą, dorobkiem w świecie, który nie do końca jest kojarzony nazwijmy to – z erudycją i filozofią, a raczej selfie na FB, czy Instagramie.**

To nie jest tak, że ja wszystkich znam i też nie jest tak, że z wszystkimi poklepuje się po ramieniu. Na co dzień interesuje mnie moja praca zawodowa, moja firma i działania strategiczne. Żyję w swoim zawodowym świecie, publicznie pojawiając się tylko wtedy, kiedy jestem związana z projektem marki, z którą współpracuję lub z sympatii do moich znajomych projektantów. Resztę imprez unikam. Po godzinie, dwóch już mnie nie ma. Wszystko jest podobne, środowisko to samo. Jest naprawdę niewiele osób, z którymi jestem w tym środowisku w bliższych relacjach i przy których mam ochotę się zatrzymać.

**Wiele lat temu pytałem Ciebie o politykę. Nie angażowałaś się. Coś się zmieniło?**

Nie. Przy okazji ostatnich wyborów ktoś znów do mnie dzwonił. Wcześniej dostawałam wiele propozycji od PO. Zawsze odmawiałam.

**Z propozycjami kandydowania, czy wsparcia?**

Kandydowania, najpierw na posła, później na senatora. Ale mnie to kompletnie nie interesuje. Jestem ideowcem, nie jestem układowa, a polityka to układy. Nie potrafiłabym funkcjonować w takim środowisku choć nie twierdzą, że w polityce nie ma ludzi uczciwych i zaangażowanych. To nie tak.

**Śledzisz trwający spór polityczny i światopoglądowy?**

Najbardziej mnie boli to, że tak jak nie ma kultury w biznesie, tak też nie ma kultury w polityce. Strasznie mnie boli jak granice są przekraczane, nie potrafimy normalnie rozmawiać, polemizować, mając naprawdę skrajne poglądy. Od razu się obrażamy, ubliżamy sobie, nie mając merytorycznych argumentów. Nie chciałabym być w takiej sytuacji.

**Politykiem niezmiennie nie chcesz być. To może warto zabrać głos na wiecu, wystąpić publicznie, wyrazić swoje poglądy?**

Niestety, zdecydowanie nie jestem typem aktywistki. Nie mam Facebooka, więc nie zawsze mogę spontanicznie poprzeć akcję, której sekunduję. Nie lubię też udzielać wywiadów z ręki na tematy społeczne czy polityczne, bo nie mam nad tym żadnej kontroli. Boję się jak to zostanie puszczane, jak zmontowane, dlatego unikam wypowiedzi z tzw. „łapanki”. Zauważyłam oczywiście, że przez to nie ma mojego głosu, często w ważnych sprawach, między innymi też z tego powodu coraz częściej myślę o Instagramie.

**To teraz krótko, jakie są poglądy Anety Kręglickiej? Popierasz akcje typu Czarny Protest?**

Tak.

**Jesteś przeciwko zaostrzeniu prawa aborcyjnego?**

Jak najbardziej. Pomijając wiele innych kwestii, zwolennicy zaostrzenia nie rozumieją nawet tego, że chore dziecko w pewnym momencie traci rodziców, zostaje samo, idzie do opieki społecznej. Na początku rodzice chcą wychowywać dziecko chore, ale co dalej? O tym się nie myśli. Nie każda kobieta jest heroiną, tego też nie bierze się pod uwagę, a psychika to wielka siła, ale też wielka niewiadoma.

**To sprawa tylko kobiet?**

Oczywiście chodzi o obojga rodziców i jeżeli to jest świadome małżeństwo, to wiadomo, że razem podejmują takie decyzje. Tylko w pierwszej kolejności to dotyka matki, która przez dziewięć miesięcy żyje ze świadomością, że nosi w sobie chore dziecko, które albo będzie nieuleczalnie chore, albo zaraz po porodzie umrze. Zmuszanie jej do takiego heroizmu jest dla mnie nieludzkie.

**Jak oceniasz działalność na polu społecznym obecnego rządu? 500+ i kolejne programy socjalne?**

Nie można zaprzeczyć, że są to pozytywne inicjatywy. Ostatnio mówi

się też o dofinansowaniu wyprawki szkolnej dla dzieci. Znakomicie tylko, czy nas rzeczywiście na to stać?

**Czy jako podatnik zgadzasz się na to płacić?**

Godzę się na 500+, jeśli to ma poprawić byt rodzinom biednym, wielodzietnym, które faktycznie wydadzą te pieniądze na poprawienie swojej sytuacji życiowej, w tym chęć partycypować. Musi być jednak konkretna kontrola tego systemu i ewentualnych nadużyć.

**Wróćmy jeszcze do lżejszego tematu, który na pewno intryguje wiele kobiet. Do Ciebie samej. Co trzeba robić, żeby tak wyglądać?**

Ale daj spokój...

**Dieta czy sport?**

Ja higienicznie żyję.

**Czyli standard: dieta, sport i spanie?**

Żyję higienicznie. Nie piję, a jak już to rzadko, wino czerwone, białego raczej nie. Nie palę. Sport uprawiam, regularnie ćwiczę, biegam co drugi dzień godzinę, ćwiczę na siłowni. Jestem aktywna i jak moja głowa pracuje, to wpływa na fizis. Podejrzewają mnie o jakieś operacje plastyczne, naprawdę żaden jeszcze skalpel mnie nie dotknął i myślę, że chyba nie dotknie, bo strasznie się boję wszelkich radykalnych cięć.

**Ale korzystasz z tego co daje współczesna kosmetyka i nauka?**

Oczywiście, że korzystam. Moim ulubionym zabiegiem jest mezoterapia oraz masaże. Wbrew jednak temu, co może inni sądzą, nie spędzam czasu tylko w gabinetach kosmetycznych. Dwa razy do roku staram się zrobić dla siebie coś więcej i wtedy mobilizuję siły do regularności, a tak, jak raz w miesiącu uda mi się pójść na jakiś zabieg kosmetyczny, to jest sukces i nie ma w tym żadnej kokieterii. Najczęściej robię manicure (Śmiech).

**Czyli wszystko co jest nieinwazyjne?**

Zupełnie nieinwazyjne. Największą inwazją na jaką sobie pozwalam to właśnie wspomniana mezoterapia igłowa – niestety dosyć bolesna, więc nie pędzę na nią, jak na skrzydłach. Na co dzień opiekuje się mną dr Maria Noszczyk, najdelikatniejsza pani doktor, jaką znam, która czuwa nad moją skórą i jej kondycją.

**To znów nieco pod prąd, bo dzisiaj ingerencja w urodę jest już powszechna, a próg wiekowy systematycznie się obniża, przez co widzimy coraz gorsze efekty. Zastanawiam się tylko – komu może się to podobać?**

Wiesz, znam kobiety, które to robią dla mężczyzn.

**A nie dla innych kobiet? Albo z powodu innych kobiet?**

Dla niektórych kobiet mijający czas jest trudny. I znowu wracamy do psychiki, u każdego wygląda to inaczej. Osobiście u siebie nie zauważyłam szczególnej hysterii, podchodzę do biologii bez paniki, natomiast zauważam kobiety, które nie mogą sobie z tym poradzić. Próbują czas zatrzymać na siłę, a tego się po prostu nie da zrobić, niestety. Później pojawia się problem uzależnienia od zabiegów i wtedy najczęściej efekt bywa opłakany.

**Mówisz o walce z czasem, co w jakiś tam sposób jest wytłumaczalne, a mi chodzi o inny problem – czemu młode kobiety zmieniają twarz, usta? I nie ma to nic wspólnego z procesem starzenia.**

Obserwuję Instagrama, obserwuję Facebooka, obserwuję gwiazdki, które z brzydkich kaczątek nagle stają pięknymi dziewczynami, jak Kardashianki. Choć według mnie z naturalnym pięknem to nie ma nic wspólnego. Przypominają sztuczne lalki podobne do siebie, ale może dla niektórych pań to jest ideał urody, no cóż są gusta i brak gustu.

**To jednak jest ta siła social mediów, które narzucają kanon współczesnej urody.**

Niestety, tak dokładnie jest.

*Autor: Michał Stankiewicz / Foto: Marek Straszewski*



Miss Świata 1989, Miss International 1989, Miss Polonia 1989. Modelka, fotomodelka, a przede wszystkim bizneswoman. Urodziła się w Szczecinie, gdzie spędziła pierwsze lata dzieciństwa. Liceum i studia (Uniwersytet Gdański) ukończyła już w Gdańsku. Prowadziła kilka firm, m.in. agencję reklamową, a razem z mężem Maciejem Żakiem (reżyserem filmowym) jest współwłaścicielką studia filmowego. Występowała jako twarz kampanii reklamowych i ambasadorka uznanych marek, m.in. Apart, Badura, a obecnie LAF, dla której również projektuje ubrania. Wzięła udział w popularnych programach telewizyjnych, m.in. „Taniec z Gwiazdami” w TVN i „Projektanci na start” w Fox Life. Uznawana za jedną z najlepiej ubranych Polek.

# Jaguar, jakiego nie widzieliście



Na całym świecie jeździ 200 takich samochodów. Z kierownicą po lewej stronie zaledwie 20. Jednego z nich można spotkać w okolicach Szczecina. Przepiękny Suffolk Jaguar SS 100 jest wierną rekonstrukcją sportowego Jaguara z lat 30. Prezentuje się niesamowicie!



Jaguar SS100 jako pierwszy samochód osiągnął prędkość 100 mil na godzinę, czyli 160 kilometrów. Do dzisiaj pozostaje marzeniem każdego miłośnika motoryzacji. Marzeniem, które częściowo można spełnić. Brytyjska firma produkuje bowiem wierne rekonstrukcje. Robi to na specjalne zamówienie. Na drogach całego świata jeździ 200 takich pojazdów, z kierownicą po „europejskiej” stronie – 20. Jeśli zdaje się wam, że widzieliście go na ulicach naszego miasta – nie mylicie się. Rzeczywiście szczęśliwym posiadaczem tego cacka jest Łukasz Nitsche, mieszkający w pobliżu Szczecina.

– Po raz pierwszy widziałem go na targach motoryzacyjnych w Anglii. Marzyłem by go kupić, ale wydawał się za drogi. Cena była zabójcza. Ostatecznie – dwa lata temu przypomniałem sobie o nim, pojechałem tam raz jeszcze i zamówiłem ten samochód – mówi pasjonata. – Jest absolutną kopią tego, który niemal 100 lat temu brylował na drogach.

Suffolk SS100 Jaguar zamontowany ma benzynowy silnik o mocy 4,2 litra. Pali sporo – jednak nie jest to ważne. Posiadacze takiego auta delectują się nie tylko widokiem w garażu, ale również każdym przejechanym kilometrem. Zamontowaną ma zachwycającą wygodną, czerwoną, skórzaną tapicerkę. Uwagę przykuwa jego drewniana kierownica ze srebrnym klaksonem umieszczonym w jej centralnym punkcie. Ma, tak samo jak pierwowzór, ręcznie robione zegary osadzone na cielistym kokpicie, odwzorowane szprychy, ręcznie robione lampy. Jest absolutnie taki, jak przed laty. Zresztą robiony jest w porozumieniu z Jaguarem.

– Oczywiście bardzo ważne jest to, by dbać o niego. Pucuję go bardzo często, regularnie sprawdzamy poprawność działania zaworów, wymieniam olej. Przykładam do niego naprawdę sporo uwagi. Samochodów mam kilka, jednak ten akurat jest moim oczkiem w głowie – podsumowuje Łukasz Nitsche.

*Autor: Andrzej Kus / Foto: Jarosław Gaszyński*





# Klasa A

## – samochód, który Ciebie słucha

Nowy Mercedes Klasy A zaskakuje. Reaguje na komendy głosowe, dzięki czemu można skupić się na jeździe. – Jest to doskonałe auto zarówno dla tych, co lubią szybką jazdę, jak i matek z dziećmi. Ma żwawy silnik, mnóstwo sportowych wstawek, a zarazem pojemny bagażnik i sporo miejsca w kabinie – mówi Daria Prochenka z firmy Clochee, która miała okazję przetestować najnowszy model niemieckiego producenta.

**N**a rynku dostępny jest już nowy Mercedes Klasy A. Producenci postarali się, by połączyć w nim cechy niewielkiego miejskiego auta oraz samochodu ze sportowym zacięciem. Przekonała się o tym Daria Prochenka, właścicielka firmy kosmetycznej Clochee. Na kilka dni przesiadła się z dużego, terenowego samochodu do nowej A Klasy. Przyznaje, że przed testem była przekonana, że dostanie niewielki samochód, typowy dla kobiet.

mnóstwo sportowych wstawek: dynamiczną maskę, mocne i agresywne logo. W środku znalazłam niezwykle wygodne, kubełkowe siedzenia obszyte skórą i czerwonymi nićmi. Skórzana jest także wielofunkcyjna kierownica, a duże nawiewy powodują, że jazda jest znacznie przyjemniejsza i bardziej ekscytująca. Wrażenie na Darii zrobiła zastosowana w Mercedesie technologia. Po raz pierwszy do czynienia miała z „inteligentnym samochodem”.

Zaskoczyłam się, gdy zobaczyłam go po raz pierwszy na żywo – mówi. – Samochód ma inny design niż sobie wyobrażałam. Nie jest mały i ma

– Można z nim rozmawiać, reaguje na polecenia głosowe – opowiada. – Podłączyłam bluetoothem do niego telefon i nie odrywając wzroku wy-

dawałam polecenia, by wybrał numer telefonu i zadzwonił. Sterowałam także głosowo nawigacją. Nie trzeba w nim męczyć się i wpisywać wybranej lokalizacji. Wystarczy mu powiedzieć i zrobi to za nas. To samo jeśli chcemy zmienić stację radiową czy włączyć klimatyzację. Początkowo trzeba zgrać się z autem, wiedzieć, w jaki sposób z nim rozmawiać. Jeśli nie rozumiał za pierwszym razem danej komendy, np. „włącz klimatyzację” zrobiłam to ręcznie i następnym razem zareagował. Ten samochód naprawdę się od nas uczy.

Do dyspozycji kierowcy jest dotykowy ekran znajdujący się w centralnym punkcie przedniego kokpitu. To kolejna możliwość, po komendach głosowych, sterowania multimediami auta i innymi funkcjami. Na nim widzimy podgląd z kamery cofania, wskazania nawigacji. Trzeci sposób to sterowanie z kierownicy, czwarty – za pomocą touchpada znajdującego się przy podłokietniku.

Daria, jako mama, zwróciła uwagę na przestrzeń w kabinie oraz pojemność bagażnika. Zazwyczaj potrzebuje dużo miejsca do przewożenia wózka dziecięcego czy innych akcesoriów dla maleńkiego synka.

– To doskonałe auto dla matek. Wózek wszedł do bagażnika bez żadnego problemu, obok niego torby. Auto wyposażone jest także w nowoczesny system mocowania fotelików ISOFIX – opowiada.

A jeśli chodzi o samą jazdę – czy jest równie komfortowo?

– Jeździłam kilka dni i byłam zadowolona. To przyjazne kierowcom auto. Nie miałam problemów by wsiąść i nim jechać. Płynnie ruszyliśmy w podróż. Reagował genialnie. Jeśli trzeba było wyprzedzić – robił to bez problemu. Jeśli zaparkować – pomagały czujniki i kamera. Dłuższa jazda była komfortowa. Wysiadałam z niego wypoczęta, bez bólu kręgosłupa. Z czystym sumieniem mogę je polecić każdemu, kto szuka samochodu „z pazurem”, sprawdzającego się także w rodzinie. Zadowolili nawet najbardziej wymagających kierowców.



Klasa A dostępna już od 976 PLN netto / m-c. w programie Lease&Drive Basic 1%. Wpłata wstępna: 10 % ceny pojazdu. Okres umowy: 36 miesięcy. Przebieg średnioroczny: 25 000km.

*Autor: Andrzej Kus / Foto: Jarosław Gaszyński*

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

Mercedes-Benz  
Mojsiuk



# Japońska precyzja



Przy tym samochodzie nie straszne są podwyżki cen paliwa – jest on niezwykle ekonomiczny. W cyklu miejskim zużywa zaledwie 5 litrów benzyny, poza miastem 3,6! Mitsubishi Space Star ma jednak zdecydowanie więcej atutów. Ten przepiękny, miejski samochód ma bardzo komfortowe wyposażenie.

**P**atrzymy na ceny paliwa i łapiemy się za głowę. Zatankować jednak trzeba, co oznacza ostatecznie spory wydatek. Nie będzie to bez wątpienia zmartwieniem dla właścicieli Mitsubishi Space Star. Ten japoński, kompaktowy samochód zużywa zaledwie 3,6 litra benzyny poza miastem. W mieście spalanie wynosi niecałe 5 litrów!

Mitsubishi Space Star spełnia oczekiwania kierowcy. Wystarczy, że naciśniemy przycisk na zewnętrznej kłamce drzwi kierowcy lub pokrywie bagażnika, a zablokujemy czy odblokujemy zamki. Do uruchamiania i wyłączenia silnika służy przycisk na desce rozdzielczej. Przy obu tych rzeczach jest jeden warunek: musimy mieć przy sobie kluczyk, choćby w kieszeni.

W modelu Space Star udogodnienia otaczają nas z każdej strony. Każdy szczegół, począwszy od schowków na rzeczy osobiste, po elementy do sterowania temperaturą, system audio i fotele, został zaprojektowany z myślą o poprawie komfortu użytkownika. Dostępny jest także zestaw głośnomówiący bluetooth. Możemy nim sterować z poziomu kierownicy. Japoński producent słynie z tego, że mnóstwo uwagi przykłada do sylwetki i komfortu swoich pojazdów. Najwięcej natomiast do bezpieczeństwa. Nie inaczej jest w przypadku Mitsubishi Space Star.

Drogę oświetlają nam bixenonowe reflektory przednie. Przed skutkami ewentualnego zderzenia chronią nas czołowe, boczne i kurtynowe poduszki powietrzne. W przypadku utraty przyczepności kół na śliskiej nawierzchni lub na zakręcie ASC automatycznie koryguje moc silnika i przyhamowuje odpowiednie koło, aby pomóc w opanowaniu pojazdu. ABS zapobiega blokowaniu się kół podczas hamowania awaryjnego, pozwalając na zachowanie kontroli nad pojazdem nawet na śliskiej nawierzchni. Układ elektronicznego rozdziału siły hamowania (EBD) rozkłada tę siłę na wszystkie cztery koła dla zwiększenia skuteczności hamowania.

Do dyspozycji mamy również system wspomagania ruszania pod górę czy system monitorowania ciśnienia w oponach. Spadek ciśnienia w jednej lub kilku oponach jest sygnalizowany kontrolką w zestawie wskaźników. Przydatną funkcją jest także system sygnalizowania zmiany pasa ruchu.

*Autor: Andrzej Kus / Foto: Jarosław Gaszyński*



**Mitsubishi Space Star**

Pojemności silnika: 1193 centymetrów sześciennych

Moc silnika: 80KM

Skrzynia biegów: manualna, 5-biegowa

Prędkość maksymalna: 180 km/h

Przyspieszenie: 0-100km/h 11,7 s

Spalanie w cyklu miejskim: 4,8 l/100 km

Spalanie w cyklu mieszanym: 4,2 l/100 km

Spalanie w cyklu pozamiejskim: 3,6 l/100 km



# 99 lat Trymera

Jego remont trwał 18 lat. Pochłoniął mnóstwo czasu i pieniędzy. Właściciel Trymera przyznaje, że takiego wyzwania podjąłby się tylko szaleniec. – Ja chyba nim jestem – śmieje się. – Dzięki konsekwencji mam za to jacht, który będzie pływał po naszych wodach kolejnych 100 lat.





**W** przyszłym roku Trymer, jacht Zbigniewa Sawickiego, obchodzić będzie setne urodziny. Przepiękny drewniany żaglowiec do niedawna wyglądał zupełnie inaczej. Był kompletnie zniszczony, wręcz rozpadający się. Pasjonata przywrócił mu blask. Co więcej – przebudował dalekomorską jednostkę na taką, która budzi prawdziwy podziw. Powstało niespotykane w Europie dzieło. Można powiedzieć, że jeszcze jeden „Classic Yacht” został uratowany

– Trzeba być wariatem by się podjąć takiego zadania. Ja to zrobiłem, choć na początku nie spodziewałem się, że Trymer dziesięciokrotnie przekroczy budżet, jaki planowałem na niego przeznaczyć – mówi żeglarz, członek Yacht Klubu Polski Szczecin.

Żaglowiec kupił w latach 90. od YKP Szczecin. Pomalowany był kilkoma warstwami zwykłej farby. Gdy odsłonił drewno okazało się, że do niczego się już nie nadaje. Potrzebny był natychmiastowy generalny remont.

– Pokład i coś w rodzaju nadbudówki pokryte były brezentem. Materiał trzymał się na prowizorycznej konstrukcji zrobionej ze sklejki. Na łodzi było miejsce jedynie dla wiadra i śmierdzących kaloszy. Zakochany byłem jednak w kształcie tego jachtu. Dziub i rufę miał w kształcie szpica i od początku wyobrażałem sobie, jak może wyglądać. W 2000 roku rozpoczęliśmy od prac szkutniczych. Przez 7 miesięcy czterech szkutników, codziennie, pracowało nad tym, co mamy teraz. Według mnie zrobili prawdziwe dzieło sztuki, które będzie pływało kolejnych sto lat – mówi pan Zbigniew.

Do odbudowy jachtu wykorzystany został mahoni i afrykański dąb. Materiały droższe, jednak bardziej odporne na warunki atmosferyczne. Pasjonata sprowadził z Niemiec specjalną polewę, którą pokrywa się deski. Tworzy ona powłokę, która nie przepuszcza promieni słonecznych i dzięki temu mniej eksploatuje drewniane elementy.

– Dzięki temu nie muszę konserwować ich co roku, a robię to co 5-6 lat – przyznaje żeglarz. – Zrobiłem też nowoczesną nadbudówkę, która znaj-

duje się na potężnej konstrukcji utrzymującej również maszt. Wcześniej do obsługi Trymera potrzebna było czterech osób, które między innymi zarządzały linami. Wszystko przebudowałem w taki sposób, że mogę sterować nim sam, stojąc za kokpitem.

Sawicki przyznaje, że jacht bardzo dobrze sprawuje się na wodzie – mimo że ma zaledwie 120 centymetrów zanurzenia. Dociążony jest 600 kilogramami ołowianego balastu. Do Trymera zamontował także jednocylindrowy silnik.

– Z oryginalnego Trymera pozostało jedynie poszycie oraz niepowtarzalny wygląd. Zbudowaliśmy, z bardzo dobrych jakościowo materiałów, niemal całkiem nowy jacht. Ma on dla mnie zdecydowanie większą wartość niż materialną. Jestem przekonany, że przetrwa kolejnych 100 lat – podsumowuje.

*Podziękowania dla Marina' Club za pomoc w realizacji materiału.*

**MARINA'CLUB**





Sprawdź naszą ofertę na: [www.tomaszewicz.pl](http://www.tomaszewicz.pl)  
Zadzwoń: **507 155 418** lub **513 007 100**





# Hotel nad wodą

W czterogwiazdkowym hotelu położonym nad jeziorem Rusałka dostępnych będzie 28 pokoi. Zaprojektowane zostały, podobnie jak SPA i inne części wspólne, przez architektów z firmy IDS Architekci. – Prace nad projektem były wyzwaniem – mówi Adriana Gagatęk, projektantka. – Zdaję sobie sprawę z tego, że miejsce jest niezwykle ważne dla wszystkich szczecinian

**B**udowa hotelu Grand Park Rusałka powoli dobiega końca. Wydaje się, że budynek idealnie wkomponował się w swoje otoczenie. Dzięki położeniu – nad jeziorem Rusałka w Parku Kasprowicza – z pewnością przyciągnie do restauracji tłumy mieszkańców, a do pokoi hotelowych mnóstwo turystów. Tym bardziej, że wszystko to, co zostało zaprojektowane wewnątrz, jest efektem wielu lat współpracy architektów z firmy IDS Architekci oraz inwestora.

– Prace rozpoczęliśmy 3 lata temu, w 2015 roku – wspomina Adriana Gagatęk z firmy IDS Architekci. – Już wtedy inwestor miał swój pomysł nie tylko na budynek, ale też na jego wykończenie. Projekt bez wątpienia był dla mnie sporym wyzwaniem. Miejsce jest specyficzne, ważne dla wszystkich szczecinian. Architektura budynku nawiązuje do oryginalnego, pierwotnego kształtu. Chcieliśmy więc, aby projekt wewnątrz wpisał się w to, co jest na zewnątrz. Postanowiliśmy zaprojektować obiekt butikowy, bardzo przyjazny. Taki, by nie kojarzył się z żadnymi „sieciorówkami”, a projekt był niepowtarzalny i zapadał w pamięć.

Od samego początku na parterze kładziono nacisk na dwie sale weselno-konferencyjne. Miejsca ma bowiem przyciągać mnóstwo osób, które

będą chciały zorganizować tutaj różnego rodzaju przyjęcia. Dodatkowo zachęci ich do tego znajdująca się w tym miejscu restauracja.

– Łącznie mamy 28 pokoi, w tym apartamenty: dla nowożeńców i prezydentki. Jeden z nich ma balkon wychodzący w stronę jeziora Rusałka. Drugi, równie imponujący, jest apartamentem narożnym. Dbaliśmy o to, by pokoje były jasne i przyjemne. Zastosowaliśmy w nich jasną płytę meblową, jasne tapety. Wnętrza utrzymaliśmy w klasycznych kolorach. Wszędzie przewijają się biele, beże czy złamane szarości. Khaled Chekh, inwestor, zawsze miał ostatnie słowo. Cieszę się, że ostatecznie udało się pogodzić nasze gusta – mówi pani Adriana.

W czterogwiazdkowym hotelu architekci z firmy IDS projektowali także SPA znajdującą się na poziomie -1. Architektonicznie jest to kontynuacja tego, co dzieje się piętro wyżej. Zastosowano tam materiały w naturalnych kolorach ziemi. Są także – na życzenie inwestora – orientalne akcenty.

– Zależało mi na utrzymaniu symetrii. Sufity miały nawiązywać do tego, co dzieje się na posadzce. Zastosowaliśmy LED-owe oświetlenie. Nie



stosowaliśmy ciemnych materiałów, dzięki czemu stworzyliśmy relaksujące pomieszczenia. W centralnym punkcie SPA znajduje się, dominująca w tej przestrzeni, fontanna. Są też gabinety kosmetyczne, łaźnia turecka oraz pierwszy w Szczecinie hammam.

Khaled Chekh inwestor przyznaje, że nie może doczekać się otwarcia hotelu. Zapowiada, że dojdzie do niego najpewniej w lipcu.

– Dopasowaliśmy cały obiekt do potrzeb mieszkańców i turystów. Będzie miał podwyższony standard. Chcieliśmy, by w całości nawiązywał do starej zabudowy i moim zdaniem w 100 procentach to się udało. Jestem zadowolony nie tylko z bryły budynku, ale oczywiście i z jego środka. Dzięki temu, że stworzyliśmy butikowy obiekt sprawiliśmy, że hotel już teraz jest wyjątkowym punktem na mapie Szczecina – podsumowuje

*Autor: Andrzej Kus / Foto: materiały prasowe*



# Ofensywa Lesława Siemaszki

Kępa Parnicka ma być wizytówką Szczecina. Powstanie na niej ponad 500 mieszkań. Ma to być sztandarowa inwestycja Lesława Siemaszki, który „porwał się” także na przebudowę zniszczonej kamienicy przy ulicy Malczewskiego. – Mam pomysł na oba te miejsca – przyznaje deweloper, który zdradził nam także, kiedy rozpoczną się prace.

**W**iemy już, co powstanie w przepięknej kamienicy przy ulicy Malczewskiego i jak będzie wyglądała po remoncie. Opowiedział nam o tym jej właściciel – Lesław Siemaszko, który zapewnia, że w najbliższych latach wybuduje w centrum Szczecina znacznie więcej imponujących budynków. Dotychczasowe inwestycje nie pozwalają mieć jakichkolwiek wątpliwości, że do tego dojdzie. Pozostaje jedynie czekać na rozpoczęcie kolejnych budów, a one już niebawem.

– W Szczecinie obecnie budujemy tysiące nowych mieszkań. Inwestycje prowadzimy niemal w każdej dzielnicy miasta, m.in. przy ul. Żołnierskiej i Sosabowskiego, Kusocińskiego, Królewicza Kazimierza, Kasprzaka, Polskich Marynarzy, al. Piastów oraz dwie inwestycje przy al. Powstańców Wielkopolskich – wylicza deweloper. – Szykujemy się do rozpoczęcia kolejnych, według mnie imponujących zadań, w okolicach ulicy Emilii Plater, a dokładnie przy ulicy Salomei. Przyznam, że nie mogę się ich doczekać. Ekskluzywne budynki, jakie planujemy tam zbudować, bez wątpienia staną się ozdobą tego miejsca.

Rzeczywiście ostateczna koncepcja robi ogromne wrażenie. Zakłada bowiem powstanie bardzo nietypowych, aczkolwiek atrakcyjnych budynków. Zarówno pod kątem wyglądu, jak i ilości mieszkań. – Projekt przewiduje 700 lokali. Czy jest na nie zapotrzebowanie? Najlepszą odpowiedzią na to pytanie jest duża liczba rezerwacji na lokale w tym miejscu, choć jeszcze nawet nie rozpoczęliśmy inwestycji. Myślę, że w połowie maja otrzymamy pozwolenie na budowę. I wówczas przystąpimy do robót ziemnych.

Setki mieszkań to również ogromna potrzeba miejsc parkingowych. Lesław Siemaszko zapewnia, że nie będą one problemem dla mieszkańców. – Odpowiedzialny deweloper nie buduje tylko po to, by postawić dom i go sprzedać. Ogromny nacisk kładziemy zarówno na to, aby budynek był atrakcyjny wizualnie, jak i praktyczny. Zawsze staram się, by miejsc parkingowych było możliwie jak najwięcej. Zdam sobie sprawę z tego, że bardzo łatwo jest wygenerować chaos komunikacyjny. Dla budynków przy Salomei przewidziano co najmniej 700 miejsc dla samochodów. Tak duża liczba wymaga zastosowania nowoczesnych rozwiązań, a miano-





wicie dźwigów garażowych, dzięki którym samochody mogą parkować piętrowo. Tak właśnie będzie tutaj.

#### Apartamenty w kamienicy przy Malczewskiego

Deweloper opowiedział nam także, jak będzie wyglądała kamienica przy ulicy Malczewskiego. Zabytek nie ma szczęścia. Przechodził z rąk do rąk, aż wreszcie trafił do Lesława Siemaszki. – Prowadziłem już prace w zabytkowym budynku, który był pod opieką konserwatora zabytków. Muszę przyznać, że jest to inwestycja znacznie bardziej pracochłonna i kosztowna niż standardowa deweloperska budowa. Nie można jej traktować wyłącznie w kategoriach zysku i opłacalności, bo to nie jest najlepsze kryterium. Zabytkowe budynki wymagają całkiem innego podejścia – mówi Siemaszko. – Kamienicę przy ulicy Malczewskiego nabyliśmy wraz z przyległym terenem. Już na etapie podejmowania decyzji o kupnie tej nieruchomości, architekt opracował wstępną koncepcję i okazało się, że możemy zbudować tam prawdziwe чудо.

Dzisiaj kamienica, delikatnie mówiąc, nie powala wyglądem. Od frontowej strony zabezpieczona jest plandekami. Wnętrze jest kompletnie ogołoczone i zagraża bezpieczeństwu. Jednak już za kilka lat o apartamenty w niej walczyć będzie mnóstwo klientów. – Oczywiście powstaną w niej wyjątkowe mieszkania, na parterze będą lokale usługowe. Ponieważ to inwestycja w topowym miejscu, w samym centrum miasta, zainteresowanie klientami lokalami obserwujemy od chwili pierwszej wzmianki w mediach na temat naszych planów co do budynku. Front kamienicy zostanie odrestaurowany, zgodnie z jego pierwotnym wyglądem. Na elewację powróci piękny odcień beżowego. W środku zabytek zachowa formę zgodną z wytycznymi konserwatora zabytków. Reszta będzie już zupełnie nowa. Przewiduję, że będzie to inwestycja trudna, wymagająca mocnej ingerencji w grunt i zastosowania skomplikowanych rozwiązań inżynierskich, co bez wątpienia zwiększy koszty budowy. Pod budynkiem przygotowujemy oczywiście miejsca parkingowe. Tutaj również najprawdopodobniej zastosujemy dźwig garażowy, by móc przyjąć więcej samochodów. Ostatecznie powstanie kamienica z bajecznymi widokami i doskonałym miejscem dla działalności gastronomicznej i handlowej.

Deweloper przyznaje, że przebudowa rozpocznie się od razu, jak tylko otrzyma wszystkie pozwolenia. Liczy, że będzie to już w czerwcu. Zdaje sobie sprawę z tego, że oczekiwania wszystkich co do tego miejsca są ogromne. Tutaj nie będzie kalkulacji. Chce siły skierować w to miejsce, bo prace przy nim traktuje bardzo ambicjonalnie.

#### Kępa Parnicka – nowe serce miasta

Podobne podejście Lesław Siemaszko ma do inwestycji, której zapowiedzi są bez wątpienia hitem ostatnich miesięcy: do zabudowy Kępy Parnickiej. Brudny i zaniedbany teren został jego własnością. Ma on być w niedalekiej przyszłości wizytówką naszego miasta. Miejscem, które będzie zachwycało nie tylko mieszkańców, ale także turystów. – Dla przyjezdnych wychodzących z dworca panorama Kępy Parnickiej to pierwsze spotkanie z miastem, więc to musi być absolutnie zniewalający i zachwycający budynek. Niewiele miast w Polsce może się pochwalić takimi widokami. Wyobrażam sobie, że powstanie tam zabudowa nowoczesna, z dużą ilością przeszkleń, które nie tylko będą się dobrze prezentowały, ale też spowodują, że w samych apartamentach będzie naprawdę jasno. Dodatkową zaletą tego miejsca jest genialny widok: panorama na całe rozlewisko Odry. Śmiem twierdzić, że inwestycja przy ulicy Heyki wygeneruje nowe serce miasta, nowe architektoniczne trendy. Jestem przekonany, że natura ludzka jest nierozdzielnie związana z wodą. Tam będzie możliwość bezpośredniego z nią kontaktu. Przewiduję oczywiście garaż na kajaki. Wykorzystamy też nabrzeże, które zbudowane jest przecież z myślą o cumujących jachtach. Będzie to wymarzone miejsce nie tylko dla tych, co kochają piękne widoki, ale też dla miłośników żeglarskiego.

Deweloper przyznaje, że tym samym stworzy kolejnych pół tysiąca mieszkań. – Co najmniej. Myślę, że może tam powstać ich nawet 800. Apartamenty będą miały balkony, a na samej górze stworzymy lofty z tarasami. Zainteresowanie jest ogromne. Już teraz mamy ponad 100 rezerwacji. Ludzie podejmują decyzję sugerując się koncepcją, którą zaprezentowaliśmy. Budynek będzie jednak jeszcze bardziej atrakcyjny, nowoczesny architektonicznie.

Siemaszko przewiduje, że zabudowa Kępy Parnickiej rozpocznie się nie później niż za dwa lata. Jednocześnie deweloper skupia się na trwających już inwestycjach mieszkaniowych. – Ludzie kupują mieszkania i będą je kupować. Stara struktura się zużywa, nie opłaca się jej remontować. Klienci szukają więc atrakcyjnych lokalizacji, a takie są właśnie przy ul. Malczewskiego, al. Powstańców Wielkopolskich, Piastów oraz przy ul. Heyki. Wszystkie są świetnie skomunikowane z resztą miasta, praktycznie są w centrum Szczecina, zastosowane są w nich najnowsze technologie i co bardzo ważne – rozpościerają się z nich przepiękne widoki – podsumowuje.

*Autor: Andrzej Kus / Foto: materiały prasowe*

*Producent: Cattelan Italia,  
Komoda: Standard,  
Lampa: Lampo B*



# Wizja dobrego stylu

*Producent: Cattelan Italia,  
Stół: Premier Keramik Drive,  
Krzesła: Arcadia Couture,  
Lampa: Poseidon*



Lampa: Meshmatics,  
producent: MOOOI,  
projekt: Rick Tegelaar, 2016



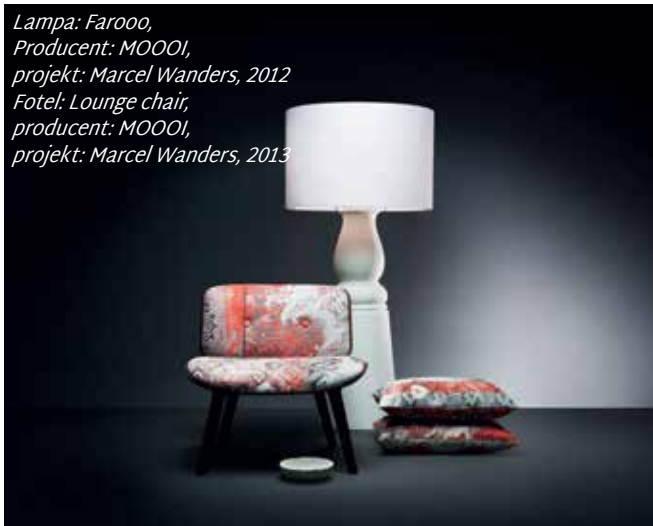
Lampa: Giuse,  
producent: VIBIA,  
projekt: Stefan Diez



Lampa: Coppelia,  
producent: MOOOI,  
projekt: Arihiro Miyake, 2014



Lampa: Faroo,  
Producent: MOOOI,  
projekt: Marcel Wanders, 2012  
Fotel: Lounge chair,  
producent: MOOOI,  
projekt: Marcel Wanders, 2013



**5** plus od ponad 25 lat wyznacza trendy na rynku oświetleniowym. Marka tworzy architekturę oświetlenia we wnętrzach prywatnych oraz w obiektach użyteczności publicznej. Specjalizuje się w lampach klasycznych i nowoczesnych prestiżowych firm włoskich, hiszpańskich, niemieckich oraz holenderskich, skierowanych do osób ceniących oryginalną stylistykę a także najwyższą jakość. 5 Plus to także luksusowe meble włoskie, hiszpańskie i niemieckie. Poza modną stylistyką wyróżniają się wytrzymałością i solidnością. To połączenie włoskiego stylu, wizjonerskiej urody i doskonałej funkcjonalności.

5 Plus Salony oświetlenia i mebli  
Jagiellońska 5, 70-435 Szczecin  
tel: 516 133 009, info@5plus.com.pl

5PLUS



# Apartament marzeń

Z takiego apartamentu aż żal jest wychodzić. Znajduje się w samym centrum miasta, ma aż 120 metrów kwadratowych i 3 balkony. Tworzy jedno wielkie gigantyczne pomieszczenie. – To jest nasza baza wypadowa – mówi właścicielka, która cieszy się, że urządzenie tego miejsca wzięła na własne barki. – Nie potrzebowałam do tego architekta – dopowiada.

**E**lewacje wyremontowanych kamienic w Kwartale 21 przy ulicy Śląskiej bez wątpienia należą do jednych z najpiękniejszych w naszym mieście. Z czystym sumieniem to samo można powiedzieć o wnętrzu tych wiekowych budynków. Już po wejściu na klatkę schodową mamy świadomość tego, że mamy do czynienia z czymś ekskluzywnym. Między innymi to urzekło Dorotę Roil, która zdecydowała się kupić w tym miejscu swoje wymarzone mieszkanie.

– Przez lata żyliśmy w Szwecji, ale po przejściu na emeryturę wróciliśmy z mężem do Polski. 90 kilometrów od Szczecina mamy dom. Marzyliśmy jednak o mieszkaniu w Szczecinie. Pragnęliśmy atmosfery dużego miasta – opowiada pani Dorota. – Szukaliśmy mieszkania w starych kamienicach. Gdy już trafialiśmy na wymarzone cztery kąty, to albo sąsiedztwo było nieciekawe, albo na przykład przestarzałe media. Mieliśmy naprawdę wiele podejść do zakupu. Trzy lata temu, spacerując ulicą Śląską, zobaczyłam rozstawione tutaj rusztowania. Weszłam, trafiłam na zaplecze, gdzie było pomieszczenie zarządzających budową. Otrzymałam od nich namiary na dewelopera, skontaktowałam się z nim, umówiłam i dostałam kilka projek-

tów nie tylko samego mieszkania, ale także budynków z zewnątrz i całej ulicy. Znalazłam to, czego szukam – dodaje zadowolona.

Pani Dorota swój 120-merowy apartament zaczęła wykańczać w grudniu ubiegłego roku. Nie korzystała z projektów, miała własną wizję wymarzonego mieszkania. Postawiła w niej na otwartą przestrzeń. Na samym początku do pracy przystąpił artysta, który zajął się sztukaterią oraz ornamentami. Pracę zakończył w styczniu. Kolejni fachowcy zajęli się układaniem podłóg. Tak jedni po drugich błyskawicznie kończyli swoje zadania. – Najdłużej czekałam na granity. Wszystkie materiały wykończeniowe kupione były w Polsce: wspomniany kamień potrzebny do wykończenia łazienki czy deska dębowa, która moim zdaniem prezentuje się bardzo ładnie. Chciałam by było rustykalnie, ostatecznie pomieszałam różne style. Meble miałam kupione już wcześniej. Pochodzą z Hiszpanii. Lampy przyjechały ze Szwecji. Zdobyłam je poprzez największych w Skandynawii dom aukcyjny, który sprzedaje antyki - Bukowski's Auktion AB. Nie miałam problemów z obrazami. Pół mojego strychu jest nimi zarzucone, tak samo jak lampami. Przywoziłam je z różnych zakątków świata – dodaje.





W wielkim apartamencie znajduje się oddzielona ścianą sypialnia dla gości. W łazience i w holu – na podłozie – zamontowane jest elektryczne ogrzewanie podłogowe. Właścicielka przyznaje, że mieszkanie jest bardzo ciepłe o każdej porze roku. Nie musi nadużywać miejskiego ogrzewania. Do dyspozycji ma trzy balkony. Póki co widok nie jest zachwycający. Trwa jednak rozbiórka pozostałości po oficynach i założone zostaną niebawem trawniki.

– Apartament kupiłam, jako bazę wypadową. Będziemy spotykali się tutaj z przyjaciółmi, zatrzymywali się, gdy przyjedziemy do któregoś z teatrów, czy filharmonii. Nie zamierzam się przeprowadzać do tego mieszkania, mimo że według mnie znajduje się w najpiękniejszej kamienicy w Szczecinie. Zapal dewelopera do renowacji tych budynków był niesamowity. Przecież trudniej jest wyremontować coś takiego, niż wybudować nowy obiekt. Stałam na wysokości zadania – podsumowuje właścicielka.

*Autor: Andrzej Kus / Foto: Jarosław Gaszyński*

# Przedsiębiorstwo Budownictwa Ogólnego i Usług Inwestycyjnych Piotr Flens

Firma z 30-letnim doświadczeniem na rynku budowlanym oferuje swoje usługi deweloperom oraz inwestorom innych branż działającym na Pomorzu.



Nasze najważniejsze atuty:

- Mobilność
- Wolne moce przerobowe
- Kompetentny i doświadczony zespół inżynierski
- Własne, sprawdzone ekipy wykonawcze
- Zaplecze techniczne pozwalające podejmować zadania o wartości do 30 mln zł
- Kontakty kooperacyjne z rzetelnymi podwykonawcami branżowymi



## Zapraszamy do kontaktu.

Z największą przyjemnością zaprezentujemy Państwu nasz obecny potencjał i możliwości współpracy.

Przedsiębiorstwo Budownictwa Ogólnego i Usług Inwestycyjnych Piotr Flens  
ul. Gnieźnieńska 74, 75-736 Koszalin

tel. 94 347 47 14

pbo@flens.pl

www: www.flens.pl

Byliśmy wykonawcami budów o zróżnicowanym charakterze i skali. Budujemy głównie na Pomorzu, ale wykonywaliśmy również zlecenia w Warszawie, Moskwie i Berlinie. Mamy na koncie m.in. realizację obiektów mieszkaniowych, szpitalnych, biurowych, bankowych i specjalistycznych. Można je obejrzeć na naszej stronie internetowej.



**PBO**

... i już budujemy

# Dentysta z bajki



Uśmiechnięte balony, kolorowe kredki, różnobarwne cukierki i lizaki. Wizyta u dentyisty przestała być obowiązkiem, a stała się przyjemnością. Takie wesołe wnętrza czekają na najmłodszych pacjentów w szczecińskim Dental Center Kids. Właściciele kliniki wraz z architektem wnętrz Agnieszką Drońską zadbałi o najmniejszy szczegół, aby dzieci poczuły się jak u siebie. Od poczekalni z kącikiem zabaw, bajkami na dużym ekranie, poprzez dziecięcą toaletę „wzrostem” dopasowaną do maluchów, po uśmiechnięty personel – tutaj wszystko jest niezwykle!

*ad / Foto: Dental Center*







Dental  
Center  
kids  
WEJT & TAWAKOL

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



# Jej garnitur

Jest stylowy, seksowny i ponadczasowy. Projektanci cały czas udowadniają, że możemy go nosić na wiele sposobów i nie tylko na oficjalne okazje. Podkreślają także fakt, że już dawno przestał być zarezerwowany wyłącznie dla mężczyzn. W tym sezonie modny jest kobiecy garnitur. Czarny, czerwony, w kratkę, w kwiaty... nie ma tu żadnych ograniczeń. Noszony do szortów, długich spodni czy spódnic wspaniale odświeży nasze szafy.

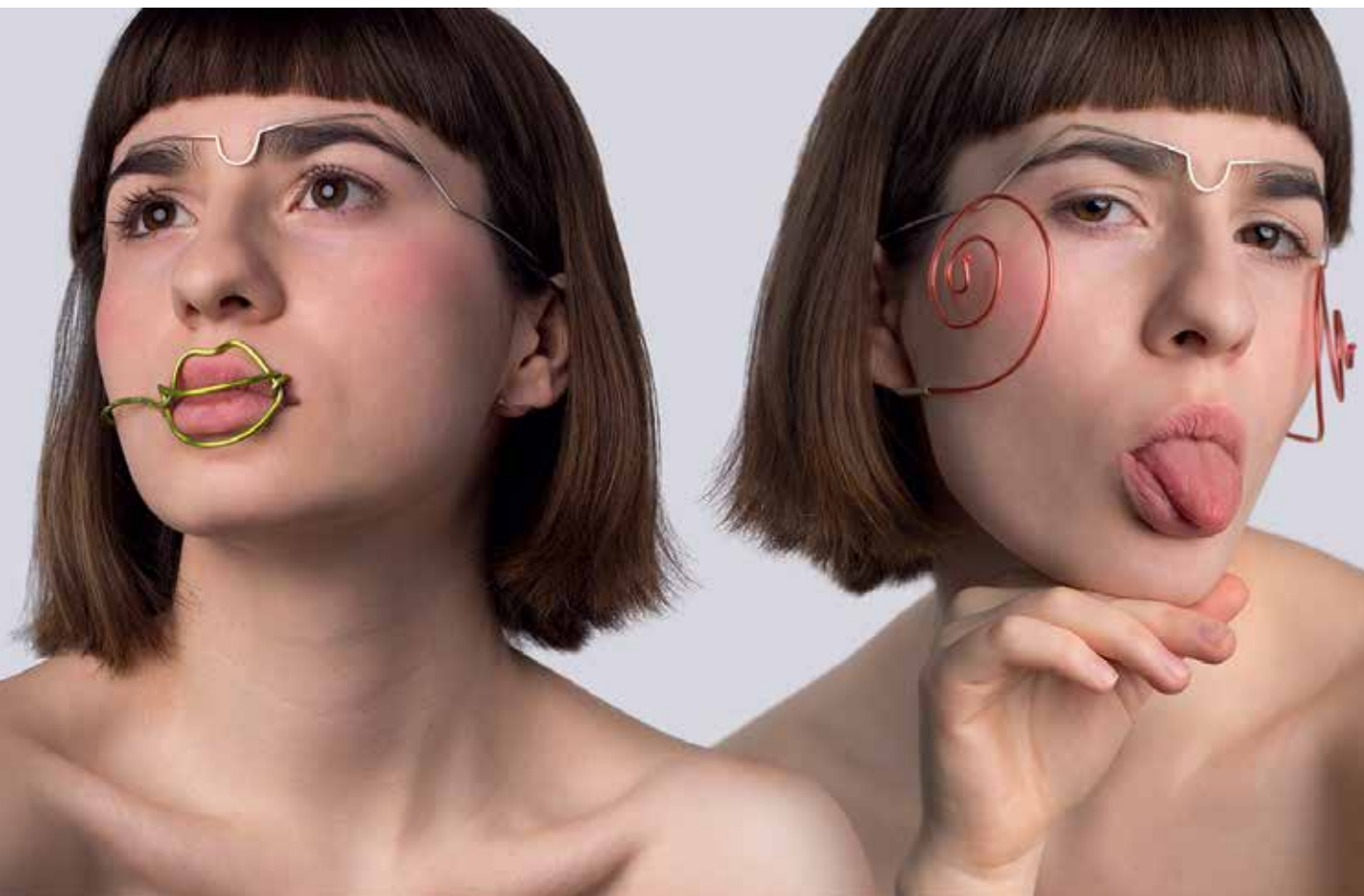
*ad*







Zdjęcia: Marta Machej  
Make up: Karolina Maciejewska  
Stylistka: Marta Waluk  
Modelka: Wiktoria Majewska / Neva Models



# Okno na wielki świat mody

O Szczecinie mówi się wiele w kontekście żeglarstwa, zieleni, pływających ogrodów i coraz ciekawszej architektury. Projektowanie ubioru i design byłyby daleko na naszej liście skojarzeń. Przyszedł czas, żeby to zmienić.

**A**kademia Sztuki staje się kolebką mody nie tylko w naszym regionie. Kadra i zaplecze techniczne uczelni w połączeniu z kreatywnością studentów dają nadzieję na otwarcie horyzontów modowych, a później eksperymentowania w ubiorze nie tylko wśród projektantów.

## Warsztat

Wielka moda wydaje się być daleko, a długonogie modelki na wybiegach prezentujące dziwaczne ubrania tylko utwierdzają zwykłą kobietę w przekonaniu, że tego nie da się nosić na co dzień. Wśród Szczecinian dodatkowym elementem jest kompleks dużego polskiego miasta, jednak przy jeszcze większym mieście zagranicznym. Chcemy z jednej strony gonić zachód, z drugiej natomiast uciekać przez wystylizowanymi warszawiakami i hipsterskimi mieszkańcami Krakowa. Ten stan modywej hysterii zbiorowej mają zmienić nowe kierunki, które proponuje swoim studentom Akademia Sztuki. – Studenci specjalności Projektowanie

ubioru zachęceni są do eksperymentów i poszerzania środków wyrazu artystycznego, dlatego początkowo studiują równolegle projektowanie ubioru, obuwia, biżuterii i tkanin. Jednocześnie uczą się zagadnień z zakresu technologii i rzemiosła, co pozwala na dogłębne studium tematu – tłumaczy Agnieszka Lisowska, rzecznik prasowy Akademii Sztuki.

Młodzi adepci projektowania uczą się całego procesu projektowego, zasad kroju i szycia, konstrukcji obuwia, technologii i materiałoznawstwa, tendencji w modzie, stylizacji, rysunku żurnalowego czy fotografii mody. Ogromną zaletą studiów są dobrze wyposażone pracownie: szwalnia, pracownia szewska, złotnicza i serigrafii. – Akademia jest mikroprze-strzeżoną, dzięki której możemy zaczerpnąć sztuki wyższych lotów, wyróżniamy się na tle innych miast w Polsce. Widać to po sprzęcie, budynku, poziomie nauczania, studentach, po wykładowcach. Zdecydowanie nie mamy się czego wstydzić, wręcz przeciwnie wyznaczamy już pewne tendencje – mówi Iga Węglińska Kierownik specjalności Projektowanie Ubioru w Zakładzie Wzornictwa.







Uczelnia przeżywa ogromne obłożenie. Tylko na dniach otwartych pojawiło się prawie 3 razy więcej osób niż spodziewały się tego władze uczelni. Do Szczecina przyjeżdżają studenci z całej Polski – Wrocławia czy Zakopanego, ale także wykładowcy będący wybitnymi specjalistami w swojej dziedzinie. Wzornictwo jest w ofercie Akademii Sztuki zaledwie od półtora roku, a już są 3-4 osoby chętne na miejsce.

### Wielka moda lokalna

Moda musi się tworzyć i tworzy się właśnie w Szczecinie. Dzięki prestiżowej uczelni otwieramy się na nowe horyzonty i możliwości. Studenci projektowania, jako pierwsze ogniwo łańcucha produkcji będą wyznaczać kierunki, dzięki którym zmienia się nie tylko nasze miasto. Wpływ na otoczenie jest już konkretnie zauważalny chociażby w sklepach z tkaninami. Ogromne kolorowe, stylowe, wzorzyste lub stonowane bele zachwycają nie tylko specjalistów, a maszynę do szycia można spotkać w wielu domach.

– W sklepach z tkaninami zmienia się asortyment, a materiały wprowadzane są już nie tylko dla pojedynczego klienta. Okazuje się też, że w Szczecinie jest wiele prestiżowych firm oraz takich, które współpracują z topowymi zagranicznymi markami i to one zwracają się do Centrum Przemysłów Kreatywnych po projekty. To trochę nieodkryty teren – wymienia Iga Węglińska, Kierownik specjalności Projektowanie Ubioru w Zakładzie Wzornictwa.

Ten cały proces zmian może mieć wpływ na zwyczaje modowe i odwagę w eksperymentowaniu. Znaczący temat określa sposób ubierania się szczecinian jako uliczny, streetwearowy. Mieszkańcy naszego miasta stawiają na wygodę wybierając często strój sportowy. Choć to internet poszerza horyzont, to właśnie miejsca takie jak Akademia Sztuki mogą pomóc w otwarciu się na świat. – Projektant określa, jakość i kierunek, w którym moda będzie podążać i ma wpływ na zmiany na świecie. Liczę więc na to, że nasi przyszli projektanci będą mieli wpływ także na

zmianę mody w Szczecinie – mówi Iga Węglińska, Kierownik specjalności Projektowanie Ubioru w Zakładzie Wzornictwa.

### Prosto do Gino Rossi

Wykładowcy Akademii Sztuki otwierają umysły swoich studentów. Choć kierunek zajmujący się projektowaniem ubioru ma niespełna 2 lata to przyszli adeptcy już mają na swoim koncie ogromne sukcesy. W tym roku studentka ze Szczecina Manuela Korecka brała udział w pokazie półfinałowym Fashion Designer Awards, prezentując swoją kolekcję między innymi przed Gosią Baczyńską czy Agnieszką Maciejak. Manuela jest obecnie studentką II roku. – W zeszłym roku nasza studentka I roku Dobromiła Hada-Jasikowska zajęła II miejsce w konkursie Modetyka, swoją sukienką wyhodowaną z grzyba kombucha. Do ścisłego finału dostały się nasze dwie uczennice, właśnie Dobromiła i Manuela Korecka. Ta druga, zaprojektowała sukienkę z bioplastiku wykonanego ze skórek po bananach – wylicza Iga Węglińska

Studenci z Akademii Sztuki odbywali praktyki w takich firmach jak Gino Rossi czy mniejszych londyńskich studiach projektowych. Na wakacje planują wystawę fashion-tech w berlińskim Bikini Berlin. W październiku odwiedzi ich stylistka Kanye Westa i Victorii Modesty, by opowiedzieć o swojej pracy.

Choć nikt nie jeszcze myśli w Szczecinie o wyjściu z domu w stroju ze skórki od banana, ani grzyba wyhodowanego na torebce herbaty, to widać w Szczecinie uchylone już okno na świat wielkiej mody. Jeszcze trochę, a otworzą się także drzwi, nie tylko przed studentami Akademii Sztuki. Jeśli będą to chociaż drzwi do naszych szaf, to już ogromny sukces.

*Autor: Hanna Promień / Foto: materiały prasowe*



# „Siedem”

**W**iem co piszę, bom przetestowałem to na własnej skórze. Na innych częściach organizmu również. Tak więc ku przestrodze i pouczeniu tych, którym wiedza owa potrzebna się wydaje. Żeby nie było, że nie ostrzegałem. Oto siedem wakacyjnych grzechów głównych:

**PYCHA** (łac. superbia) – to jeden z najczęściej popełnianych grzechów wakacyjnych. Od morza po Tatry, od Mazur po granicę na Odrze i Nysie. W kawiarniach, lodziarniach, przy grillach i budce z piwem słychać jedno słowo: „Pycha!”. Nawet gdy lody zbyt ciepłe, karkówka tykowata, a piwo zwietrzałe. Zapłacone, więc trzeba pochwalić. Pycha najczęściej widywana jest nad morzem, przy dymiących skrzynkach w których suszą się kawałki wędzonej ryby z Tesco, reklamowanej jako „świeże z porannego połowu”.

**CHCIWOŚĆ** (łac. philarguria) – jej środowiskiem naturalnym jest pewien komunikator społeczny, charakteryzujący się niewyobrażalną wprost ilością zdjęć niczego, czyli pierdół. Miliony kotków, sałatek, selfiaczków z wieżą w tle, memów i „portretów artystycznych”, a wszystko to oceniane za pomocą idiotycznych twarzątek z lapidarnie zaznaczonym grymasem. Autorzy wakacyjnych fotek prześcigają się w zdobyciu jak największej ilości wykrzywionych buziek i uniesionego w górę kciuka. Są niczym „Chciwiec” z obrazu Makowskiego, za brak kolejnego lajka zdolni wyrzucić z grona znajomych.

**NIECZYŚTOŚĆ** (łac. fornicatio) – rozumiana jako rozwiązłe prowadzenie się. Umówmy się, że w tej materii nie mam żadnych doświadczeń i tej wersji będę się trzymał.

**ZAZDROŚĆ** (łac. tristitia) – jako permanentna cecha prawdziwego Polaka (dowolnego sortu) wtopiła się w codzienność naszego życia społecznego. Pozostaje niezauważalnym, choć determinującym nasze uczucia elementem stosunków międzyludzkich. Jest siłą napędową naszych

działań, motorem postępu i rozwoju, nawet, jeśli kierunek owych wie-dzie nas na manowce.

**NIEUMIARKOWANIE** w jedzeniu i piciu (łac. gastrimargia) – o ile przeje-dzenie może doprowadzić do ociężałości zarówno fizycznej, jak i psy-chicznej, to druga część tego jakże atrakcyjnego grzechu sprawia, że nasz umysł wzlata ponad poziomy, myśl staje się błyskotliwą, a my sami zabawni i atrakcyjni. Przynajmniej w ocenie własnej. Niestety, nieumiarkowanie w każdej dziedzinie naszego istnienia, nieuchronnie prowadzi do kaca, a kac do kolejnego z wakacyjnych grzechów.

**GNIEW** (łac. ira) – towarzyszy nam zazwyczaj od samego rana, do pierwszego piwa. Gniewamy się na pogodę, bo za ciepło, albo bo pada. Na dzieci, bo hałasują i wymagają uwagi, a tu we łbie huczy po wczorajszym. Na współużytkowników dróg publicznych, bo przecież „jak jedziesz baranie?”. Na rodzinę ze Śląska, która zajęła nam upatrzony grajdołek. Gniew, na szczęście, jest stanem przelotnym, uchodzącym z pierwszym łykiem tego, co tam lubicie najbardziej.

**LENISTWO** (łac. acedia) – pojmowane jako „dolce far niente”, czyli słodkie nic nierobienie, latem zdaje się być zaletą bardziej niżli grzechem. Co może być bardziej wakacyjnego, niż rzucenie na zdobyczny skrawek nadmorskiego piasku swego ciała i leżenie w bezruchu, za całą aktywność własną mając rozsiewanie wokół zapachu filtra przeciwśłonecznego? Przysznam, że zupełnie nie rozumiem zakwalifikowania lenistwa do kategorii grzechów. Cóż bowiem komu przeszkadza mój bezruch? Ten zewnętrzny, jak i ten w środku.

Lato sprzyja grzechom jak nie wiem co. Jednym mniej, innym bardziej, ale jednak. Mam jednak absolutną pewność, że i tak o wszystkich Wazszych grzechach dowiem się z największego konfesjonafu na świecie. Bo jak tu nie pochwalić się na fejsie swoją pychą, nieumiarkowaniem, czy lenistwem?



# KARKUT

restauracja

[www.karkut.szczecin.pl](http://www.karkut.szczecin.pl)

## PRZESTRZEŃ SMAKU



Szczecin, ul. Bogurodzicy 1, tel: +48 91 422 00 00, 720 422 422, [restauracja@karkut.szczecin.pl](mailto:restauracja@karkut.szczecin.pl)

# Królewska wątróbka

Albo ją się kocha albo nienawidzi. Wątróbka ma tylu smakoszy co przeciwników a jej luksusowa francuska odmiana foie gras wzbudza dodatkowe emocje. Nie dość, że ten kulinarny rarytas kosztuje majątek, to jeszcze jego produkcja wzbudza dyskusje. Mamy dziś dla was gęsią wątróbkę, w bardzo smacznym i oryginalnym (maliny!) wydaniu. Gęsiną dawniej królowała na polskich stołach, ostatnio do nas wraca a my... dzielimy się tym co dobre. Smacznego!



## Sałatka z gęsią wątróbką panierowaną w migdałach i pistacjach dresingiem malinowym

### Składniki na 4-5 porcji:

- » 500g wątróbki gęziej
- » 1 opakowanie mix sałat
- » 2 gruszki
- » 100 g malin
- » 2 łyżki masła
- » 80 g obranych pistacji
- » 80 g płatków migdałów
- » 0,5l oleju słonecznikowego
- » 2 jajka

### Przygotowanie:

- » migdały i pistacje siekamy
- » wątróbkę kroimy na połowę
- » jaja mieszamy
- » wątróbkę maczamy w rozmiarowanych jajkach, a następnie obtaczamy w posiekanych orzechach
- » do małego garnka nalewamy cały olej i mocno rozgrzewamy (170 stopni C)
- » wkładamy wypanierowaną wątróbkę i smażymy 2 minuty

- » wyjmujemy na ręcznik papierowy
- » gruszki myjemy kroimy wzdłuż, wycinamy gniazda nasienne
- » na patelni rozgrzewamy masło, dodajemy gruszki smażymy 2 minuty
- » Sałatę układamy na talerzu, następnie układamy przesmażone gruszki oraz usmażoną wątróbkę, skrapiamy dresingiem i układamy maliny



# Dressing malinowy

## Składniki:

- » 25ml octu winnego białego
- » 100 ml schłodzonej oliwy z oliwek
- » 1/2 ząbka czosnku
- » szczypta soli
- » szczypta czarnego pieprzu
- » 2 łyżeczki cukru
- » 100 g malin

## Przygotowanie:

- » ocet, sól, pieprz, cukier oraz czosnek wsypujemy do wysokiego naczynia i blenderujemy
- » cały czas miksując dolewamy ciekłym strumieniem oliwę
- » na koniec dodajemy maliny, miksujemy do momentu całkowitego przetarcia owoców



Studio Kulinarne Bataty  
[www.studiobataty.pl](http://www.studiobataty.pl)  
[www.facebook.com/studiokulinarnebataty](https://www.facebook.com/studiokulinarnebataty)

BATATY

STUDIO KULINARNE



Foto: Iwona Orzechowska-Zeidler (Smakowity Blog Kulinary)



# EXOTIC RESTAURANTS

★ SZCZECIN ★



## THE BEST ASIAN RESTAURANTS

RESTAURACJA INDYJSKA  
**BOMBAY**  
Exotic cuisine of INDIA

Bombay Restaurant  
ul. Partyzantów 1, Szczecin  
Reservation: +48 91 8 121 171

  
**Buddha**  
Thai & Fusion Restaurant

Buddha Thai & Fusion Restaurant  
ul. Rynek Stenny 2, Szczecin  
Reservation: +48 91 4 33 40 33

 **TOKYO**  
SUSHI 'N' GRILL

Tokyo Sushi'n Grill  
ul. Rynek Stenny 3, Szczecin  
Reservation: +48 91 4 33 71 40

  
**Bollywood**  
STREET FOOD

Bollywood Street Food  
ul. Panińska 20, Szczecin  
Reservation: +48 91 4 33 30 33

 **SHANGHAI**  
CHINESE RESTAURANT

Shanghai Chinese Restaurant  
ul. Rynek Stenny 4, Szczecin  
Reservation: +48 91 4 33 10 33

**Bollywood**  
STREET FOOD

EGZOTYCZNY LUNCH ZA  
**28 ZŁ**

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 13.00-17.00  
TACA MIĘSNA LUB WEGETARIAŃSKA

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

[WWW.EXOTICRESTAURANTS.PL](http://WWW.EXOTICRESTAURANTS.PL)



CODZIENNIE NOWE MENU!



# EXOTIC RESTAURANTS

★ SZCZECIN ★



CHEF  
BO



CHEF  
WITHAYA



CHEF  
SANDEEP



CHEF  
PRAKAT



CHEF  
BANHAN



CHEF  
CHIP



CHEF  
SAYAM



CHEF  
ATI



CHEF  
PRASHANT



CHEF  
YUPA



CHEF  
PONG



CHEF  
PINYO



CHEF  
PIOCHAI



CHEF  
NATAYA



CHEF  
PRADEEP



CHEF  
BOL



CHEF  
MANDO



CHEF  
KUROSAKI



CHEF  
AKHIL



CHEF  
RON

RESTAURACJA INDIJSKA  
**BOMBAY**  
EXOTIC CUISINE OF INDIA

  
**Buddha**  
Thai & Fusion Restaurant

 **TOKYO**  
SUSHI & GRILL

  
**Bollywood**  
STREET FOOD

 **SHANGHAI**  
CHINESE RESTAURANT

[WWW.EXOTICRESTAURANTS.PL](http://WWW.EXOTICRESTAURANTS.PL)



# Nieco Paryża w Szczecinie

Bagietka, filiżanka kawy, gazeta. To klasyczne francuskie śniadanie znane każdemu bywalcowi paryskich kafejek czy wielbicielowi francuskiego kina. Jest proste, smaczne i... czarujące. Niespiesznie spożywane, gwarantuje udany dzień. Szczecin, z powodu swojej architektury, nazywany jest Paryżem Północy. W jego środku powstała Mała Francja – klimatyczna kawiarnia, która wieczorami zamienia się w bar. Szampan na śniadanie? Nic prostszego, ale tylko w Małej Francji.

**F**rancuzi celebryją posiłki. Śniadanie czy lunch, to dla nich bardzo ważna część dnia – mówi Natalia Kakowczyk, współwłaścicielka kawiarni. – Kuchnia z tej części Europy nie bez powodu nosi miano jednej z najlepszych na świecie – jest prosta, ale delikatna, fantazyjna i wysublimowana. Do tego najlepiej smakuje w towarzystwie. Francuzi, co prawda, nie przejadają się, ale za to delektują się jedzeniem dość długo i najlepiej w obecności innych osób.

Pani Natalia z wykształcenia jest ekonomistką, jej pochodzący z Francji mąż Dominique – informatykiem. Miłość do jedzenia i kultury francuskiej doprowadziła ich do miejsca, w którym aktualnie się znajdują. – Wszystko zaczęło się od tego, że... urodziłam dziecko – śmieje się pani Natalia. – Siedziałam w domu na urlopie macierzyńskim i zastanawiałam się co tu robić. Zaczęłam piec ciasta, robić ciastka. Na pierwsze urodziny dziecka postanowiłam, że wszystkie łakocie łącznie z tortem, wykonam sama. Nasi znajomi, którzy mają restaurację po spróbowaniu moich dzieł, zaproponowali, bym dla nich piekła. Złapałam bakcyła i wkrótce założyłam

stronę na Facebooku "Sweet Factory" i zaczęłam produkować moje słodkości dla coraz większej ilości klientów. Mój mąż to zauważył i stwierdził, że mi otworzy pracownię, gdzie będę mogła tworzyć swoje ciastka i w rezultacie stanęła na kawiarni.

W Małej Francji spróbujemy słodkich przysmaków pani Natalii, oczywiście wyłącznie tych, które posiadają francuski rodowód. Specjalnością miejsca mają szansę stać się makaroniki (macaroon). Te niewielkie ciasteczka uwielbiane są na całym świecie. Są niesamowicie delikatne i bajecznie kolorowe. – Zrobienie makaroników jest skomplikowane, na to czy wyjdą ma wpływ nawet pogoda – tłumaczy Natalia Krakowczyk. – Ich skład jest prosty: białko, stu procentowa mąka migdałowa i cukier puder. Wszystkie ciasteczka wykonuje się ręcznie a cała filozofia polega na tym, by na ubijanie masy (ręcznie) poświęcić odpowiednią ilość czasu. Jeśli będziemy ubijać zbyt krótko, na powierzchni ciasteczek powstaną „dziubki”; jeśli zbyt długo – rozleją się. Trzeba uważać, bo makaroniki wykonuje się bez użycia formy. Tutaj ważna jest precyzja i trening.



W menu kawiarni, oprócz makaroników, znajdziemy także inne przysmaki rodem z Francji. Eklery, creme brulee, tartalетки z kremem cytrynowym, naleśniki (crepes). Zjemy także potrawy, które nie są słodkie: tarty (quiche), omlety, grillowane kanapki i tosty, gryczane naleśniki bretońskie, sałaty (m.in. Verte, Nicejska), sery i bajgle. Do tego kawa, gorąca czekolada, herbata albo wino lub szampan, oczywiście Moët&Chandon. – Można go pić u nas od rana – uśmiecha się pani Natalia. – W karcie znajdziemy mój ulubiony aperitif – Kir Royal. To szampan z kremem porzeczkowym (creme de cassis) – idealny na ciepłe dni. Mała Francja w takiej postaci działa do godziny 18, później swe podwoje dla gości otwiera lounge bar, gdzie można się raczyć drinkami. – Prowadzi go nasz znajomy, także Francuz. My się skupiliśmy na dziennej odsłonie Małej Francji – dodaje współwłaścicielka kawiarni.

Kawiarnie to symbol francuskiego stylu życia. Pierwsza powstała już w XVII wieku w Marsylii. Od samego początku nie było to miejsce wyłącznie przeznaczone do picia kawy, ale także punkt spotkań, nierzadko

tęgich i sławnych umysłów. To w nich narodziła się Rewolucja Francuska. Mała Francja w dużym Szczecinie ma szansę stać się miejscem spotkań z klimatem, może bez rewolucyjnych zrywów, ale na pewno przy smacznie zastawionym stoliku.

*Autor: Aneta Dolega / Foto: Dagna Drązkowska*

Mała Francja Café & Lounge Bar  
Szczecin, ul. Bohaterów Getta Warszawskiego 1  
91 823 50 90  
www.malafrancja.pl



# Zapraszamy na najzdrowszego łososia na świecie!

Jako jedyna restauracja sushi w Szczecinie podpisaliśmy kontrakt na cotygodniowe zakupy z firmą Jurassic Salmon, która dostarcza ryby z najbardziej ekologicznej farmy łososia atlantyckiego. Jest to jedyna na świecie farma, w której ryby hoduje się w krystalicznie czystych wodach termalnych bez antybiotyków czy innych leków. Wody geotermalne pochodzą sprzed 150 milionów lat, a zawarte w nich mikro i makroelementy pozytywnie wpływają na kondycję ryb oraz jakość mięsa. Ta unikatowa technologia sprawia, że certyfikowany łosoś Jurajski jest niezwykle zdrowy i mogą go spożywać nawet kobiety w ciąży i połogu oraz małe dzieci.

Jako najstarsza restauracja sushi w Szczecinie dbamy nie tylko o smak serwowanych potraw, ale także o Państwa zdrowie.





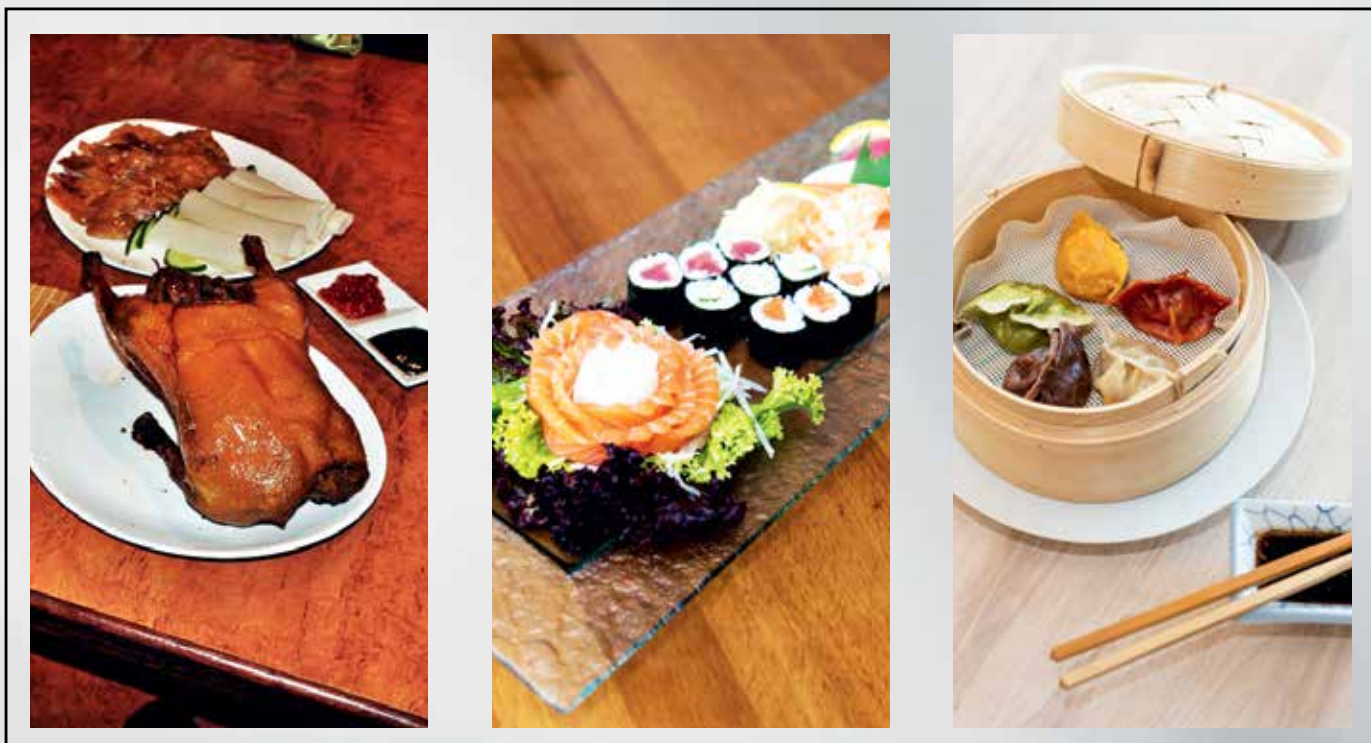
*Asianfoods.pl*

*Zasmakuj azjatyckiej kuchni w Szczecinie*

**CHIŃSKI SZEFSZEF KUCHNI  
Z 20-LETNIM  
DOŚWIADCZENIEM**

**OD 10 LAT  
OFICJALNY PARTNER  
POGONI SZCZECIN**

**PRAWDZIWIWY  
AZJATYCKI  
STREET FOOD**



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



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



Mr. Wang  
Szczecin, al. Boh. Warszawy 40  
(C.H. Nowy Turzyn)  
[www.mr-wang.pl](http://www.mr-wang.pl)  
f /mrwangpl



# Mocniej, więcej, lepiej

Wakacje u progu, ale nie w koktajlbarze 17 Schodów. Tutaj praca wrze cały czas. W świecie koktajli i drinków wszystko podlega zmianom i ulepszeniom. Tego lata bar zdominują nowe smaki i aromaty. Będzie mocniej, wyraziściej. Będzie jeszcze lepiej.

**W** menu pojawi się kilka nowych pozycji, a klasyczne koktajle, które wszyscy dobrze znamy, objawią się w zaskakujących wersjach.

## Nowa jakość, inny smak

– Otwierając bar każdego dnia robimy wszystko aby nasi goście wyszli od nas w pełni usatysfakcjonowani. Codziennie dążymy do polepszenia naszego serwisu i smaków w koktajlach. Cały czas pogłęwiamy wiedzę na temat alkoholi z całego świata i ich receptur, czerpiąc kolejne inspiracje z niezliczonej ilości książek, artykułów i szkoleń. Przyszedł jednak moment, że chcemy dać Państwu jeszcze więcej. W jaki sposób? Zmie-

niając podstawowy alkohol na markę premium – opowiada Michał Łoziński, właściciel 17 schodów.

To będzie kolejny krok w stronę podniesienia jakości degustowanych alkoholi. Koktajle zostaną polepszone o nowe giny, bourbony oraz wódki klasy premium, aby jeszcze bardziej zachęcić klientów do poznawania nowych smaków koktajli. Różnica jest diametralna – koktajle będą jeszcze bardziej wyraziste, jeszcze bardziej aromatyczne, przez co goście będą mieli nieodparte wrażenie, że koktajl, o którym wiedzieli już wszystko przedstawił im się w nowej, zaskakującej odsłonie. Mówi się, że dobre wrażenie można zrobić tylko raz – stworzone przez nas klasyki w wersji premium złamią tę panującą zasadę.

reklama





# WSZYSTKIE KAWY

*CODZIENNIE DO GODZ. 12:30*



# TYLKO 6 ZŁOTYCH!!!

\*NIE DOTYCZY KAW Z ALKOHOLEM I SYROPAMI

CAFFÈ VENEZIA CLUB Plac Orła Białego 10, Szczecin, tel. 91 431 02 71  
[www.caffe-venezia.pl](http://www.caffe-venezia.pl) [fb.com/caffeclubvenezia](https://fb.com/caffeclubvenezia)

# Nasi specjaliści przygotują Cię do lata

Choć kalendarzowo mamy wiosnę, to za oknami lato. Za chwilę większość z Was wyruszy na urlop. Będzie to okazja, aby założyć bikini i odpoczywać. Dlaczego więc się nie cieszysz? Jak co roku planowałaś nieco schudnąć, zadbać o formę. Nie udało Ci się? Co chwilę obiecujesz sobie – „Zacznę od jutra”, „Jeszcze kilka tygodni do urlopu, tym razem Ci się uda”. I co? Kolejne dni mijają, a Ty nadal tkwisz w tym samym miejscu. Może warto więc przestać się oszukiwać i oddać się w ręce profesjonalistów?

**K**linika Zawodny to wyjątkowe miejsce stworzona dla osób ceniących komfort, profesjonalizm, a przede wszystkim poszukujących zabiegów z zakresu medycyny estetycznej na światowym poziomie. Jako jedna z nielicznych klinik w Polsce możemy pochwalić się technologiami, które są światowymi liderami. Mając tak bogatą ofertę jesteśmy w stanie podejść indywidualnie do problemu każdego pacjenta.

W naszej klinice dużą popularnością cieszą się zabiegi urządzeniem Accent Prime do wykonywania zabiegów poprawiających napięcie skóry, modelujących ciało, wyszczuplających, redukujących cellulit. Accent Prime jest urządzeniem światowej klasy nazywany w kularach „agentem do zadań specjalnych”.

Oferuje potwierdzoną w badaniach klinicznych skuteczność w modelowaniu ciała dzięki połączeniu ultradźwięków i fal radiowych, które gwarantują satysfakcję. Opatentowana technologia „zimnych ultradźwięków” działa selektywnie na komórki tłuszczowe nie naruszając otaczających tkanek. Wibracje emitowanych ultradźwięków niszczą błonę komórek tłuszczowych powodując ich sukcesywny rozpad oraz uwolnienie nagromadzonego tłuszczu, który w kolejnym kroku jest wydalany z organizmu. Accent Prime stosuje również technologię tzw. „ciepłych ultradźwięków”, które generują skompresowaną falę ultradźwiękową, co wywołuje zjawisko kawitacji, czyli niszczenie lokalnych depozytów tłuszczu podwyższoną temperaturą. Podczas pracy na urządzeniu Accent Prime w zależności od przypadku można pracować albo „ciepłymi” albo „zimnymi” ultradźwiękami. Istnieje też możliwość łączenia obu technologii z falami radiowymi co zwiększa efektywność zabiegu.

Dzięki Accent Prime pozbedziemy się uporczywej tkanki tłuszczowej, bezboleśnie i trwale w obszarze całego ciała i twarzy. Accent Prime daje wyjątkowe rezultaty w kształtowaniu pośladków, linii bioder i brzucha, likwiduje skutecznie problem „drugiego podbródka”, skutecznie redukuje cellulit, nadaje skórze witalność i jędrność.

Wychodząc naprzeciw potrzebom naszych pacjentów, jesteśmy dumni posiadaczami endermologii szóstej generacji EndermolabCelluM6® oraz siódmej najnowszej generacji Endermologie Alliance®.

LPG Endermologie Alliance® jest najbardziej innowacyjną technologiczną generacją LPG. Prostota urządzeń oraz zaskakująco doskonałe efekty leczenia cellulitu oraz kształtowania sylwetki to efekt 30 lat badań klinicznych i ciągłego ulepszania technologii oraz procedury wykonanych zabiegów.

Mimo jednakowych wskazań do serii zabiegów endermologii zaobserwaliśmy pewne różnice, które dzielą pacjentów na dwie grupy klasyfikując ich na różne typy urządzeń.

Allinace dzięki nowej głowicy oraz technice wykonania zabiegu podczas jednego ruchu - przejścia - integruje działanie ujędrniające, antycellulitowe i wyszczuplające. Umożliwia to intensywną i szybką stymulację tkanek ugniatanych przez urządzenie w różnych kierunkach. Zassanie jest przerywane, a praca urządzenia skupia się na fałdzie skórno-tłuszczowym, dokładnie go rozmasowując.

W Cellu M6 zassanie jest ciągłe. Odczucia pacjenta są bardziej intensywne, ponieważ masowana jest również tkanka mięśniowa, a wyżej wymienione efekty osiągamy różnymi ruchami, podczas licznych przejść na każdym z 3 dostępnych programów.

Niestety nie wszystkich pacjentów chcemy masować tak intensywnie. Duża wrażliwość pacjenta, stan skóry - wiotkość i brak jędrności, bardzo kruche naczynia krwionośne oraz słabe napięcie mięśniowe to czynniki, które powodują, że pacjent kwalifikuje się do zabiegów Allinace. Zaś pacjenci intensywnie trenujący, z dobrze ukształtowaną tkanką mięśniową wybiorą klasyczną metodę masażu Cellu M6, ponieważ występuje u nich potrzeba głębszego rozmasowania.

Pobudzone krążenia, intensyfikacja pracy układu limfatycznego, szybsza eliminacja toksyn, redukcja tkanki tłuszczowej. Efektami tych procesów jest regeneracja na poziomie skóry właściwej i tkanki podskórnej. Zachodzące zmiany to poprawa elastyczności i jędrności skóry, zmniejszenie cellulitu, redukcja obwodu. Wszystkie te efekty osiągamy zarówno klasyczną jak i najnowszą metodą endermologii. Jednak naszym zadaniem jako specjalistów w tej dziedzinie jest prawidłowe zakwalifikowanie pacjenta, dobranie odpowiednich terapii często w połączeniu, tak, aby w jak najkrótszym czasie w pełnym komforcie i poczuciu bezpieczeństwa, pacjent czerpał maksymalne korzyści z wykonywanych zabiegów.

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

  
KLINIKA ZAWODNY  
ESTETIC

Szczecińska  
marka!

# CLOCHEE®

SIMPLY ORGANIC

KOSMETYKI NATURALNE I OGRANICZNE  
ZAREJESTROWANE PRZEZ



0%  
parabens,  
SLS, PEG



0%  
gluten



Poznaj nas od środka! Zapraszamy:  
ul. Bogusława X 10 (tuż za pl. Zgody)

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



# Zdrowe napięcie – jak prawidłowo ćwiczyć mięśnie Kegla?

Równowaga między siłą, a elastycznością dotyczy wielu sfer naszego życia. W naszym ciele za tę równowagę odpowiadają między innymi mięśnie dna miednicy. Podtrzymują część naszych organów wewnętrznych, biorą ważny udział w codziennych wizytach w toalecie, są najważniejsze przy porodzie, mają wpływ na jakość naszego życia erotycznego. O tym dlaczego miednica jest tak ważna mówi dr n. zdr. Magdalena Ptak, fizjoterapeutka uroginekologiczna.

## **D**laczego miednica jest tak ważną częścią naszego ciała. O co chodzi z jej dnem?

Problemy z kręgosłupem, z którymi tak wielu z nas się boryka, wynikają bardzo często z problemów z miednicą, o czym nie każdy z nas wie. I na odwrót. Przykładowo, jedna z nieprawidłowych postaw ciała, to tzw. przodopochylenie miednicy, która objawia się wystającym kuperkiem z tyłu, z przodu zaś wysuniętą klatką piersiową i brzuchem. Przyczyn takiej postawy jest wiele. Można jej się nabawić będąc w ciąży, mają z nią również problem kobiety o wiotkiej budowie ciała, na taki stan ma wpływ także nadwaga oraz ogólnie niedbanie o prawidłową postawę ciała. W tym przypadku bardzo często pojawiają się dysfunkcje dna miednicy, bo narządy wewnętrzne zaczynają się przechylać do

przodu. Efekty tego są różne i jest ich wiele, np. macica jest ułożona na pęcherzu i zaczyna go uciskać, może pojawić się nie trzymanie moczu, mogą pojawić się hemoroidy.

**Podczas swojego wystąpienia na Women's Fest opowiadała Pani także o czymś co robimy codziennie i robimy to źle. Mam na myśli nasze wizyty w toalecie. Tzw. „załatwianie się” również ma wpływ na naszą miednicę?**

Nie powinno się przeć podczas defekacji. Choć wydaje się to naturalne, jest nieprawidłowe. Najbardziej przyjaznym dla naszego dna miednicy, mam na myśli dno kobiece, sposobem, jest naturalne pójcie na tzw.

„dwojkę” czyli wtedy, kiedy masy kałowe zbiorą się na dnie naszego jelita a my poczujemy że to ten moment. Kiedy przychodzi to naturalnie nasz organizm ma więcej siły na opróżnienie jelit. Oprócz parcia, bardzo często, siedząc na muszli przyjmujemy nieprawidłową pozycję. Wyprostowana sylwetka, jak na krześle, czy na tzw. „Małyszka” podczas mikcji (siusiania), mają zły wpływ na dno miednicy. Wisimy nad toaletą, bo brzydymy się na obcej usiąść. Przyjmując taką niekomfortową pozycję chcemy załatwić się szybko, czyli uruchamiamy nieprawidłową tłocznię brzuszną, próbujemy wypchnąć mocząc używając mięśni brzucha, a nie naszych wewnętrznych mechanizmów, jakim jest skurcz mięśni pęcherza (one nie są zależne od naszej woli i my też nie powinniśmy im naszej woli narzucać). Najbardziej pożądaną pozycją jest kucanie. Nogi powinny być podniesione nieco wyżej niż reszta ciała czyli kąt pomiędzy tułowiem a udem powinien być ostry.

### Czy intensywne ćwiczenia fitnessowe mają wpływ na naszą miednicę?

Część z nich ma niestety negatywny wpływ na dno miednicy, np. ciężkie fizycznie ćwiczenia jak crossfit czy ciężkie dla dna miednicy trampoliny. Teraz jesteśmy młode, czujemy się świetnie, mamy pięknie umięśnione

pracy jest niezwykle ważna. Tylko zbadanie pacjentki palpacyjnie daje taką możliwość.

**Kolejny temat związany z naszą miednicą. Bardzo ważna czynność, którą jak się okazuje, my kobiety, w dużej części, źle wykonujemy. Mam na myśli ćwiczenie mięśni Kegla, czyli mięśni dna miednicy. Mają one wpływ m.in. na jakość naszego życia erotycznego. Wykonujemy je w każdej sytuacji i właściwie wszędzie. Ja np. robię to siedząc przy biurku w pracy. Tylko czy napinając tę część mojego ciała dobrze to robię? Po rozmowie telefonicznej z Panią zwątpiłam.**

No właśnie, napinamy ale co właściwie napinamy? W rozmowach z pacjentkami proszę je by najpierw w wyobraźni zlokalizowały gdzie u nich znajduje się dno miednicy. Można posiłkować się obrazkami, filmami, ale najprościej jest dotknąć jednym palcem kości na wzgórku łonowym, drugim koniec kręgosłupa, czyli kość ogonową, dodatkowo kiedy siedzimy na twardym krześle, czujemy guzy kulszowe. Pomiędzy tymi czterema punktami rozciągnięte są mięśnie Kegla. Ćwiczymy powstrzymywanie strumienia moczu, ale wyłącznie na sucho. Inna metoda polega na wprowadzeniu do pochwy palca, bądź dwóch i ściśnięciu ich przy pomocy mięśni. Możemy poprosić o pomoc partnera, wtedy te ćwiczenia



brzuchy ale w okresie okołomenopauzalnym zaczniemy odczuwać tego negatywne skutki. Jama brzuszna zbudowana jest następująco: od góry jest przepona, później tułów i dno miednicy. Jeśli górną część brzucha mocno zapniemy, wyjdzie to dołem.

### Czyli kaloryfer na brzuchu to nic dobrego a lekki brzuszek jest jak najbardziej pożądanym? To trudne, w czasach, w których wymaga się od nas doskonałego wyglądu.

To prawda. Musielibyśmy zmienić całe myślenie o kobiecym ciele. Tylko jak to zrobić? Ale proszę się nie martwić, nie wszystkie ćwiczenia mają taki wpływ na nasze zdrowie. Pływanie, jazda na rowerze, nordic walking, yoga – te formy ruchu nie szkodzą nam. Nawet siłownia, pod warunkiem, że ćwiczymy z kimś, kto potrafi pracować z miednicą.

### Co jeszcze negatywnie wpływa na tę część naszego organizmu?

Naturalne porody bez przygotowania fizjoterapeutycznego, brak rehabilitacji poporodowej. Od 18 lat staram się by wprowadzono coś takiego w naszych szpitalach. Na pewno warto korzystać z pomocy szkół rodzenia.

### Co jeszcze nam pomoże?

Tak naprawdę nic nie zastąpi prawdziwej indywidualnej pracy z fizjoterapeutą. Najlepiej pracuje się z dysfunkcjami w gabinecie fizjoterapii uroginekologicznej. Rzadko kiedy zajęcia grupowe przynoszą skutek, bo każda z nas wbrew pozorom od siebie się różni, tak jak na twarzy, tak i w dnie miednicy, więc indywidualizacja podejścia do pacjentki w mojej

będą jeszcze bardziej przyjemne i pouczające dla obu stron. Kiedy bardzo mocno napniemy te mięśnie, odniesiemy wrażenie, że podnoszą się do góry razem w z wszystkimi narządami, które znajdują się w środku. W tym momencie uruchamia się dźwignacz odbytu nazywany hamakiem.

### Czyli ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć?

Tak, zdecydowanie, nawet teraz kiedy rozmawiamy.

### Dziękuję za rozmowę

*Rozmawiała: Aneta Dolega / Foto: Jarosław Gaszyński*

Dr n. zdr. Magdalena Ptak pracuje na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym w Zakładzie Rehabilitacji Medycznej i Fizjoterapii Klinicznej. Pracuje z kobietami ciężarnymi, przygotowując je do porodu. Edukuje swoje pacjentki w dziedzinie zdrowia i sprawności fizycznej w czasie ciąży i po urodzeniu dziecka. Zajmuje się rehabilitacją wysiłkowego nietrzymania moczu i wspomaganiem regeneracji dna miednicy po porodzie. Pomaga kobietom z problemem obniżenia narządów miednicy mniejszej, stanami przed i po operacjach ginekologicznych i urologicznych, nietrzymaniem stolca i gazów. Leczy zaburzenia seksualne i bóle menstruacyjne

Chirurgia plastyczna

Z Prestiżem!  
50 zł rabatu  
na konsultacje

VOUCHER  
500,-

VOUCHER  
1000,-

# Wakacyjne Vouchery!



*„Zdrowe podejście  
w mojej profesji to podstawa.  
Przyjdź porozmawiać,  
może to wystarczy,  
żeby uświadomić sobie, że nie  
warto zwlekać.*

Dr Michał Piotrowiak  
Specjalista chirurgii  
plastycznej i rekonstrukcyjnej

Zapisz się na konsultacje  
do dr Michała Piotrowiaka,  
specjalisty chirurgii plastycznej  
i rekonstrukcyjnej w miesiącach  
maj, czerwiec, lipiec 2018,  
a otrzymasz voucher rabatowy\*:

- 500 zł na zabieg do 8000 zł  
+ 3 zabiegi endermologii
- 1000 zł na zabieg powyżej 8000 zł  
+ 5 zabiegów endermologii

Mediklinika, ul. Mickiewicza 55  
Szczecin. Rejestracja tel. 91 421 08 31  
email: zabiegi@mediklinika.eu



mediklinika.eu

Zdrowe podejście!

## WSKAZANIA:

- Wyszczuplanie i modelowanie sylwetki
- Poprawa jędrności skóry, w tym skóry twarzy
- Redukcja cellulitu
- Odmładzanie
- Działanie terapeutyczne – obrzęki, zastoje, blizny, bóle mięśni i stawów

## Innowacyjny patent endermologie® ALLIANCE.

PIERWSZY  
i NAJNOWOCZĘSZEJSZY  
W SZCZECINIE!



1. Jednocześnie oddziałuje na:  
redukcję tkanki tłuszczowej  
wygładzanie cellulitu, ujędrnianie skóry

2. Posiada Sensor Identyfikacji Skóry,  
pozwalający dostosować zabieg  
do indywidualnych potrzeb pacjenta.

3. Moduł do zabiegów  
na twarz i szyję – Ergolift.  
Aktywuje wzrost produkcji  
naturalnego kolagenu, elastyny  
i kwasu hialuronowego.

Szczecin, ul. Mickiewicza 55  
Tel. 697 757 767 Klaudia Ignatowicz  
Tel. 503 435 822 Iwona Grudziak



mediklinika.eu

Zdrowe podejście!

# ENGEL & HAJDASZ

Praktyka ginekologiczno-położnicza  
Ultrasonografia ogólna

## GINEKOLOGIA ESTETYCZNA

- Korekcja intymnych narządów zewnętrznych
- Rehabilitacja po porodzie
- Leczenie nietrzymania moczu
- Vaginal Narrower

GINEKOLOGIA

POŁOŻNICTWO

BADANIE USG



"Promocja wiosenna"  
na wszystkie zabiegi 50 %.

MonaLisa Touch

Nieinwazyjna laserowa  
ginekologia estetyczna

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

Rejestracja telefoniczna: 602 111 640, od godz. 16:00

Adres: ul. Partyzantów 3/2, 70-222 Szczecin



# Plomba, plombie nie równa - jak wybrać idealnego dentystę?

Nadal najczęstszą przyczyną wizyty u stomatologa są ubytki próchnicowe, czyli mówiąc kolokwialnie dziury w zębach. Mnogość gabinetów dentystycznych sprawia, że pacjent ma możliwość wyboru miejsca w którym będzie się leczył, a wybór często podyktowany jest ceną usługi. Kupując w salonie samochód wybieramy wszystko począwszy od marki nowego auta, a skończywszy na kolorze. W świecie medycyny nie jest to już takie jednoznaczne, co więc kryje się pod ceną plomby? Na to i inne pytania odpowiada nam dr Marek Tawakol, właściciel Dental Center Wejt&Tawakol.

**P**anie doktorze, wszystkie wypełnienia dla laika wyglądają tak samo. Gdzie zatem ukryte są zalety, które świadczą o ostatecznym wyglądzie założonego wypełnienia, jego funkcjonalności i trwałości?

Najważniejsze są umiejętności operatora, dlatego lekarze z Dental Center Wejt&Tawakol zajmujący się stomatologią zachowawczą śledzą nowoczesne trendy i metody odbudowy zębów. Na bieżąco analizują doniesienia naukowe dotyczące materiałów i metod, szczególnie o warstwowej odbudowie kompozytywnej i artystycznym modelowaniu powierzchni żujących zębów.

Idąc do dentysty boimy się przede wszystkim bólu. Czy da się go u państwa uniknąć?

Alternatywą dla opracowania ubytków tradycyjnym wiertłem jest Laser Light Walker, który nie tylko eliminuje próchnicę ale dezynfekuje powierzchnie ubytku, a wiadomo, że próchnica jest chorobą bakteryjną. Taki zabieg jest zdecydowanie mniej bolesny niż przy użyciu tradycyjnych narzędzi, bezdotykowy, więc pozbawiony efektów dźwiękowych, które są nieprzyjemne dla pacjenta. Sprzęty, który znajdziecie Państwo w naszym centrum, pozwalają nam dostrzec nie tylko próchnicę, ale też mikrodwadnienia będące przyczyną nieszczelności nowych wypełnień,

przebarwień oraz nadwrażliwości pozabiegowej. Służą nam do tego mikroskop oraz lupy renomowanej firmy Carl Zeiss, które pozwalają dostrzec unikatowe szczegóły w strukturze zęba. Dzięki tym technologiom możemy precyzyjnie odtworzyć najdrobniejsze szczegóły.

**Przy wypełnieniach istotne jest także, aby były one trwałe, a ząb wyglądał jak własny. Służą do tego coraz doskonalsze materiały. Co nowego znajdziemy u Państwa w tej dziedzinie?**

Idealna imitacja utraconych tkanek zęba jest możliwa dzięki zastosowaniu nowoczesnych materiałów do wypełnień z przełomową technologią, gdzie współczynnik załamania światła w materiale jest identyczny z naturalnym szkliwem. Pod względem właściwości optycznych i estetycznych żaden inny kompozyt nie posiada nawet zbliżonych właściwości. Rezultatem są niewidoczne i bardzo naturalne wypełnienia bez widocznej granicy przejścia, bez efektu szarości. ENAMEL HRI to nano-hybrydowy materiał kompozytowy, który pozwala na tworzenie wypełnień łądząco podobnych do naturalnych struktur zęba. Opracowany przez znanego autorytet w dziedzinie stomatologii estetycznej Prof. Lorenzo Vaniniego jest obecnie stosowany przez czołowych klinicystów na całym świecie i jest najlepszym wyborem dla najbardziej wymagających lekarzy. Materiał przed aplikacją jest dodatkowo podgrzewany w specjalnym piecyku aby uzyskać wzrost jego twardości i odporności na ścieranie, co stanowi odkrycie ostatnich lat.

Innym nowoczesnym rozwiązaniem dedykowanym do odbudowy rozległych ubytków są porcelanowe wypełnienia wykonywane przez technikę dentystycznego: inlay i onlay. Są bardzo trwałe i odporne na ścieranie, nie ulegają przebarwieniu i wzmacniają strukturę zęba. Są alternatywą dla wypełnienia tradycyjnego, gdy jego założenie okazuje się niemożliwe, a wykonanie korony na ząb spowodowałoby dużo większą utratę tkanek.

*Rozmawiała: Aneta Dolega / Foto: Jarosław Gaszyński*

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

Dental Center  
WEJT & TAWAKOL

Dental Center  
kids  
WEJT & TAWAKOL kids



# Kosmetyk uszyty na miarę

Po spersonifikowanej medycynie i dietetyce przyszedł czas na zindywidualizowaną kosmetykę? Firmy kosmetyczno-biotechnologiczne proponują dostarczanie kosmetyków dopasowanych do genomu klienta. Inne z kolei kuszą preparatami, w skład których wchodzi enzymy ochraniające DNA przed wpływem czynników zewnętrznych i przyspieszające naturalne procesy regeneracyjne.

**N**ajnowszym trendem kosmetycznym zdają się być genokosmetyki. Pod tą enigmatyczną nazwą, nasuwającą na myśl związek między kosmetyką a genetyką, mogą kryć się dwa rodzaje preparatów. Niektórzy producenci genokosmetykami nazywają produkty, które dobierane są pod konkretnego klienta na podstawie badania materiału genetycznego, przeprowadzanego wywiadu oraz oceny aktualnego stanu skóry. Preparaty te mają głównie za zadanie spowalnianie tempa starzenia. Drugi rodzaj genokosmetyków to produkty, w skład których wchodzi różnego rodzaju enzymy i inne substancje, mogące oddziaływać z DNA. Mają one za zadanie nie tylko spowolnienie procesów starzenia, ale też zmobilizowanie komórek do szybszej regeneracji po uszkodzeniach mechanicznych czy fotofizycznych.

## DNA, wywiad i kontrakcja

Hiszpańska firma Genocosmetics twierdzi, że przyszłością kosmetyologii będzie personalizacja – i to do takiego stopnia, że kremy czy balsamy będziemy w przyszłości dobierać nie tylko do naszych widocznych potrzeb (czyli fenotypu), ale przede wszystkim pod kątem tego, co mamy zapisane w genach. Pracownicy firmy powołują się na wyniki badań, według których nawet za 60 procent procesów starzenia się skóry odpowiadają czynniki genetyczne. Od naszych genów zależy natlenienie skóry, jej elastyczność, pigmentacja, nawodnienie, procesy glikacji prowadzące do powstawania zmarszczek oraz wrażliwość skóry.

Genocosmetics proponują swoim klientom ekskluzywnie kosmetyki, które dobierane są do każdego zainteresowanego indywidualnie. Proces doboru kosmetyku polega przede wszystkim na wykonaniu testu DNA, w czasie którego analizowanych 75 zmiennych genetycznych. Następnie przeprowadzany jest wywiad z klientem, w którym analizowany jest aktualny stan skóry, poziom stresu oraz ocena stylu życia i ilości złych nawyków. Potem specjalny algorytm, opracowany przez dział badań i rozwoju firmy Genocosmetics, szuka najlepiej dopasowanego produktu dla danego klienta na podstawie zarówno danych genetycznych, jak i z wywiadu. W pakiecie klient, oprócz wyników analizy, otrzymuje

miesięczną terapię przygotowującą oraz genokosmetyki: krem, serum i krem pod oczy.

## Ochrona genów

Inny pomysł na genokosmetyki ma firma Sesderma. Oferuje ona substancje aktywnie wpływające na materiał genetyczny, opakowane w liposomowe pęcherzyki w nanoskali. Wśród tych aktywnych substancji mogą być chronopeptydy, enzymy naprawiające DNA (w tym fotonukleaza, endonukleaza, oksygunina), teprenon, aminokwasy czy chlorek cynku.

Kosmetyki te mają wpływać na ekspresję genów Clock i Per1, które zostały powiązane z rytmem dobowym komórek. Według badań zleconych przez producenta kosmetyków, ekspresja tych genów była zwiększona o 15 procent po zastosowaniu preparatów firmy Sesderma. Uregulowanie rytmu dobowego w komórkach skóry sprzyja przyspieszonej regeneracji. Oprócz tego, substancje zawarte w genokosmetykach mają zapobiegać zbyt niemu skracaniu się telomerów dzięki zwiększeniu ekspresji telomerazy. Telomery są zakończeniami chromosomów, chroniącymi tę strukturę przed uszkodzeniem w czasie kopiowania. W czasie całego życia długość telomerów skraca się, co sprzyja występowaniu nieprawidłowości w powielanych genach. Genokosmetyki mają również naprawiać fotouszkodzenia w materiale genetycznym dzięki redukcji dimerów tyminy przy wykorzystaniu naturalnych mechanizmów naprawczych komórek według szlaków białek p53, p21 i cFOS.

Producent twierdzi, że stosowanie jego kosmetyków nie niesie ze sobą żadnego ryzyka i że mogą być one używane przez osoby ze stanami przedrakowymi (keratozami aktywnymi) oraz z wrażliwą skórą.

Trudno jest na razie ocenić, czy rzeczywiście genokosmetyki będą królowały na naszych łazienkowych półkach oraz czy są tak skuteczne, jak twierdzą producenci. Brakuje niezależnych, niefinansowanych przez firmy kosmetyczne, badań, które potwierdziłyby lub zakwestionowały zaproponowane przez producentów działania.

*Autor: Anna Różańska*

# AUTORYZOWANY INSTYTUT **dermalogica**<sup>®</sup>



## skin bar

KONSULTACJE Z **ANALIZĄ KOMPUTEROWĄ SKÓRY**

ZABIEGI **DERMOKOSMETYCZNE**

**SKLEP** DERMALOGICA



MEDYCYNA ESTETYCZNA

MAKIAŻ PERMANENTNY ESTETYCZNY I MEDYCZNY BY MARTA CZERKAWSKA-BURGS

LASEROTERAPIA ALMA HARMONY XL PRO

Zapraszam

*Marta Czerkawska-Burgs*

*właściciel i spec. kosmetologii / linergistka*

*Enklawa*  
INSTITUTE  
**dermalogica** & lasers

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

[www.enklawa-institute.pl](http://www.enklawa-institute.pl)

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



# KOMPLEKSOWOŚĆ USŁUG

## medycyna estetyczna i kosmetologia

- » głębokie odmładzanie
- » bezinwazyjny lifting
- » korekta zmarszczek
- » modelowanie, rewitalizacja
- » zamykanie naczyń
- » usuwanie przebarwień
- » redukcja blizn
- » poprawa jakości skóry
- » modelowanie sylwetki
- » redukcja rozstępów
- » usuwanie tkanki tłuszczowej
- » ujędrnianie skóry

[drmarosz.pl](http://drmarosz.pl)



[agnieszka-marosz.pl](http://agnieszka-marosz.pl)



# Kawa nie dla sportowca?

Kofeina postrzegana jest jako stymulant, zwiększający wytrzymałość i siłę mięśni, dlatego niekiedy przyjmowana jest przez sportowców tuż przed zawodami. Okazuje się jednak, że poprawiające wyniki działanie kofeiny jest znacznie obniżone, gdy zawodnik jest zapalonym kawoszem.

**W**iększość z nas sięga po kofeinę, żeby podnieść ilość energii z rana lub by móc efektywniej pracować przez dłuższy czas. Sportowcy często zażywają kofeinę by polepszyć swoje osiągi. Regularne zażywanie kofeiny może jednak spowodować, że zawodnik osiągnie gorsze wyniki, jeśli w zawodach konieczne będą powtórzenia, np. biegów. I to nawet w sytuacji, gdy tuż przed zawodami zażyje kofeinę.

## Mała czarna

Odkryta przez Freidricha Rungego w 1819 roku kofeina jest najbardziej popularną na świecie substancją psychoaktywną. Pod względem chemicznym jest alkaloidem purynowym, który rośliny wykorzystują jako naturalny pestycyd. Ludzie spożywali kofeinę pod różnymi postaciami od czasów epoki kamiennej, początkowo żując liście, nasiona czy korę roślin, a później przygotowując z nich napary. Dziś najbardziej znanym źródłem kofeiny jest kawa, choć alkaloid zawarty jest również w herbatcie czy yerba mate. Kofeina przyczyniła się do otrzymania przez Hermana Fischera Nagrody Nobla w 1902 roku. Choć pierwszy raz względnie czystą kofeinę uzyskał Runge, to dopiero Fischer określił jej strukturę chemiczną i zaproponował jej całkowicie chemiczną syntezę. Między innymi za to osiągnięcie Fischer został uhonorowany Nagrodą Nobla.

Kofeina jest wchłaniana w żołądku i jelicie cienki po około 45 minutach od spożycia. Jej czas półtrwania, a więc czas, po którym połowa ilości kofeiny zostaje zmetabolizowana, wynosi średnio u dorosłego człowieka między 4 a 5 godzin. Na czas półtrwania kofeiny ma jednak wpływ palenie papierosów (skraca go) oraz hormony: u kobiet przyjmujących antykoncepcję hormonalną czas półtrwania kofeiny wydłuża się do 5-9 godzin, zaś u kobiet ciężarnych wynosi on 9-11 godzin. Kofeina stymuluje centralny układ nerwowy, redukując zmęczenie, zmniejszając senność, zwiększając zdolność do skupienia uwagi i wpływając korzystnie na proces zapamiętywania. Udowodniono również, że kofeina zwiększa

wytrzymałość i siłę mięśni, co wykorzystywane jest przez sportowców, którzy tuż przed zawodami sportowymi często sięgają po suplementy zawierające kofeinę.

## Kawa? Nie, dziękuję

Irlandzcy naukowcy udowodnili jednak, że regularne sięganie po kawę przez sportowców może spowodować spadek ich formy. W badaniu wzięło udział 18 mężczyzn, będących członkami drużyny sportowej. Do stali oni za zadanie wykonanie dziesięciu 40-metrowych sprintów. Przed każdym z biegów sportowiec dostawał do żucia gumę. Niektórzy dostawali gumę z dawką kofeiny, odpowiadającą dwóm filiżankom mocnej kawy, pozostali zaś żuli gumę bezkofeinową. Sprawdzano też dzienne spożycie kofeiny przez uczestników badania i to, w jaki sposób codziennie przyjmowana dawka kofeiny wpłynie na wyniki w czasie biegów (ze stymulacją i bez).

Udowodniono, że organizm zawodnika codziennie sięgającego po ekwiwalent co najmniej 3 filiżanek kawy dziennie nabierał tolerancji na kofeinę, a kofeinowa guma miała niewielki wpływ na czas sprintu. Zauważono również, że sportowcy, spożywający duże ilości kofeiny codziennie, osiągalni gorsze wyniki w kolejnych biegach – i to nawet wtedy, gdy jako stymulant zażywali kofeinową gumę. Z kolei u zawodników, którzy nie sięgali na co dzień po kofeinę lub zażywali jej niewielkie ilości, stymulujący efekt kofeinowej gumy był obserwowany – i to we wszystkich dziesięciu sprintach.

Wyniki badania pokazują, że regularne sięganie po napoje kofeinowe może obniżyć osiągi sportowców. Naukowcy zalecają więc odstawienie kofeiny na kilka dni przed zawodami, bo dopiero wtedy kofeinowy „doping” może przynieść spodziewane efekty.

*Autor: Anna Różańska*



# Ekspert radzi

Chciałabym zapytać, które zabiegi można wykonywać latem. W internecie znajdują się dokładne opisy wszystkich zabiegów, ale ciężko jest znaleźć informację dotyczącą czasu, kiedy można je wykonywać. Dodatkowo ciekawi mnie, dlaczego bezpiecznym okresem na wykonanie niektórych zabiegów jest czas jesienno - zimowy.

Okres jesienno - zimowy w naszej strefie klimatycznej jest czasem, gdy promieniowanie słoneczne nie jest tak intensywne, dlatego jest bezpiecznym do wykonywania zabiegów z użyciem technologii IPL, zabiegów laserowych, kwasowych i innych, w których dochodzi do kontrolowanego uszkodzenia skóry. Ekspozycja słoneczna miejsc podrażnionych przez zabiegi skutkuje powstaniem przebarwień, w związku z czym unika się wykonywania tego typu terapii latem. Wszelkiego rodzaju zabiegi liftingujące z użyciem fali radiowej, fali ultradźwiękowej, podczerwieni czy skoncentrowanej wiązki ultradźwiękowej (HIFU) są dozwolone przez cały rok, ponieważ nie przerywają ciągłości naskórka. Dodatkowo ważne jest, aby w tym okresie zadbać o skórę, by dłużej cieszyć się zdrowym i młodym wyglądem. Lato to czas, kiedy nasza skóra wysuszana jest przez promieniowanie UV oraz klimatyzację. Dostarczanie kwasu hialuronowego do skóry w różnych formach mezoterapii gwarantuje długotrwałe nawilżanie i ochronę skóry przed odwodnieniem. Oprócz zabiegów z zakresu medycyny estetycznej należy pamiętać o codziennej pielęgnacji domowej, w skład której powinny wchodzić kremy nawilżające i kremy ochronne z filtrem UV. Dla Pań borykających się z uciążliwymi przebarwieniami istotne jest stosowanie kremów hamujących powstawanie nowych przebarwień, ale również rozjaśniających plamy, które pojawiły się już na skórze.

Jestem rok po urodzeniu dziecka. Praktycznie wróciłam do wagi sprzed ciąży. Niestety mój brzuch nie powrócił w pełni do dawnego wyglądu. Mam wrażenie, że jest na nim cienka warstwa tkanki tłuszczowej, której nie mogę pozbyć się ćwiczeniami oraz dietą. Skóra zaś sprawia wrażenie „nieprzyklejonej” do mięśni. Niestety

powrót do pracy zawodowej oraz opieka nad dzieckiem znacznie ograniczają moje możliwości czasowe. Nie mogę pozwolić sobie na systematyczne chodzenie na zabiegi. Czy istnieje dla mnie jakieś rozwiązanie.

W okresie ciąży naturalnym procesem jest rozciągnięcie tkanek powłok brzusznych. Po porodzie powiększone struktury naturalnie ulegają obkurczeniu. Niestety, często naturalne procesy są niewystarczające, i aby powrócić do stanu przed ciążą wymaga to specjalnych działań. Najczęściej stosujemy terapie na kilku poziomach tkankowych i łączymy różne technologie i mechanizmy działania. Oczywiście istnieją zabiegi, które dają efekty redukcji tkanki tłuszczowej oraz poprawy jakości skóry już po jednym zabiegu. Są to intensywne źródła energii emitowanej do tkanki o bardzo silnym działaniu. Przełomem technologicznym jest energia HIFU np. Ultraformer i Scizer. Jest to zogniskowana fala ultradźwiękowa o wysokiej energii. Zaletą zabiegów z wykorzystaniem tej energii jest możliwość precyzyjnego dostosowania głębokości wnikania do tkanki. Dzięki temu możemy działać zarówno na poziomie tkanki tłuszczowej i skóry, ale także na przetrzeni, gdzie zlokalizowana jest powięź (błona pokrywająca mięsień). Z Pani opisu przypuszczam, iż ciąża osłabiła także strukturę, funkcję powięzi oraz włókien łącznotkankowych łączących ją ze skórą. Stąd wrażenie oddzielenia się skóry od reszty tkanek. Dlatego proponuję wykonanie zabiegów z zastosowaniem HIFU na różnych głębokościach. Jednorazowo można wykonać zabieg na głębokości 13 mm, co zredukuje objętość tkanki tłuszczowej oraz 9 mm lub 6 mm w celu selektywnego podgrzania skóry oraz powięzi, w wyniku, którego dochodzi do obkurczania się tkanki i tworzenia mikrouszkodzeń stymulujących wytwarzanie nowego kolagenu. Zabieg jest jednorazowy oraz nie wymaga rekonwalescencji. Efekty zabiegu narastają w ciągu trzech miesięcy. Także jest okazja zdążyć jeszcze przed latem.

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

**KLINIKA ZAWODNY**  
ESTETIC

laserowa ginekologia estetyczna

20 % rabat na zabiegi

MonaLisa Touch



### Jakie objawy towarzyszące chorobom tarczycy powinny nas niepokoić?

- powiększenie obwodu szyi, guz na szyi, zaburzenia połykania, duszność, kaszel, chrypka
- spadek masy ciała, zaburzenia rytmu serca, nadmierna potliwość, stałe uczucie gorąca, drżenie rąk, nadpobudliwość, zaburzenia snu, przyrost m. ciała, suchość skóry, wypadanie włosów, stałe uczucie zimna, zaburzenia miesiączkowania, niepłodność,
- wytrzeszcz gałek ocznych, ból, łzawienie, obrzęki powiek, podwójne widzenie

Jeśli zauważycie Państwo u siebie w/w objawy należy skontaktować się z **lekarzem endokrynologiem**.

Zapraszamy do korzystania z porad lekarzy specjalistów przyjmujących w S.P.L.S. Medicus.

**Badania diagnostyczne obrazujące stan tarczycy, które można wykonywać w Laboratorium Analitycznym Spółdzielni Medicus:** oznaczenie poziomu TSH, oznaczenie wolnych hormonów tarczycy – fT3 i fT4), całkowite poziomy hormonów T3 i T4, a także oznaczenie poziomu przeciwciał przeciwko peroksydazie tarczycowej (anty-TPO) oraz przeciwciał przeciwko tyreoglobulinie (anty-Tg).

Szczecin Plac Zwycięstwa 1  
[www.medicus.szczecin.pl](http://www.medicus.szczecin.pl)

tel.: 91 434 73 06



## LUKSUSOWE SPA W TWOIM OGRODZIE

JACUZZI | BASENY | FIŃSKIE WANNY

DORADZAMY - DOSTARCZAMY - MONTUJEMY



tel.: 91 506 50 45 | +48 519 798 686

[www.time4spa.pl](http://www.time4spa.pl)

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

## Dzieci z dworca ZOO

★★★★★

Opera na Zamku w Szczecinie, choreografia i inscenizacja: Robert Glumbek



Baletowe widowisko „Dzieci z dworca ZOO” to wstrząsająca opowieść o losach młodych narkomanów z legendarnego berlińskiego dworca. Obok używek, prostytucji, kradzieży, etc., jest oczywiście wiodący miłośny epizod, oraz nienachalne moralizatorstwo. Choć to ostatnie powinno być, i jest (ku przestrodze!) sednem literackiego oryginału i wszelkich jego kolejnych interpretacji. Tym razem wszystko opowiedziane zostało ciałem, gestem, ruchem, tańcem. Nie pada ani jedno słowo. Mimo to i historia i emocje bohaterów są czytelne, a może nawet emocjonalnie spotęgowane. Wiele razy wydawało się, że po tanecznej sekwencji aktorzy przemówią, ale oni wciąż jak zakłęci milczeli i dalej snuli undergradową opowieść tańcem. W baletkach, zamiast w głanach! Język ciała okazał się dosadniejszy i bardziej przejmujący od najbardziej patetycznych słów.

W głównej roli, Christiane F., oglądamy fenomenalną Karolinę Cichy-Szromnik, partneruje jej świetny Paweł Wdówka, jako Detlef. Ten duet udowodnił słuszność ubiegłorocznego tytułu najlepszych tancerzy współczesnych prestiżowych XI Teatralnych Nagrodach im. Jana Kieryury. Oszczędną w gestach, ale wymowną kreacją aktorską i taneczną, jako Fatum, stworzył Maksim Yasinski. Znakomita w roli siostry głównej bohaterki jest także Stephanie Nabet. Brawurowo wypadli pozostali tancerze, którzy pewnie czuli się nie tylko w swoich rolach, ale przede wszystkim w zgranym zespole. Trudno znaleźć słowa, by opisać wrażenia pozostające po tanecznych sekwencjach – emocjonalne duety i kapitalne zbiorowe układy. To trzeba po prostu zobaczyć! Porażająca jest scena, w której z tańczącego tłumu „wyluskują” się kolejne postaci, by

pod czujnym okiem Fatum, gdzieś z boku, na ławce, zażyć narkotyki, a uprzednio „zapłacić” za nie odpowiednią cenę.

Osobne brawa należą się realizatorom za wybór muzyki. Nie ma tu orkiestry, muzyka rozbrzmiewa z offu, a są to utwory m.in. Dawida Bowie, mroczne kompozycje Johanna Johannssona, Johnnego Greenwooda, czy Haushki. Klinem wbitym w mroczną stylistykę jest popularny walc Dimitrija Szostakowicza. Stworzona do tego utworu oniryczna choreografia jest jednym z mocniejszych akcentów widowiska.

Bardzo dobrą pracę wykonał Dawid Karolak, reżyser światła. Czarował możliwościami parku technicznego Opery, tworząc między innymi swoisty taneczny ring, czy zmieniając atmosferę poszczególnych scen. Scenograf, Wacław T. Ostrowski, niemal jeden do jednego przeniósł na scenę podziemną stację berlińskiego U-Bahnu. Są schody – zejście do metra (symboliczna droga do/z), dworcowe ławki, i wreszcie betonowe filary, które aranżując przestrzeń kolejnych scen wykonują monumentalny taniec.

Jestem pod dużym wrażeniem uporu, konsekwencji i jednocześnie odwagi szefostwa Opery w temacie repertuarowych wyborów. Sięgnięcie, po raz kolejny po zaskakujące i nieoczywiste źródła (wcześniejsze „Polowanie na czarownicę”, „Dzieje grzechu”, czy „Dokręcanie śruby”) i nowatorskie formy sytuacji szczeciński teatr muzyczny w czołówce muzycznych scen w Polsce, a może nie tylko...



Radość z jazdy



# ZAUFAJ INSTYNKTOWI.

## WYBIERZ BMW W PROMOCYJNYM FINANSOWANIU.

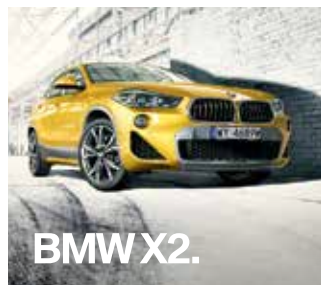
BMW Comfort Lease to najprostsza droga do Twojego nowego BMW. Wybierz model, który podpowiada Ci Twój instynkt i ciesz się radością z jazdy. Z promocyjnym finansowaniem BMW Comfort Lease 1% to łatwiejsze i wygodniejsze niż kiedykolwiek:

- rata 1% wartości samochodu miesięcznie,
- 5% opłaty wstępnej,
- inteligentny napęd na cztery koła BMW xDrive,
- pakiet bezpłatnych przeglądów przez 5 lat (BMW Service Inclusive).



**BMW SERII 5.**

już za **2 360** PLN netto/m-c\*.



**BMW X2.**

już za **1 820** PLN netto/m-c\*.



**BMW X3.**

już za **1 990** PLN netto/m-c\*.



**BMW X5.**

już za **2 710** PLN netto/m-c\*.

### Dealer BMW Bońkowsy

Ustowo 55 (przy Rondzie Hakena)

Szczecin

tel.: +48 91 46 48 300

[www.bmw-bonkowsy.pl](http://www.bmw-bonkowsy.pl)

\*Raty miesięczne netto dla BMW 520d xDrive za 236 800 zł brutto, BMW X2 xDrive20d za 182 300 zł brutto, BMW X3 xDrive20d za 202 300 zł brutto i BMW X5 xDrive25d za 271 000 zł brutto, w ofercie BMW Comfort Lease 1%. Opłata wstępna 5%, okres leasingu 36 miesięcy, średnioroczny deklarowany przebieg 30 000 km, gwarantowana wartość końcowa. Niniejsza symulacja nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 Kodeksu cywilnego. BMW Comfort Lease jest oferowany przez BMW Financial Services Polska Sp. z o.o. Szczegóły dotyczące spalania i emisji CO<sub>2</sub> na [www.bmw.pl](http://www.bmw.pl)

# Rozrywkowe lato

Szczecińska Agencja Artystyczna mocno rozpoczęła ten rok. Najpierw od festiwalu Szczecin Jazz, na którym wystąpiły fantastyczne gwiazdy jazzu (i nie tylko) pokroju Wallace Roneya, Keyona Harrolda i Pharoahe Moncha. Później była bardzo prestiżowa Nagroda Artystyczna Miasta a teraz nastalo... lato. Warto sprawdzić co SAA szykuje dla nas na czerwiec.



## Brzydal i dzieciaki

Dzień Dziecka w tym roku wypada w piątek, ale to nie znaczy, że nie można go świętować jeszcze przez kolejne dni. Na Łasztowni w sobotę 2 czerwca w pięknej scenerii nadodrzańskich bulwarów, podczas ogólnopolskiego Zjazdu Dużych Rodzin, odbędzie się festyn „Szczecin przyjazny rodzinie”. przygotowano różnorodne atrakcje: koncerty i występy, animacje i zabawy dla dzieci, warsztaty i zajęcia sportowe, a także konkursy z nagrodami. Na scenie zaśpiewa dziecięcy Arfik, zagrają szantowe Qftry, wystąpi grający mieszanekę soulu, funku i reggae Deus Meus a Malinowe Marzenia pokażą spektakl pt. „Brzydal”. W pobliżu sceny odbędzie się efektowny Festiwal Rzeźb Piaskowych, który za przewodnie hasło objął w tym roku legendy Szczecina.

Foto: Jarkek Gaszyński



## Zjazd gwiazd pod żaglami

Od piątku 8 czerwca do niedzieli 10 czerwca Szczecin stanie się ogromnym portem, w którym zacumują jednostki z Polski, Niemiec, Rosji, Finlandii i Szwecji. Żaglowce, jachty, oldtimery a także okręty Marynarki Wojennej – oto bohaterowie Dni Morza – Sail Szczecin. To jedna z największych imprez plenerowych w Polsce, która co roku gromadzi na Wałach Chrobrego (w tym roku także na Łasztowni) dziesiątki tysięcy szczecinian i turystów. Jej tradycja sięga 1947 roku. Co roku do nadodrzańskich nabrzeży i bulwarów przybijają dziesiątki żaglowców z Polski i świata, które otwierają swoje pokłady dla zwiedzających. Ponadto na scenach rozstawionych po obu stronach rzeki odbywają się koncerty

szantowe i folkowe, występują też gwiazdy muzyki rozrywkowej, trwają prezentacje artystyczne, wystawy i zabawy dla dzieci. [www.dnimorza.szczecin.eu](http://www.dnimorza.szczecin.eu).



## Książka – moja miłość

Jasne Błonia znów zapełnią się zanurzonymi w książkach ludźmi. Taki widok zaczytanych osób to sprawka kolejnego pleneru literackiego „Odkryj książkę na nowo”, który potrwa między 15 a 17 czerwca. Podczas pleneru swoje książki zaoferują zebrane w jednym miejscu oficyny wydawnicze. Czytelnicy będą mogli wybierać między literaturą piękną, obyczajową, podróżniczą, historyczną, książkami dla dzieci i młodzieży oraz publikacjami związanymi z miastem. Zbiorowemu delektowaniu się literaturą towarzyszyć będą spotkania z autorami (wyłonionymi z Warszawskich Targów Książki) – to świetna okazja by zdobyć upragniony autograf! [www.saa.pl](http://www.saa.pl).



## Klubowe święto

Znany na całym świecie duet didżejsko-producencki Catz 'N Dogz powołał do życia nowy festiwal z muzyką klubową. Na terenie Łasztowni, blisko nabrzeża 23 czerwca odbędzie się Wooded City – święto muzyki elektronicznej. Przed publicznością zagrają m.in. WhoMadeWho, Jay Shepherd, kilkunastu dj'ów i producentów międzynarodowego formatu, na

czele z Ryan'em Elliotem, Answer Code Request, Olanskii i Margaret Dygas. Oprócz tego pojawi się czołówka polskiej sceny klubowej: The Dimplings, An On Bast, Earth Traxe, Das Komplex (na zdjęciu), Manoid i Seb. Szczecińska reprezentować będą Floating Groove, Droptech i Mamjazza. Współorganizatorami imprezy są agencje Feasts Artists i C&C Bookings, a także Szczecińska Agencja Artystyczna. [www.wooded.pl](http://www.wooded.pl).

Quebonafide zadebiutował trzy lata temu albumem „Ezoteryka”, który okrzyknięty został jednym z najlepszych hiphopowych debiutów 2015 roku. Album sprzedał się w ponad 30 tysiącach egzemplarzy i pokrył się platyną. W tym roku artysta jeszcze bardziej namieszał. Najpierw wypuścił drugą płytę pt. „Egzotyka” (znajdujące się na niej utwory zostały nagrane w kilku miejscach na świecie; następnie nagrał wspólnie z Taco Hemingwayem album „Soma 0,5 mg”. [www.redbullmusic.pl/quebonafide](http://www.redbullmusic.pl/quebonafide).



#### Hip hopowy autobus

Muzyczny autobus Red Bulla ponownie wyrusza w trasę po Polsce Na jego dachu wystąpi jeden z najbardziej charyzmatycznych raperów - Quebonafide. Do Szczecina autobus z artystą przyjedzie 20 czerwca i stanie na Łasztowni (współorganizatorem tej imprezy jest SAA).

#### Relaks wśród róż

W trakcie spacerów po Parku Kasprowicza warto zwrócić uwagę na Różanki. To tu, przez całe lato, wśród pięknie rozkwitających róż, odbywać się będą koncerty, wystawy i warsztaty. W Różanym Ogrodzie Sztuki działać będzie również plenerowa czytelnia z dobrymi książkami i wygodnymi leżakami oraz... potańcówkami. [www.saa.pl](http://www.saa.pl).

reklama

ad

biuro: Szczecin, ul. Małkowskiego 16/2U

# architekt wnętrz

e-mail: [marek\\_brzezinski@wp.pl](mailto:marek_brzezinski@wp.pl)

**Marek Brzeziński**

**tel. 501 292 115**

projektowanie / nadzory / realizacja wnętrz

foto: materiały prasowe



## Centrum tańca



Na jeden czerwcowy weekend Szczecin zamieni się w europejską stolicę tańca. Na trzech parkietach Netto Areny rozegrają się zawody w kilkudziesięciu tanecznych dyscyplinach, królować będą współczesne odmiany tańca. Za zawodami stoi World Artistic Dance Federation a organizatorem imprezy jest Grupa Astra Szkoła Tańca. Zobaczymy m.in. jazz dance, urban street dance, break dance, contemporary ballet i artistic acrobatic dance. WADF to międzynarodowa organizacja non-profit, której celem jest stworzenie międzynarodowego forum dla tancerzy, trenerów, właścicieli szkół tańca, gdzie można dyskutować i rozwijać dyscypliny tańca w nowoczesny sposób. Dla WADF sztuka tańca to znacznie więcej niż zawody. „Szanujemy wolność tańca, akceptując nieograniczoną liczbę członków z każdego kraju. Wykraczamy poza stary sposób myślenia, gdzie musisz mieć partnera, aby startować na turniejach. Wieczorowa gala w sobotę 16 czerwca (godz. 18:30) [www.events2018.astra.szczecin.pl](http://www.events2018.astra.szczecin.pl).

Netto Arena, 15-17 czerwca

ad:

foto: materiały prasowe

Krystyna Pohl



*W krainie czaru i uśmiechu  
czyli dwie dekady  
Teatru Muzycznego na Potulickiej*

## Czary w Operze

Zanim Operetka w Szczecinie stała się Operą na Zamku kilkakrotnie zmieniała siedzibę. Jej losy i związaną z tym historię opisała w swojej książce „W krainie czaru i uśmiechu, czyli dwie dekady Teatru Muzycznego na Potulickiej” Krystyna Pohl. „Krainą czaru i uśmiechu nazywano siedzibę Operetki, a później Teatru Muzycznego przy ulicy Potulickiej w Szczecinie. (...) Widzowie kochali to miejsce. Znajdowali w nim radość, wesoły śpiew, wpadającą w ucho muzykę wprowadzającą w dobry nastrój. Oklaskiwali ulubione gwiazdy, brawami nagradzali scenografię i bajecznie kolorowe stroje wykonawców. W rozmowach często słyszałam: Po przekroczeniu progu wchodziło się do wnętrza jak z bajki, jak z innego, kolorowego świata. Po latach, dzięki wspomnieniom artystów i widzów, spróbowałam odtworzyć tamten zaczarowany świat.” – pisze autorka. Krystyna Pohl jest szczecinianką z pochodzenia i z pasji. Dziennikarka, publicystka, specjalistka od morskich tematów, ma na koncie kilka książek o Stoczni Szczecińskiej. Laureatka Pierścienia Hallera, najwyższego honorowego odznaczenia Ligii Morskiej i Rzeźnej.

ad

reklama

Twój  
uśmiech  
tworzymy  
z pasją



KORYZNA CLINIC  
IMPLANTOLOGIA I STOMATOLOGIA



Protetyka 3D



Stomatologia



Implanty

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



Zacznij przygodę z golfem!

Pole golfowe projektu Gary'ego Playera  
zapewni doskonałą zabawę i wiele emocji



Modry Las Golf Club, Raduń koło Choszczna, woj. zachodniopomorskie



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



[golf@modrylas.pl](mailto:golf@modrylas.pl)



+48 667 710 410

WAKACYJNE  
**Miasto  
Kobiet**  
ŚWINOUJŚCIE

09 - 12 LIPCA



KATARZYNA  
SKRZYNECKA



MARZENA  
ROGALSKA



IWONA  
PAVLOVIĆ



ANNA  
GUZIK



MAŁGORZATA  
PIĘNKOWSKA



PIOTR  
GAŚOWSKI



URSZULA  
DUDZIAK



AGNIESZKA  
RYLIK



JOANNA  
KOŁACZKOWSKA

SPOTKANIA Z GWIAZDAMI

WIECZORY TEATRALNE

LETNIE METAMORFOZY

SZKOLENIA I WARSZTATY

ORGANIZATOR

PRODUCENT WYKONAWCZY



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



foto: materiały prasowe

## Chłodne lato

„Narkotyczne, podlane post-punkowym chłodem piosenki dziewcząt ze Szwajcarii oraz nowofalowy ziąb z Warszawy.” Tak w skrócie zapowiadany jest czerwcowy koncert w Klubie Storrady. W kolejnej odsłonie cyklu „Tego Słucham” zagrają cztery składy: Maraudeur, PAST, PurPur Spytt, Thee Agnes Muller. Maraudeur pochodzą z Genevy, a ich muzyka to post-synth-punk, a wszystko w stylistyce brudnego lo-fi. Wieczór otworzą krótkie sety solowe członkiń Maraudeur: Purpur Spytt i Thee Agnes Muller, w klimatach bardzo piosenkowych. PAST to post punkowa grupa z Warszawy, która w swojej twórczości przemycza zimno falowe brzmienia. Pomimo tego, ich muzyka często wymyka się ustalonym normom i brzmieniu. W tekstach często rozpaczają nad światem w którym żyją. W stołecznych klubach pojawili się w 2011 roku i od tamtej pory regularnie grają, także na festiwalach w Niemczech, Czechach i w Polsce.

Klub Storrady, 9 czerwca, godz.20  
ad:

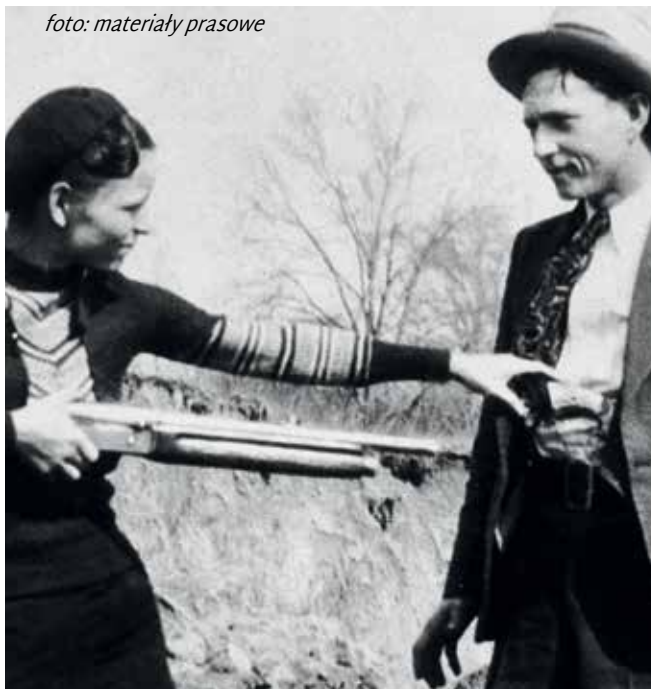


foto: materiały prasowe

## Dwoje wiosną

Historię Bonnie Parker i Clyde'a Barrowa (na zdjęciu) zna chyba każdy a na pewno wiele osób o nich słyszało. To para słynnych zabójców i rzeźmieszków, która działała do tragicznego końca, w latach 30. XX wieku. Ich los zainspirował wielu artystów, najbardziej znany jest film im poświęcony ze świetnymi rolami Faye Dunaway i Warrena Beaty. Błyskotliwy dramat Michała Bajera zaczyna się od końca tej historii – od wejścia do własnego domu pachnącego nowością i wyciągnięcia rewolweru. Padają dwa strzały... „Najlepsza wiosna” została napisana na zamówienie Teatru Współczesnego. Spektakl wyreżyserowała Natalia Korczakowska, która również reżyseruje opery. Współpracowała z wieloma wybitnymi scenami, m.in. z TR Warszawa, z Teatrem Wielkim-Operą Narodową. Dwa lata temu została nowa dyrektor Teatru Studio, który przemianowała na STUDIO teatr galerię. W „Najlepszej wiosnie” zobaczymy m.in. Marię Dąbrowską i Konrada Betę.

Teatr Współczesny, 7 czerwca, godz.17, 22 i 24 czerwca  
ad

reklama



**Sprawdź swój stan zdrowia!**  
Pakiety badań dla kobiet i mężczyzn.

**HAHS**  
CENTRUM

foto: materiały prasowe



## Ekscytacje i emocje

Na jednej scenie spotkają się dwie wybitne osobowości muzyczne: południowokoreańska skrzypaczka Bomsori Kim (na zdjęciu), zdobywczyni II nagrody na XV Międzynarodowym Konkursie Skrzypcowym w Poznaniu (2016), oraz triumfator XV Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Fryderyka Chopina w Warszawie Rafał Blechacz. Obok talentu Bomsori Kim nie można przejść obojętnie, jej gra wywołuje emocje. Podczas drugiego dnia przesłuchań finałowych, kiedy skrzypaczka wykonała I Koncert Skrzypcowy Szostakowicza, jej wykonanie sprawiło, że Aula Uniwersytecka w Poznaniu, po brzegi, podzieliła się na dwa obozy. Zwolennicy wykrzykiwali „brawo!”, „brawo!”, natomiast druga część melomanów nie była już taka entuzjastyczna. Gra Blechacza również ekscytuje, chociaż artysta czasy konkursowe ma już za sobą. Od lat nagrywa dla renomowanej wytwórni Deutsche Grammophon. Wspaniałym podsumowaniem lat pracy artysty od słynnego Konkursu Chopinowskiego niech będzie fakt, że muzyk został uhonorowany amerykańską nagrodą Gilmore – nazywaną „pianistycznym Noblem”.

Filharmonia, 24 czerwca, godz.17:00

foto: Michael Weintrob



## Zabawa trwa

Joe Louis Walker, wprowadzony do panteonu sław muzyki bluesowej Blues Hall of Fame jest czterokrotnym zwycięzcą Blues Music Award. Ten wirtuoz gitary, unikatowy wokalista i płodny autor tekstów, w swojej karierze koncertował intensywnie na najbardziej renomowanych festiwalach muzycznych na całym świecie i zgromadził rzeszę oddanych fanów. Wkrótce zawita do Szczecina. Debiutancki album artysty z 1986 roku „Cold Is the Night” zapowiedział jego pojawienie się w oszałamiający sposób, a jego kolejne produkcje ugruntowały pozycję Walkera jako jednego z czołowych bluesmanów na światowej scenie. Opiniotwórczy NPR Music nazwał muzyka „legendarną, przesuważącą granice ikoną współczesnego bluesa”. Sam Walker tak mówi o sobie: „Chciałbym zainspirować młodszych muzyków do praktykowania muzyki bluesowej ale po swojemu. Nie bój się mieszać. Nie ma dobrej ani złej drogi tylko to, w jaki sposób chcesz wyrazić siebie. I przede wszystkim dobrze się baw”. Walker po 50 latach grania nadal dobrze się bawi.

Free Blues Club, 30 czerwca, godz.21:00

reklama



# proste zęby bez wyrzeczeń

 invisalign®

**HAHS**  
KLINIKA 



MITSUBISHI  
MOTORS

Drive your Ambition

SPACE  
STAR

NOWA GWIAZDA  
W MIEŚCIE

JUŻ OD 39 990 zł\*



AUTO CLUB  
USTOWO 56 (RONDO HAKENA)  
SZCZECIN  
TEL: (91) 44 44 100  
WWW.MITSUBISHI.AUTO-CLUB.COM.PL

  
MITSUBISHI  
MOTORS  
Drive your Ambition

5 LAT  
GWARANCJI  
FABRYCZNEJ

\* Podana cena dotyczy Mitsubishi Space Star w wersji wyposażenia Entry.



**WYŻSZA SZKOŁA BANKOWA**  
Poznań Szczecin Chorzów



„Najważniejsze są dla mnie spotkania z doświadczonymi pracownikami wyższej kadry menedżerskiej”.

**Edyta Hawryszków**

sluchaczka programu MBA  
w WSB w Szczecinie



# STUDIA MBA

## PROGRAM POLSKOJĘZYCZNY

- ▶ PROGRAM WSPÓŁTWORZONY Z FRANKLIN UNIVERSITY
- ▶ PARTNER BIZNESOWY PROGRAMU: ZPPZ LEWIATAN
- ▶ WYKŁADOWCY - PRAKTYCY
- ▶ DYPLOM SYGNOWANY PRZEZ FRANKLIN UNIVERSITY
- ▶ WYMIANA KNOW-HOW, NETWORKING
- ▶ DYPLOM MBA UPRAWNIA DO ZASIADANIA W RADACH NADZORCZYCH SPÓŁEK Z UDZIAŁEM SKARBU PAŃSTWA

## DO 30 CZERWCA STUDIA 2000 ZŁ TANIEJ

Dowiedz się więcej:

Doradca ds. relacji z klientem biznesowym

Agata Mikutel, [agata.mikutel@wsb.szczecin.pl](mailto:agata.mikutel@wsb.szczecin.pl)

[WWW.STUDIAMB.WSB.PL](http://WWW.STUDIAMB.WSB.PL)

*Letnie wystroje  
okien oraz wnętrz  
- od pomiaru  
do montażu!*

Specjalnością Impresji są szyte na zamówienie elementy i dodatki okien, wszelkie rozwiązania ochrony przed słońcem oraz dekoracyjne zasłony, rolety tkaninowe i inne.

Zajmujemy się również kompleksowym wyposażaniem domów, hoteli, pensjonatów, restauracji i innych obiektów.

Impresja Salon Dekoracji Okien  
ul. Śląska 9, 70-432 Szczecin  
tel. +48 91 48 32 127  
kom. +48 603 863 786  
[www.salonyfranc.pl](http://www.salonyfranc.pl)

*Impresja*

Salon  
dekoracji okien



foto: Włodzimierz Piątek

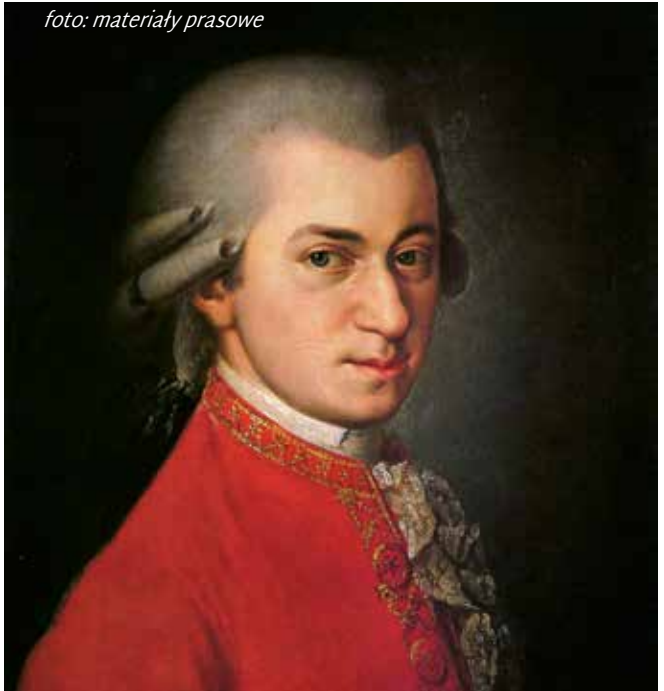


## Przypadki starszej pani

Esmeralda Quipp, była aktorka szekspirowska na bardzo skromnej emeryturze, nie dość, że traci ukochanego kota, to również dach nad głową. Jako osoba niekonwencjonalna i bardzo zdesperowana usiłuje w niebanalny sposób rozwiązać swoje problemy. W staraniach o przetrwanie uroczej starszej pani bardzo się przydają aktorskie umiejętności, poczucie humoru, optymizm i empatia. Czy jedna emerytowana aktorka może namieszać w życiu wielu ludzi? Swoimi niekonwencjonalnymi poczynaniami – balansującymi na granicy prawa – powoduje zmiany w postrzeganiu rzeczywistości przez otaczające ją osoby. Obserwując jej „przypadki” zadajemy sobie pytanie czy mamy do czynienia z realną rzeczywistością, czy też swoistego rodzaju grą, która ujawnia lepszą część natury prezentowanych postaci. „Lepiej już było” Cat Delaney to kryminalna komedia, którą dla Teatru Polskiego wyreżyserował Stefan Szaciłowski. W główną postać – Esmeraldę Quipp wcieliła się Małgorzata Chryc-Filary.

Teatr Polski, od 3 czerwca  
ad:

foto: materiały prasowe



## Mozart żeglarzom

„Tym, którzy nie powrócili z morza...” to już 16. edycja koncertu, który wpisał się w kulturalną mapę Szczecina. To niezwykle wydarzenie jest jedynym tego rodzaju koncertem w Europie, w niecodziennej przestrzeni Cmentarza Centralnego, który jest nie tylko potężną nekropolią, ale również wyjątkowym parkiem. Koncert poprzedzi ceremoniał morski, honorową wachtę pełnić będą studenci Akademii Morskiej w Szczecinie. W tym roku w niepowtarzalnej atmosferze i klimatycznie oświetlonej scenerii Cmentarza Centralnego zabrzmie „Requiem d-moll KV 626” Wolfganga Amadeusza Mozarta. Utwór Mozarta jest największym jego dziełem sakralnym, zachwycającym monumentalnym utworem wokalnie-instrumentalnym, zanurzonym w katolickiej tradycji, tragiczną refleksją nad początkiem i końcem, połączeniem dwóch światów – doczesnego, w którym rządzi cierpienie oraz przyszłego – miejsca niekończącego się szczęścia. Wykona je chór i orkiestra Opery na Zamku pod dyktando Małgorzaty Bornowskiej. Wśród solistów: Gosha Kowalinska i Paweł Wolski.

Cmentarz Centralny, 10 czerwca, godz.22  
ad

reklama



Al. Wojska Polskiego 63, II p.  
(budynek PCK, wejście od ul. Piłsudskiego)  
70-476 Szczecin  
+48 514 80 51 11, +48 608 46 44 77  
info@infernopoledance.pl

www.infernopoledance.pl

Tworzymy nowe grupy  
Zapisy on-line



foto: materiały prasowe

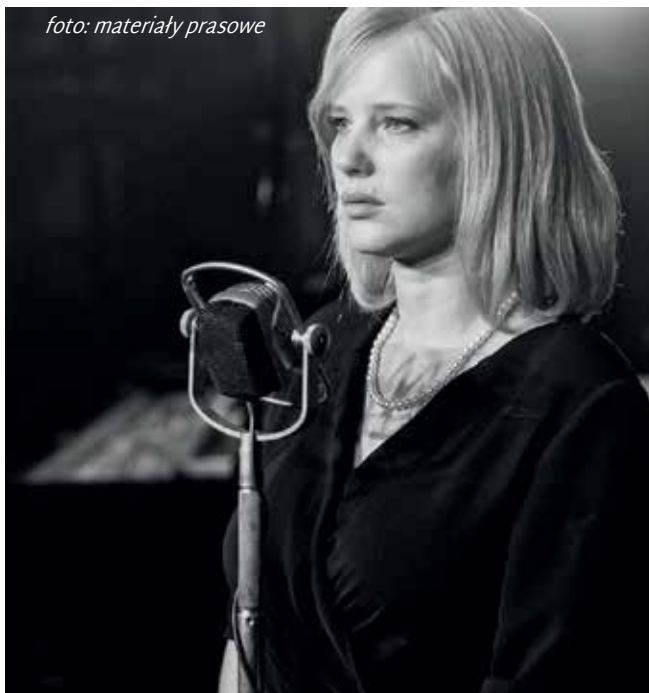


## Urodzinowy Jimek

Jimek czyli Radzimir Dębski dwukrotnie wystąpi w rodzinnym Szczecinie z okazji urodzin miasta. Najpierw 5 lipca (Amfiteatr, godz.20) zagra własną interpretację historii hip-hopu. Towarzyszyć mu będzie Orkiestra Symfoniczna Filharmonii oraz dwóch znakomitych raperów: Joka z Kalbum 44 i Miuosh. W programie koncertu znajdują się utwory takich artystów jak, Wu-Tang Clan, 2Pac, Jay-Z czy Dr. Dre. Tym projektem Jimka zachwycali się, m.in. znany amerykański aktor Ashton Kutcher i nieżyjący już, legendarny raper Prodigy z Mobb Deep. „Moją główną misją są przeciąg i przemyt. Przeciąg, czyli szukanie powiewu świeżego powietrza. Ciągłe mnie nosi. Przemyt, bo największą satysfakcję czerpię z sytuacji, w których uda mi się coś przestawić poza swoje miejsce, otworzyć kogoś na coś innego, nowego” – wyznaje kompozytor i dyrygent. Drugi koncert 6 lipca (Filharmonia, godz. 20) poświęcony zostanie historii jazzu. Zabrzmia, m.in. Coltrane, Evans, Komeda, Davis, Jobim, Ellington, Parker.

ad:

foto: materiały prasowe



## Z Cannes do Szczecina

Triumfator tegorocznego festiwalu filmowego w Cannes – film Pawła Pawlikowskiego „Zimna wojna” (Złota Palma za reżyserię) zagości w czerwcu na ekranach kin. To historia wielkiej i trudnej miłości dwojga ludzi, którzy nie potrafią być ze sobą i jednocześnie nie mogą bez siebie żyć. W tle oglądamy wydarzenia zimnej wojny lat 50. w Polsce, Berlinie, Jugosławii i Paryżu. W główne postacie wcielił się Joanna Kulig (na zdjęciu) i Tomasz Kot. To nie pierwszy nagrodzony film Pawlikowskiego. Reżyser ma na koncie wiele prestiżowych nagród z Oscarem za „Idę” i BAFT-ą za „Lato miłości” na czele. Pawlikowski urodził się w Warszawie, karierę zaczynał w Wielkiej Brytanii jako twórca filmów dokumentalnych. Jego druga fabuła „Ostatnie wyjście” została uznana za najlepsze brytyjskie objawienie filmowe 2000 roku. Od tamtej pory każde dzieło reżysera nie tylko zbiera bardzo dobre recenzje, ale również laury na najważniejszych festiwalach filmowych na świecie.

Kino Pionier, od 6 czerwca

ad

reklama



Laser *MonaLisa Touch*  
leczenie wysiłkowego  
nietrzymania moczu

HAHS  
CENTRUM



# Grand Park Hotel <sup>★★★★</sup>

RESTAURANT ★ CONFERENCES ★ SPA

ul. Słowackiego 18, 71-434 Szczecin  
[www.grandparkhotel.pl](http://www.grandparkhotel.pl) ★ [info@grandparkhotel.pl](mailto:info@grandparkhotel.pl)

WKRÓTCE OTWARCIE - ZAPRASZAMY!

Restauracja

położona nad Jeziorkiem Rusatka

SPA 

Green SPACe - Wellness & Day SPA

2 sale konferencyjno bankietowe oraz 28 eleganckich i komfortowych pokoi



## WIOSNA W PEŁNI



Kwiaty  
balkonowe



Donice  
i dekoracje



Rośliny  
ogrodowe

CENTRUM OGRODNICZE  
**Rajski Ogród**<sup>®</sup>

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

plakat: Ireneusz Kuriata

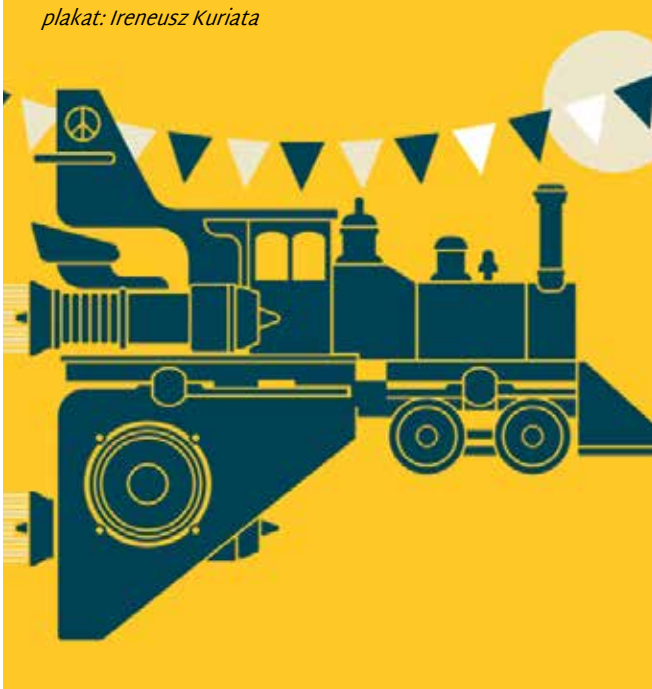


foto: materiały prasowe



## Sztuka, muzyka, chillout

Muzyka, taniec i street art. Come With Us Festival powraca latem do Szczecina. W ciągu jednego lipcowego weekendu teren Kolumba 4 wraz z przyległymi budynkami zdominuje muzyka klubowa (i nie tylko) oraz sztuki wizualne. Pięć scen z różnorodną muzyką, sztuka pokrywająca ściany budynków, taniec, mapping 3D, kompletna dowolność spędzania czasu, chillout. Wszystko to w specjalnie przygotowanej festiwalowej oprawie industrialnego klimatu szczecińskiego loftu kultury, gdzie staną dwie plenerowe sceny oraz kolejne trzy zaaranżowane w przestrzeni samego budynku. Na festiwalu zabrzmiały takie gatunki muzyki jak: techno, house, breakcore, d'n'b, UK bass, psy trance, rock, punk i pochodne. Impreza będzie trwała nieprzerwanie od piątku do niedzieli, tylko zmieniać się będą artyści i może część uczestników. Szczegóły [www.facebook.com/comewithusfestival](http://www.facebook.com/comewithusfestival).

Kolumba 4, 6-8 czerwca  
ad:

## Western, surferzy i letnie noce

Powracają Zamkowe Noce Filmowe. Tym razem letnimi wieczorami wybierzemy się w „55 dni dookoła świata”. Filmowy maraton na małym zamkowym dziedzińcu rozpocznie „Marlina: zbrodnia w czterech aktach”. Puste wzgórza gdzieś w Indonezji. Dla mieszkającej samotnie młodej wdowy nie jest to bezpieczne miejsce. Gdy do jej drzwi zastuka kilku bandytów, nikt nie usłyszy wołania o pomoc. Nie spodziewają się, że nad ranem kobieta opuści dom z głową jednego z nich zawiniętą w strzęp materiału. Film łączy western z kameralnym dramatem, uzupełniając je dokumentalnym zacięciem i sarkastycznym poczuciem humoru. „Miód dla Dakini” to połączenie kryminału noir i filozoficznej przypowieści, w której buddyjskie legendy stają się tłem dla bardzo współczesnej, wciągającej historii. „Dziecko Apokalipsy” (na zdjęciu) to laureat 10. Festiwalu Pięć Smaków. Historia ukazuje grupę czwórki znajomych beztroško spędzających czas w oazie surferów - Baler. Aura niekończących się wakacji nie uchroni jednak bohaterów od skonfrontowania się ze swoją przeszłością.

Zamek, 16, 21, 26 czerwca, godz.22  
ad

Mierzyn ul. Topolowa, inteligentne apartamenty już od 390 tys. zł



  
**MADURA**

[www.topolowa8.pl](http://www.topolowa8.pl)

Szczecin, ul. Monte Cassino 4

tel.: 501 507 678; 501 679 678



# Dając możesz zyskać

Pierwszą rolą przedsiębiorcy jest rozwój przedsiębiorstwa i budowanie wartości firmy. Biznesmeni latami ciężko pracują pomnażając swój kapitał. Wielu z nich dochodzi jednak do momentu, w którym kolejne pieniądze na koncie przestają być celem. To właśnie czas na dzielenie się własnymi dobrami z innymi.

**N**ie trzeba ogromnej fortuny, żeby pomagać. Nie musimy też przekazywać kolosalnych sum, żeby realnie zmienić czyjeś życie. Czasem wystarczy niewielka kwota... Do tego dzieląc się z potrzebującymi można zyskać, nie tylko w oczach innych ludzi.

### Dzieląc mnożysz

Przedsiębiorcy borykają się z różnymi problemami i zajmują się niezliczoną ilością tematów. Niejednokrotnie muszą korzystać z porad wyspecjalizowanych firm, których zakres działalności jest szeroki. Doradztwo finansowe, inwestycyjne, księgowo i prawne. Do tego współpraca z bankami, fundusze unijne, poszukiwanie prywatnych inwestorów – od ilości zagadnień może zakręcić się w głowie. Wielu właścicieli małych i większych firm szuka rozwiązań kompleksowych nie tylko, żeby poprawić funkcjonowanie lub zwiększyć kapitał własnej firmy, ale także aby zrobić coś więcej.

– Prowadzimy kancelarię doradztwa gospodarczego, w której zakres wchodzi doradztwo finansowe, inwestycyjne i prawne. Obsługując przedsiębiorców obserwujemy, że w pewnym momencie, kiedy idzie dobrze i nie ma pomysłu na kolejną inwestycję chce się zrobić coś więcej. Nie zawsze jednak przedsiębiorcy mają pomysł komu i w jakiś sposób pomóc. Stąd nasz pomysł w redystrybuowaniu dóbr – tłumaczy Katarzyna Michalska, współzałożycielka Fundacji Filipa Kizuka i Katarzyny Michalskiej.

Działalność biznesowa i charytatywna Katarzyny Michalskiej i Filipa Kizuka trwa od kilku lat. Poświęcają swój czas i pieniądze, by nieść pomoc innym, zachęcając do tego samego lokalnych przedsiębiorców. Teraz spleli swoje pomysły i wiedzę pod jedną nazwą, by czynić dobro w sposób bardziej uporządkowany i na większą skalę.

Celem Fundacji będzie wpieranie osób potrzebujących, w szczególności dzieci. Zorganizowana forma pomocy dzieciakom stanie się trampoliną w dobrą dorosłość. Organizacja ma połączyć wielu dobrych przedsiębiorców z tymi, którzy wymagają wsparcia. Wszystkie strony zdecydowanie mogą na tym zyskać.

– Pierwszą rolą właściciela firmy jest stabilne zarządzanie. Zarabianie jest narzędziem do osiągnięcia celów. Oczywiście osiągany dochód jest niejednokrotnie miarą sukcesów. Przedsiębiorcy często nie mają świadomości w jaki sposób, komu i w jakiej formie mogą pomagać. My, wykorzystując swoją wiedzę i doświadczenie przeprowadzimy cały proces – mówi Filip Kizuk, współzałożyciel Fundacji Filipa Kizuka i Katarzyny Michalskiej – Zgłaszają się do nas wspaniali pedagodzy, osoby związane ze sportem i kulturą, którzy mają pomysły na zorganizowanie warsztatów, kolonii dla dzieciaków, ale brakuje im pieniędzy. Często bardzo niewielkimi kwotami można pomagać i dawać szczęście. Dlatego chcemy zachęcać przedsiębiorców do dobrych gestów, a walutą będą cenne uśmiechy najmłodszych.

Plusów pomagania innym jest zdecydowanie dużo. Najważniejszy z naszego punktu widzenia to taki, że prowadząc własne przedsiębiorstwo jesteśmy odpowiedzialni za nasze otoczenie i dając coś od siebie doślownie pracujemy nad naszą lepszą przyszłością.

### Możesz na tym zyskać

Osoby wpierające Fundację mogą skorzystać z ulgi podatkowej i zmniejszyć podstawę opodatkowania o kwotę darowizn przekazanych na cele określone w art. 4 ustawy o działalności pożytku publicznego, organizacjom takim jak Fundacja Kasisi.

Darowiznę można odliczyć od podstawy opodatkowania: w przypadku osób fizycznych do 6%, w przypadku osób prawnych do 10% uzyskanego dochodu.

Osoby fizyczne wpierające Fundację mogą skorzystać z ulgi podatkowej przewidzianej w art. 26 ust. 1 pkt. 9 ppkt. a) ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych, zgodnie z którym można zmniejszyć podstawę opodatkowania o kwotę dokonanych darowizn w łącznej wysokości nieprzekraczającej 6 % dochodu.

Osoby prawne wpierające Fundację mogą skorzystać z ulgi podatkowej przewidzianej w art. 18 ust. 1 pkt. 1 ustawy o podatku dochodowym od osób prawnych, zgodnie z którym można zmniejszyć podstawę opodatkowania o kwotę dokonanych darowizn w łącznej wysokości nieprzekraczającej 10% dochodu.

Jeśli zabrzmiało poważnie i nadal nie wiesz jak się za to zabrać, koniecznie poproś o pomoc specjalistę.

### Nasza przyszłość leży w szczęśliwych rękach dzieci.

Przedsiębiorca, który chce przekazywać datki potrzebującym ma do wyboru kilka znanych dużych, ogólnopolskich fundacji. Jeśli jednak ktoś chciałby pomagać lokalnie i widzieć jak realnie zmienia się czyjeś życie na lepsze ma teraz możliwość - Fundacja Katarzyny Michalskiej i Filipa Kizuka jest jego rozwiązaniem.

– Trzeba wiedzieć jak pomóc, żeby to przyniosło wymierny, długofalowy skutek. Przedsiębiorca nie ma czasu na to, żeby zastanawiać się. Prowadząc kancelarię doradztwa gospodarczego zauważamy potrzebę łączenia wspaniałych ludzi z tymi, którzy wsparcia potrzebują. Chcemy zająć się redystrybucją dóbr pomiędzy Posiadającymi a Potrzebującymi. Wiemy też, że ciężko wybrać jedną osobę, która otrzyma wsparcie i nie każdy ma czas i pomysł, jak to zrobić. My to wszystko mamy – mówi Katarzyna Michalska.

Założyciele fundacji wierzą, że szczęśliwe dzieciństwo przekłada się na szczęśliwą dorosłość, a to, co zrobimy dzisiaj zaowocuje w przyszłości. Przekonują, że każdy, niewielki nawet przedsiębiorca może pomagać w rozwoju dzieciaków. Celem Fundatorów jest zbieranie pieniędzy i redystrybuowanie ich lokalnie poprzez tworzenie stypendiów oraz pomoc długofalową.



Fundacja Filipa Kizuka  
i Katarzyny Michalskiej  
Grodzka 10/2 70-560 Szczecin  
www.kizukmichalskafoundation.org





# Sukces zrolowany w butelce

Najprostsze pomysły są najbardziej genialne. Tę tezę potwierdza historia szczeciniarza Karola Drożdżika. Jego marzeniem była praca dla koncernu LVMH Louis Vuitton Moët Hennessy – producenta dóbr luksusowych w tym alkoholi (np. szampana Moët & Chandon) i ubrań (np. Louis Vuitton, Dior). Żeby zdobyć pracę w polskim oddziale LVMH postanowił stworzyć bardzo oryginalne CV.

**W** tym celu skonstruował drewnianą skrzynkę z grawerem „CV Karol Drożdżik”. W środku dołączył zrolowany list motywacyjny wsadzony w butelkę po szampanie Moët & Chandon z portfolio firmy, Brand Book – książkę, opisującą jak rozumie markę oraz inne niezbędne dokumenty jak CV, listy referencyjne i list motywacyjny. Cały proces nagrał telefonem. Tak przygotowaną skrzynkę osobiście zaniósł do biura firmy czym zaskoczył swoich przyszłych pracodawców.

## Lubi Pan szampana?

A mam inne wyjście? (śmiej). Oczywiście żartuję. Chyba każdy lubi szampana i łączy z nim dobre wspomnienia. Mam swój ulubiony, ale chyba największa przyjemność płynie z porównywania szampanów między sobą i tzw. pairingu z jedzeniem. Na przykład, ten sam szampan smakuje zupełnie inaczej z różnymi daniami i odwrotnie: różne dania dają odmienne odczucia i wywołują inne smaki w zależności od szampana, z którym są podane. Nie wspominając o temperaturze, rodzaju kieliszka i innych aspektach, które mają wpływ na to, jak odbieramy smak szampana.

## Młody wiek, początek drogi zbierania doświadczenia i genialny pomysł. Skąd się wziął w Pana głowie?

Dziękuję za miłe słowa. Jedyną możliwością zaciekawienia firmy w takim stopniu, bym dostał możliwość rozmowy rekrutacyjnej, było zaskoczenie, pokazanie kreatywności i przełamanie schematów, gdyż nie było wtedy wakatów na żadne stanowiska. Gdy już to sobie uświadomiłem, krok po kroku powstawał pomysł kreatywnej aplikacji. Finalny pomysł z pewnością dojrzał w mojej głowie dłuższą chwilę. Na początku chciałem dołączyć tylko Brand Booka – książkę opisującą jak rozumie markę z portfolio Moët Hennessy. Później, rodziły się następne idee, któ-

re złożyły się na finalny efekt. Pomysł na film był spontaniczny i kręciłem go nocą w przeddzień oddania pudełka. Wcześniej nie planowałem by coś nagrać, jednak stwierdziłem, że chciałbym mieć dla siebie pamiątkę z tego procesu. Film kręciłem telefonem przez całą noc aż do rana, wcześniej tworząc prowizoryczne studio nagraniowe.

## Jaka była reakcja firmy na Pana oryginalne CV, co powiedzieli i jak wyglądała dalsza rekrutacja?

Pomysł został dobrze przyjęty i wiele osób bardzo pozytywnie zareagowało. Już podczas pierwszej rozmowy zostałem zapytany dlaczego zaaplikowałem w taki sposób oraz skąd wziął się pomysł. Podczas poznawania współpracowników nie raz usłyszałem, że podniosłem sobie wysoko poprzeczkę oraz że mają nadzieję, że w pracy również będę w stanie znaleźć tak kreatywne rozwiązania i pomysły. Dalsza rekrutacja polegała na rozmowach kwalifikacyjnych, w tym ostatnia z międzynarodowym działem HR z centrali firmy w Londynie. Ta rozmowa trwała ponad godzinę. Najważniejszymi zagadnieniami rozmów było nie tylko rozumienie rynku dóbr luksusowych i poszczególnych marek portfolio Moët Hennessy, lecz także wiedza ogólnobiznesowa.

## Pracuje Pan jako Marketing Trainee. Czym się dokładnie Pan zajmuje?

Trudno to sprecyzować i tak naprawdę, właśnie to jest najprzyjemniejszym aspektem mojej pracy. Jednego dnia organizuję kolację z naszymi szampanami w jednej z najlepszych restauracji w Warszawie, innego dnia oprowadzam globalnego ambasadora naszych marek whisky Ardbeg i Glenmorangie po najważniejszych zabytkach miasta, a jeszcze innego współorganizuję szkolenia dla naszych partnerów. Oczywiście nie wszystko dzieje się poza biurem, i większość czasu spędzam w biurze

przy innych obowiązkach, ale właśnie fakt, że bierzemy udział w wielu znakomitych wydarzeniach powoduje, że praca nie ogranicza się tylko do biurka i komputera.

**Co by powiedział Pan innym poszukującym pracy? Często boimy się ujawniać nasze pomysły, jednak Pana przykład pokazuje, że wszystko jest możliwe.**

Na pewno warto próbować i trzeba dać sobie szansę. W takich przypadkach jak mój, czasami udaje się nawet samemu sobie stworzyć miejsce pracy. Pamiętam analogiczną sytuację, gdy między II a III klasą w liceum napisałem do naszej znakomitej szczecińskiej projektantki mody – Sylwii Majdan z pytaniem, czy możliwe by było odbycie miesięcznego stażu w wakacje. Wtedy również nie było waku na takie stanowisko, jednak spróbowałem. Zaproszono mnie na rozmowę i dostałem taką możliwość, która w konsekwencji doprowadziła do ponad rocznej współpracy. Wspaniale wspominał ten czas, wiele się nauczyłem, a teraz często odwiedzam Sylwię, jak jestem w Szczecinie. To tylko potwierdza, że nie warto się bać próbować.

**Czy w szkołach uczą kreatywnego myślenia?**

To trudne pytanie. Kreatywności doszukiwałbym się w różnych źródłach. Przede wszystkim w tym, co robimy poza szkołą i studiami, co czytamy, oglądamy, dokąd chodzimy i czy „chce nam się trochę więcej”. Jednak z pewnością szkoła jest też miejscem, które może kształtować naszą kreatywność. Klucz, by to wykorzystać leży już najpewniej w naszym indywidualnym podejściu. Ucząc się w dwóch świetnych liceach w Szczecinie, najpierw w XIII LO, później zmieniając na II LO, by uczestniczyć w programie matury międzynarodowej, rozbudziła się we mnie chęć osiągania ambitnych celów i nieustającego rozwoju. By to osiągnąć, potrzebna jest kreatywność, więc szkoły z pewnością mają na to wpływ.

**Po zaskakującym CV i liście motywacyjnym, jakie inne pomysły krąży po Pana głowie?**

Teraz, gdy praca daje realną możliwość przełożenia pomysłów na działanie, mam miejsce, w którym mogę je realizować. Oczywiście dopiero zaczynam, więc nie zawsze jest okazja na te najbardziej kreatywne, ale tam, gdzie jest na nie szansa zawsze staram się wpaść na trafne i niestandardowe rozwiązania. Większa swoboda i wyczucie zapewne nadejdą w swoim czasie, a pomysły i decyzje stopniowo będą miały coraz większe znaczenie. Na razie uczę się i wdrażam w pracę, więc to dopiero początek.

**W poszukiwaniu pracy zaliczył Pan po drodze porażki?**

Nie wiem czy można mówić o zaliczeniu porażki w przypadku poszukiwania pracy. Jako przykład mogę przywołać sytuację z zeszłego roku. Brałem udział w rekrutacji na asystenta jednego z najlepszych krawców męskich w Warszawie. Przeszedłem wszystkie etapy, ale okazało się, że nie mam wystarczająco dużo wolnego czasu na studiach, by pogodzić pracę z obowiązkowymi wykładami. Jednak nie myślę o tej sytuacji, jak o porażce. Była to jedna z moich pierwszych rozmów kwalifikacyjnych z zewnętrzną firmą specjalizującą się w rekrutacji. Rekruterzy często zadają specyficzne pytania, które sprawdzają nasz tok myślenia. Z pewnością było to cenne doświadczenie i pomogło mi, na przykład w rozmowach, które odbywałem aplikując na obecne stanowisko, więc rozpatruję tę sytuację jako naukę na przyszłość.

**Ma Pan wymarzoną pracę i co dalej?**

Mam nadzieję, że to tak naprawdę początek. Wiem, że wiele się mogę nauczyć w firmie, w której pracują świetni ludzie z bardzo dużym doświadczeniem. Moët Hennessy zatrudnia stosunkowo mało pracowników (np. w dziale marketingu są tylko cztery osoby włącznie ze mną), co sprawia, że każda osoba stawiana jest przed wyzwaniem koordynacji dużej ilości zadań i działań. Zresztą słowo „wyzwanie” wpisane jest jako jedna z kluczowych wartości grupy Louis Vuitton Moët Hennessy, której częścią jest firma, w której pracuję. Wiem, że wiele nauki przede mną i bardzo cieszy mnie to, że mam miejsce, w którym mogę się realizować i rozwijać. Na razie nie myślę o dalszych krokach, skupiam się by dać z siebie wszystko w obecnym miejscu. Zobaczmy, co przyniesie jutro.

**Dziękuję za rozmowę.**

*Rozmawiała: Aneta Dolega / Foto: materiały prasowe*



Karol Drożdżik – aktualnie studiuje w Szkole Głównej Handlowej. Wymianę studencką odbył na Uniwersytecie St. Gallen w Szwajcarii – czwartym najlepszym uniwersytecie ekonomicznym w Europie wg. Financial Times. Twórca „Najlepszego polskiego CV, które dało pracę w LVMH” – fashionbiznes.pl. Zdobywca III miejsca w globalnym finale Unilever Future Leaders' League 2017. Wcześniej odbył staż w Competence Center for Luxury Management na Uniwersytecie St. Gallen. Był przewodniczącym Młodzieżowej Rady Miasta Szczecin XII kadencji i asystentem projektantki mody Sylwii Majdan.

# Trenerka włosów

W salonie Ernest Kawa Hairdesigner pracują niezwykle utalentowani styliści włosów. Wśród nich jest Lesya Czajka - stylistka, specjalistka trychologii i kolorymetrii oraz mistrzyni w strzyżeniu. Jej talent dostrzegli również producenci programu TVN „Mistrzowskie cięcie” zapraszając Lesyę do przeszkolenia uczestników przed rozpoczęciem nagrań.

**S**tudiowałaś prawo, co się wydarzyło że zdecydowałaś się na zupełnie inny zawód?  
Zawsze podobał mi się zawód fryzjera, ale nie miałam możliwości kształcenia się w dobrej szkole fryzjerskiej, dlatego tak odwlekałam, aż dotarłam na studia prawnicze

**Jak zaczęła się Twoja kariera zawodowa w salonie Ernest Kawa Hairdesigner?**

Od początku pracy w poprzednim salonie obserwowałam to co się dzieje w salonie Ernesta. Pracowałam w salonie specjalizującym się w trychologii więc dzięki temu jestem bardzo dobrze przygotowana do pomagania moim klientkom nie tylko w doborze fryzury i koloru ale również w problemach ze skórą głowy. Chciałam doskonalić swój warsztat w strzyżeniu i koloryzacji. Zmiana miejsca zamieszkania okazała się być wspaniałym powodem aby dołączyć do teamu Ernest Kawa Hairdesigner. Dzięki temu w tym roku mogłam przejść wyjątkowe szkolenia z niezwykłymi specjalistami oraz uczestniczyć w najważniejszych imprezach branżowych w Polsce i w Europie.

**Jak oceniasz włosy szczecinianek?**

To trudne pytanie. Z tym jest różnie. Najgorzej jest z kondycją włosów. Natłok różnych stylizacji w social mediach powoduje, że aby osiągnąć pewien założony cel nie zwracamy uwagi na stan włosów. Pamiętajmy że zdjęcie jest bardzo często obrazem przekłamanym, oglądamy pełne stylizacje z nałożonymi do tego filtrami. Na szczęście klientki naszego salonu to osoby bardzo świadome i wymagające.

**Odmawiasz czasem swoim klientkom?**

Czasem odmawiam zabiegu dekoloryzacji aby uniknąć efektu w którym będę niezadowolona. Polecam dogłębną pielęgnację która jest procesem

odbudowy włosów aby w przyszłości móc osiągnąć zamierzony efekt koloryzacji. Na szczęście nowoczesna technologia pozwala na takie działania. Dzięki Maciejowi Maniewskiemu mamy produkty farmaceutyczne firmy Farmagan z San Marino. W maju w naszym salonie odbyła się premiera zabiegu regeneracyjnego HS3. To będzie prawdziwa rewolucja w rekonstrukcji zniszczonych włosów.

Dziękuję za rozmowę.

ad / Foto: Jarosław Gaszyński i materiały prasowe TVN

Ernest Kawa Hairdesigner  
70-435 Szczecin  
ul. Jagiellońska 95



Uczestnicy programu Mistrzowskie cięcie



# WYSZAK

BROWAR RODZINNY

**TRZYNAŚCIE MEDALI ZDOBYTYCH  
W KONKURSACH PIWOWARSKICH  
W TRZY LATA**

ul. Mściwoja II 8, Szczecin, +48 662-233-678



ZŁOTO KPR  
Pils  
Pszeniczne



SREBRO KPR  
Oktoberfest  
Pumpkin Ale  
Pszeniczne



BRAŻ KPR  
Rauchbock



BEST IN CATEGORY  
IBEERIAN  
Rauchbock



ZŁOTO IBEERIAN  
Rauchbock



SREBRO IBEERIAN  
Amber Ale  
Pils



BRAŻ IBEERIAN  
Pszeniczne  
Pils



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



Każdy miał kiedyś sen, że lata. Ten przyjemny moment, kiedy stopy odrywają się od ziemi, a ciało staje się lekkie i zaczyna się unosić. Ten błogi stan nieważkości, który osiągamy śpiąc możliwy jest także na jawie.

**M**ożna udowodnić coś sobie, innym, albo ziszczyć sen. Motywacja nie ma znaczenia, ważna jest odwaga i przełamanie słabości. Skok ze spadochronem nie musi być już tylko marzeniem. Leć na Szczecin!

### Krok do przygody życia

Lotnisko w Szczecinie jest jednym z najpiękniej położonych w Polsce. Znajduje się praktycznie w samym centrum, otacza je zieleń i mnóstwo wody. Do zabudowań ścisłego serca miasta jest bardzo blisko, co z góry nabiera nowego wymiaru.

– Tak naprawdę nie skacze się dla samych widoków. Największe wrażenia i emocje u osoby, która skacze pierwszy raz są wtedy, gdy staje w prog. Piękne otoczenie jest dopiero późniejszym etapem – tłumaczy Artur Karwowski, właściciel szkoły spadochronowej Skydive.pl

Skok w tandemie to duet pilota i pasażera, który podczepiony jest do uprząży spadochronu. Przed skokiem przechodzi się krótkie, fachowe szkolenie i zapoznaje się z całym procesem odbywającym się powietrzu. Lot na wysokość 3000 metrów trwa około pół godziny, ale to także czas pełen emocji i wrażeń. Później wszystko jakby przyspiesza. Pasażer staje w drzwiach i jeden krok dzieli go od przygody życia. 40 sekund swobodnego spadania, przy prędkości sięgającej 200 km/h!

– Po wyskoczeniu z samolotu pasażer czuje pęd powietrza, którego nie da się porównać z niczym, czego doświadcza się na ziemi. Po kilkunastu sekundach daje się odczuć niespodziewane przepadnięcie, które zostaje zamienione w szarpnięcie, po chwili ulga, że czasza się otworzyła – mówi Artur Karwowski, właściciel szkoły spadochronowej Skydive.pl

Później już tylko niezwykłe widoki, błoga cisza i spokój. To czas, kiedy adrenalina spada, a my mamy 7-8 minut lotu przy otwartej czaszy i możliwość podziwiania Szczecina z lotu ptaka.

### Leć, bo chcę

Strach i adrenalina są nieodłącznymi partnerami, szczególnie tych, którzy wznoszą się w powietrze pierwszy raz. Jest to jednak zupełnie naturalne odczucie, ponieważ człowiek nie jest stworzony przez naturę do latania. Najważniejsze jest jednak to, że skoki są bardzo bezpieczne i przeprowadza się je z niezwykle wykwalifikowaną kadrą. Instruktorzy ze Szczecina to osoby, które mają już za sobą po kilka tysięcy skoków.

– Wypadki w tym sporcie zdarzają się ekstremalnie rzadko. Osoba, która wykonuje skoki tandemowe jest bardzo doświadczona. Żeby zdobyć uprawnienia instruktora należy mieć za sobą minimum 1000 skoków ze spadochronem. Największe obawy zawsze są na ziemi, później wysokość 3000 metrów jest na tyle abstrakcyjna, że strach zmienia się w skok pozytywny adrenaliny – wyjaśnia Artur Karwowski.

Do wykonania skoku nie są potrzebne żadne specjalistyczne badania i wizyty lekarskie. Przeciwwskazaniem mogą być niektóre choroby, w tym serca, układu krążenia i epilepsja czy problemy z kręgosłupem. Potrzebne jest minimum odwagi w ciele nie lżejszym niż 45 kg przy wzroście 145 cm i nie większym niż 100 kg i max wzroście do ok. 190 cm. Wiek nie ma znaczenia, skakać za zgodą opiekuna mogą także osoby niepełnoletnie. Także stopień sprawności fizycznej nie gra roli. Najważniejszy jest pierwszy krok – podjęcie decyzji, a później ostatni – przekroczenie progu samolotu na wysokości 3 km.

Autor: Hanna Promień / Foto: Materiały prasowe

ul. Przestrzenna 10  
70-800 Szczecin  
tel. 603 780 808  
Artur@LecimNaSzczecin.pl  
www.lecimnaszczecin.pl



Odzyskaj uśmiech  
dzięki implantom!

Uśmiechaj się  
śmiało!



STOMATOLOGIA  
NA PODZAMCZU



SZCZECIN, WIELKA ODRZAŃSKA 31B

TEL. 91 812 88 88

WWW.STOMATOLOGIA.SZCZECIN.PL

reklama

## Zgłoś swojego kandydata do Nagrody Architektonicznej Prezydenta

O tym, kto ma szansę na zdobycie nagrody (ARCH Prix) i wyróżnienia (Arch Pro) zdecyduje kapituła konkursu. Kandydatów można zgłaszać do 2 lipca 2018 r. do godz. 15.00.

### Nagroda Architektoniczna „Arch Prix”

Uczestnikiem konkursu mogą być architekci i urbaniści, których efekt pracy powstał w Szczecinie w okresie od 17.09.2014 r. do 02.07.2018 r. i można go ocenić jako ważny z punktu widzenia wpływu na architekturę i przestrzeń zurbanizowaną. Zgłoszenia kandydata może dokonać zarówno osoba trzecia (po uzyskaniu zgody autora) jak i sam autor.

Łączna pula przeznaczona na nagrodę ARCH Prix wynosi 10 000, 00 zł netto.

### Wyróżnienie Architektoniczne „Arch Pro”

Do „Arch Pro” nominować można osoby fizyczne, prawne, podmioty gospo-

darcze, organizacje społeczne lub inne jednostki, których efekt pracy można ocenić jako ważny z punktu widzenia wpływu na architekturę i przestrzeń zurbanizowaną i również dotyczy on okresu od 17.09.2014 r. do 02.07.2018 r. Łączna pula przeznaczona na wyróżnienia ARCH Pro wynosi 10 000, 00 zł netto.

Po otrzymaniu zgłoszeń kapituła konkursu dokona oceny prac i kandydatów oraz wskaże laureatów. Wyniki poznamy w październiku.

Inicjatorem, a także partnerem organizacyjnym i merytorycznym konkursu jest Stowarzyszenie Architektów Polskich – Oddział Szczecin.

Zobacz więcej na:  
[www.wiadomosci.szczecin.eu](http://www.wiadomosci.szczecin.eu)

**NAGRODA  
ARCHITEKTONICZNA  
PREZYDENTA  
MIASTA  
SZCZECIN  
ZA LATA  
2014-2018**





# Turniej z tradycją

Thomas Bosco-Cwiok został zwycięzcą 21 turnieju golfowego Floating Garden Szczecin Open. Impreza wchodząca w skład cyklu Alior Bank PGA Polska Tour 2018 jest najstarszą w rozgrywkach dla zawodowych graczy w Polsce. Tegoroczna była wyjątkowa i przypominała nieco... wyścig samochodowy, gdyż wiele było przetasowań w czołówce i zmieniał się lider.

**P**o pierwszej rundzie wśród zawodowców prowadził Adrian Kaczała z Binowa. – W rundzie finałowej pogrzyżyły mnie dwa dołki, numer 9 i 10 – mówi Kaczała. – Na nich miałem kłopoty, również z powodu silnie wiejącego wiatru.

Okazuje się, że wiatr może być niebezpiecznym rywalem dla golfistów. – Nie tylko dlatego, że potrafi znosić piłki w prawo czy w lewo. Przy wietrze trudniej się ustawić do uderzenia i nie jest łatwo o pełną koncentrację – wyjaśnia Adrian, który w klasyfikacji generalnej turnieju głównego zajął 6 miejsce. Golfiści mają swoje sposoby na wietrzną pogodę używając różnych kijów, w zależności czy uderzają pod, czy z wiatrem, ale i to nie zawsze pomaga.

– Przemieniło z wiatrem – tak można nazwać mój występ w imprezie i straconą szansę – uśmiecha się Kaczała. – Pozostał bowiem duży niedosyt z powodu straconej szansy na zwycięstwo. Nie zrzuciła na wszystkiego na wiatr.

– Łatwiej mi jest atakować z drugiej albo trzeciej pozycji, a nie bronić prowadzenia po pierwszej rundzie – mówi. – Na obecnym moim poziomie mentalnym atakowanie jest łatwiejsze. Przygotowanie mentalne,

psychika to bardzo ważne elementy w zawodowym golfie. Adrian od niedawna współpracuje z trenerem mentalnym, Dariuszem Nowickim, który w przeszłości pomagał między innymi Adamowi Małyszowi.

Kaczała to postać ciekawa w gronie zawodowych golfistów. Jeszcze kilka lat temu był bardzo obiecującym kolarzem kadry Polski, ale choroba nowotworowa przerwała jego karierę. Golf okazał się zarówno lekarstwem na chorobę, jak i sposobem na życie. Zawodnik ma jednak bardziej ambitne plany.

– Chciałbym piąć się wyżej w zawodowym golfie – mówi. – Po dobrych rundach w ubiegłym sezonie uważam, że stać mnie na to. Dlatego przeznaczam więcej czasu na doskonalenie samego siebie, a ograniczyłem pracę jako instruktor. Jednak w dalszym ciągu uczę innych gry w golfa, żeby mieć fundusze na starty zagraniczne na których można wywalczyć miejsce w wyższej lidze.

## Pieniądze i nagrody rzeczowe

Najrówniej w Binowie grał Thomas Bosco-Cwiok, który zwyciężył w klasyfikacji głównej turnieju i skasował nagrodę w wysokości 5,5 tysiąca złotych.



– Moim planem było popełnić jak najmniej błędów i to się udało – cieszył się Polak posiadający również paszport włoski. – Byłem bardzo cierpliwy w swojej grze i to się opłaciło. Pole, na którym grałem pierwszy raz jest fajne i bardzo mi odpowiadało – dodał.

W Turnieju Floating Garden Szczecin Open zawodowcy grają o premie pieniężne, natomiast amatorzy o nagrody rzeczowe. Najwyżej sklasyfikowanym amatorem w turnieju głównym był reprezentujący Polskę, ale posiadający też paszport hiszpański Alejandro Perdyc. Frekwencja jak zawsze dopisała, bo łącznie zjawiło się 110 zawodników, którzy gra-

li w turnieju drużynowym ProAm. W rywalizacji indywidualnej turnieju głównego uczestniczyło 70 zawodników.

W turnieju drużyn – składających się z jednego zawodowca i trójki amatorów – zwyciężył team prowadzony przez Dariusza Bobińskiego, którego dzielnie wspierało troje amatorów: Małgorzata Hofman, Piotr Hofman i Janusz Wiśniewski. Przed nami jeszcze 3 turnieje cyklu PGA Polska Tour, a najbliższy odbędzie się w dniach 15-17 czerwca w Konopi-skach koło Częstochowy.

*Autor: Jerzy Chwałek / Foto: Jan Galanty*

reklama



## Poznaj jeden z najlepszych salonów masażu w Szczecinie

Wellspring Thai Massage to oaza spokoju, harmonii i relaksu  
Zapewniamy przyjemną, relaksującą atmosferę,  
najwyższy poziom usług, intymność i kameralność

### Masaż stóp już od 70 złotych

Dowiedz się więcej o naszej ofercie dla stałych klientów

#### WELLSPRING THAI MASSAGE

Szczecin, ul. Kaszubska 13/4a, pierwsze piętro

tel. + 48 91 829 22 11

kom. +48 500 897 480

e-mail: thaimassagepl@gmail.com

www.thai-massage-szczecin.com

Godziny otwarcia: pon–pt 13:00 - 20:30, sob–nie 12:30 – 20:30





*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.*

# „Niedzielny kibic”

**N**iedzielny kierowca” – to występujące częściej przed laty niż dzisiaj, określenie osoby, która swoim samochodem, trzymany w garażu (i to najczęściej jeszcze pod przykryciem pokrowca) wyjeżdża jedynie w niedzielę do kościoła lub na rodzinny obiad. Kierowca odświętnie ubrany i samochód zawsze umyty, wypolerowany rzucają się w oczy pokonując te kilka czy maksymalnie kilkanaście kilometrów co tydzień. Auto mimo tego, że ma dziesięć czy piętnaście lat, jest cudownie utrzymane, a licznik wskazuje kilkanaście tysięcy przejechanych kilometrów. Prawdziwe cudenko dla kolekcjonerów. Wstyd się przyznać, ale do mnie też pasuje takie określenie – jestem takim „niedzielnym kierowcą” w zakresie kibicowania różnego rodzaju wydarzeniom związanym z piłką nożną. Na co dzień niewiele mnie interesuje w tym względzie. Nie wiem kto jest mistrzem najważniejszej polskiej ligi. Nie mam zielonego pojęcia na którym miejscu sezon skończyła szczyńska Pogoń. Z naszego, polskiego podwórka, bardziej dochodzą do mnie obrazy przemocy i głupoty kiboli, które płyną z rzadko ostatnio oglądanych programów informacyjnych, niż sportowe wyniki z ligowych boisk. Jeżeli już włączam telewizor to raczej ekscytuję się doskonałą techniką i oprawą meczów tenisowych czy siatkarskich – tutaj nawet z przyjemnością śledzę przez cały rok zmagania ligowe. Ale jak to w życiu, zawsze są wyjątki od reguły. Te wyjątki to finał Ligi Mistrzów i wszelkie mistrzostwa, które zdarzają się raz na dwa lata. Mistrzostwa Europy potem przerwa i World Cup i tak to się powtarza w kalendarzu „niedzielnego kibica”. W finale Ligi Mistrzów kciuki trzymałem za Liverpool (to jeszcze przez osobę Jerzego Dudka, a nie aktualne wyniki, bo ich po prostu nie znam) i srogo się zawiodłem. Szkolne błędy, podobno jednego z najlepszych bramkarzy na świecie (tak mówił redaktor w TV) i brak pomysłu na grę po kontuzji Egipcjanina Salaha. Z drugiej strony bardzo nie podobało mi się zachowanie Ramosa, którego brutalny faul nie tylko wykluczył lidera Liverpoolu z gry

w meczu, ale może także zablokować jego występ na Mistrzostwach Świata. I bardzo złe jest to, że zawodnik Realu nie został za ten czyn w żaden sposób ukarany. To chyba nie jest wielki problem wprowadzić system VAR i ciągle dziwię się, że FIFA tak się przed tym broni. Mamy „challenge” w siatkówce, Hawk Eye w tenisie i super się sprawdzają. Pozytywne jest chociaż to, że na zbliżającym się Mundialu w Rosji system VAR będzie obowiązywał, w tak dużej imprezie, po raz pierwszy. Oby był używany jak najrzadziej, ale jak już, to z pozytywnym skutkiem dla sprawiedliwej, sportowej rywalizacji. I tak płynnie przeszliśmy do najważniejszej piłkarskiej imprezy tego roku – Mistrzostw Świata w Rosji. Tutaj jest pole do popisu dla takich „niedzielnym kibiców” jak ja. Nagle stajemy się fachowcami od futbolu. Znamy nazwiska reprezentantów i numery na koszulkach z jakimi grają. Wiemy nawet jak nazywa się trener naszej reprezentacji. Siadamy przed telewizorem z całą rodziną. Chipsy, prażona kukurydza jak w kinie i kufel z chmielowym napojem. Ubrani w biało-czerwone koszulki, orzeł na piersiach i szaliki kibica z napisem Polska. W oknie biało-czerwona flaga. Wszyscy jesteśmy z piłkarzami, ale też po trochu wszyscy jesteśmy piłkarzami. To podanie kopnięlibyśmy lepiej, a tutaj szybciej wyszlibyśmy na pozycję, że o celności naszych strzałów nie wspomnę. Zbieramy się w większe grupy, okupujemy puby i strefy kibica. Komentujemy w domu, w pracy, w taksówce i na ulicy. Nagle mimo waśni i różnic wszyscy jesteśmy razem. To na pewno ogromny sukces piłki nożnej, ogromny sukces sportu. Niestety, mimo, że bardzo bym chciał, żeby tak już zostało na stałe, jestem realistą i wiem, że jak tylko emocje opadną, znowu wróci szara rzeczywistość, przeciętna liga, nieciekawe mecze, agresywni kibice. Szkoda, że to święto trwa tak krótko i tylko raz na jakiś czas. No chyba, że w jakiś nieprawdopodobny sposób Polska stanie na podium Mundialu wtedy te dobre emocje trwać będą o wiele dłużej. Czego sobie i Czytelnikom Prestiżu, życzyc „niedzielnym kibic”.

foto: Jarosław Gaszyński

## Stylowe konsultacje

Lampka szampana, rozmowy i wspólne zdjęcia, ale przede wszystkim konsultacje od samego mistrza cięcia, znanego stylisty fryzur Macieja Maniewskiego. W salonie Ernest Kawa Hairdesigner klienci zostali przyjęci po królewsku a w prezencie otrzymali zestaw doskonałych kosmetyków do włosów od włoskiej marki Farmagan.

ad



Od lewej: Katarzyna Lastowska, Anna Gocka, Lesya Czajka - stylistki Ernest Kawa Hairdesigner



Od lewej: Aleksandra Wasiluk i Agnieszka Siwiec



Od lewej: Dominika Brys (Farmagan), Rafał Grabias, Teresa Fic, Lesya Czajka



Anna Gocka Sandra Szordykowska Justyna Pol, Wiktor Niedźwiedź



Od lewej: Milena Szarzaló i Daria Żywko-Mizera



Od lewej: Maciej Maniewski, stylistą włosów, Ernest Kawa i Gabriel Seweryn, projektant (Królówce Życia)

## Wernisaz pełen światła

W Open Gallery bohaterką kolejnego wernisazu była Halina Nowicka. Artystka pokazała serię prac inspirowanych światłem. Lśnienia, refleksy, migotania, malarka wplotła je wszystkie w swoje obrazy. W takim otoczeniu goście Moniki Krupowicz jak zawsze przyjemnie i... metafizycznie spędzali czas.

ad



Krzysztof Gajewski (Prima Serwis)



Dorota Jankowska, klientka galerii



Monika Krupowicz (Open Gallery), Dominika Wiśniewska, Halina Nowicka, artystka, Jacek Wiśniewski, Prezes Euroafrica



Monika Krupowicz, Beata Kaźmierczak, lekarz okulista, Robert Krupowicz, burmistrz Goleniowa



Daria Zaremba, projektantka wnętrz z partnerem



Elżbieta Malanowska (Euroafrica), Robert Krupowicz

foto: Jarosław Gaszyński

# Widowiskowa Gala

Grupa blisko tysiąca przedsiębiorców z całego regionu zebrała się na widowiskowych Wałach Chrobrego. Okazją była nie byle jaka bo kolejna Gala Północnej Izby Gospodarczej – Pracodawca Roku. Goście świętowali w eleganckich namiotach, przy dźwiękach muzyki zespołu Blue Cafe. Do ich dyspozycji został oddany specjalnie na tę okazję stworzony parkiet taneczny oraz cocktail bar pod Centaurem. Imprezę poprowadzili jak zawsze czarujący Michał Milowicz i urocza Katarzyna Zielińska. Nie zapomniano o nagrodach. Laureatami drugiej edycji konkursu Pracodawca Roku Pomorza Zachodniego 2018 zostali, m.in. firma Garo, Enterprise Logistics i CSL Internationale Spedition. *ad*



Danuta Grabowska z mężem dr Markiem Grabowskim, Piotr Tomaszewicz



Łukasz Tomaszewicz z Nikolą Jeziorną, Wojciech Półchłopek z Katarzyną Tomaszewicz



Od lewej: Iwona Korulczyk-Rinas, Renata Sobolewska, Piotr Tomaszewicz i Beata Urbańska



Marta Chomiuk i Tomasz Zając



Bożena Licht z partnerem Jarosławem



Inga Elerowska z mężem Krzysztofem



Od lewej: Krzysztof Osiński, Hanna Mojsiuk, Piotr Tomaszewicz, Jarosław Tarczyński, Barbara Bartkowiak, Piotr Krzystek



Anna Karbońska z Witoldem Gowina



Od lewej: Mariusz Łuszczewski, Anita Agnihotri, Tsering Lhazep, małżonka Ambasadora Indii, aktorka Rati Agnihotri, Tsewang Namgyal, Ambasador Indii w Polsce



Angelika Sawicka z osoba towarzyszącą



Od lewej: Dariusz Niebieszczański z żoną, Przemysław Wojnarowski



Danuta Grochulska, Wojciech Kaczmarek

## Udana premiera

Kolejna udana premiera szczecińskiej sceny operowej. Owacjami na stojąco została przyjęta baletowa inscenizacja głośnej książki Christine F. „Dzieci z Dworca Zoo”. Opera na Zamku udowodniła, że nie boi się podejmować trudnych tematów. Szczególnie podobała się choreografia Roberta Glubka i para solistów: Karolina Cichy-Szromnik i Paweł Wdówka.

ad



Od lewej: Elżbieta Malanowska (Euroafrica), dyrektor Opery Jacek Jekiel i Katarzyna Łuksza



Robert Glubek, reżyser i choreograf oraz Magdalena Jagiełło, rzecznik prasowy Opery



Karoliny Cichy-Szromnik, tancerka Opery na Zamku



Żaneta Bagińska, tancerka Opery na Zamku



Balet Opery na Zamku



Wanda Henke i Daniel Źródlewski (Prestiż)

## Parada maszyn

Sezon motocyklowy został oficjalnie rozpoczęty. Z tej okazji Grupa Moto46 zorganizowała paradę motocykli, w której wzięło udział aż 200 pojazdów (!). Finał tego ekscytującego maratonu miał miejsce na torze gokartowym. Tutaj wśród lśniących maszyn odbyły się, m.in. szkolenia z jazdy motocyklem, z pierwszej pomocy, nie zabrakło stoiska dla najmłodszych. Cały dochód z imprezy został przeznaczony na pomoc dzieciom.

ad



# Szczecin kobiet

„W kobietach jest siła!” – ta myśl przewodnia towarzyszyła spotkaniu inauguracyjnemu działaniu szczecińskiego klubu kobiet „Szczecin Business Ladies”. W przyjaznej atmosferze, w klimatycznych wnętrzach Starej Rzeźni toczyły się rozmowy o tym, co ważne dla kobiet, nie tylko biznesu. Mowa była o parytetach płci, o kobietach – szefach i... o życiu kobiety sukcesu. Spotkanie prowadziła inicjatorka wydarzenia, Katarzyna Opiekułska, LSJ HR Group, a dyskusję moderowały Beata Tadla, dziennikarka, Joanna Heidtman, psycholog oraz Aneta Zelek, rektor ZPSB. *ad*



Uczestniczki spotkania



Beata Tadla



Od lewej: Anna Tarnowska, Katarzyna Koroch, Aleksandra Charuk



W środku: Monika Pyrek



Od lewej: Katarzyna Opiekułska, Daria Nowak

# Premiera nowego mercedesa

Nowy Mercedes Klasy A przywitał gości w salonie Mercedes-Benz Mojsiuk. Dosłownie przywitał, bo model tej klasy jest bardzo wyjątkowy. Otóż, dzięki nowemu rewolucyjnemu systemowi obsługi głosowej, wiele funkcji można obsługiwać poleceniami głosowymi – od systemu nawigacyjnego poprzez radio po klimatyzację. Goście premiery byli zachwyceni. Gościem wieczoru był Marcin Diling, catering zapewnił Exotic Restauranta *ad*



Bożena i Jerzy Ilniccy



Jolanta Wítfer i Jerzy Dorobek



Od lewej: Kazimierz Mojsiuk, Hanna Mojsiuk, Paweł Wiśniewski



Roksana Jaworska i Arkadiusz Magiera



Romuald i Katarzyna Boguszewscy



Michał Olechnowicz i Jacek Motyka



Waldemar i Donata Juszczyk



Artur Wieliczko z małżonką

# Szukajcie nas w prestiżowych miejscach!

## GABINETY LEKARSKIE

AMC ul. Langiewicza 28/U1  
Centrum Rehabilitacji Duet al. Wojska Polskiego 70  
Dental Implant Aesthetic Clinic ul. Panieńska 18  
Dental Center ul. Mariacka 6/U1  
Dentallica ul. Mickiewicza 48/U1  
Dentus ul. Mickiewicza 116/1  
Dermadent ul. Kazimierza Królewicza 2 L/1  
EMS al. Wojska Polskiego 31/4  
ESTETIC Klinika Zawodny ul. Ku słońcu 58  
Fabryka Zdrowego Uśmiechu ul. Ostrawicka 18  
Gabinet Okulistyczny Ewa Wojciechowska ul. 5 Lipca 3/1  
Gabinet Terapii Manualnej ul. Kasprzaka 3A  
Gajda ul. Narutowicza 16A  
HAHS ul. Czwartaków 3  
Hahs Protodens ul. Felczaka 10  
Kolmed ul. Mazurska 7  
Laser Medi Derm ul. Kasprzaka 2C  
Laser Studio ul. Jagiellońska 85  
Lighthouse Dental, ul. Arkońska 51/5  
Lecznica Dentystyczna KULTYS ul. Bolesława Śmiałego 17/2  
Maros Gabinet Medycyny Estetycznej ul. Kazimierska 26/2 (wejście od ulicy Ku Słońcu)  
Medicus pl. Zwycięstwa 1  
Mediklinika ul. Mickiewicza 55  
Medimel ul. Nowowiejska 1E  
Medycyna Estetyczna dr. Osadowska (Office Center) al. Piastów 30  
Optegra ul. Mickiewicza 138  
ORTO PERFECT ul. Ogińskiego 12  
Peradent - Gabinet Stomatologiczny al. Powstańców Wielkopolskich 4C  
Praktyka Lekarska Piotr Hajdasz ul. Partyzantów 3/2  
Praktyka Stomatologiczna Rafał Rudziński ul. Śląska 5/2  
Prywatna Praktyka Ginekologiczna ul. M. Skłodowskiej-Curie 5/2  
Prywatna Praktyka Stomatologiczna i Ginekologiczna al. Wojska Polskiego 43/2  
Ra-dent. Gabinet Stomatologiczny ul. Krzywoustego 19/5  
Stomatologia Kamienica 25 ul. Wielkopolska 25/10  
Stomatologia Mikroskopowa ul. Żołnierska 13A/1  
Stomatologia ul. Wielka Odrzańska 31  
USG dr Magdalena Salamaga ul. Arkońska 51/4  
Vitrolive Przychodnia Ginekologiczna al. Wojska Polskiego 103

## HOTELE

Hotel Atrium al. Wojska Polskiego 75  
Hotel Campanille ul. Wyszyńskiego  
Hotel Dana al. Wyzwolenia 50  
Hotele Marina ul. Przestrzenna 13  
Hotel Novotel ul. 3 Maja 31  
Hotel Park ul. Plantowa 1  
Hotel Plenty ul. Rynek 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. Klonowicka 30/1  
Andrzej Marecki Królowej - kancelaria adwokacka ul. Kr. Jadwigi 13/12  
Mikołaj Marecki sekretariat - kancelaria adwokacka św. Ducha 5A/12  
Gizdek, Kowalski, Tysakowski - 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  
Aleksandrut-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 Ciachol! Zwycięstwa 1  
Biancafe ul. Ostrawicka/róg Wojska Polskiego  
Cafe 22 pl. Rodła 8  
Cafe Harmon ul. Monte Cassino 6  
Coffee Costa GK KASKADA  
Coffee Costa CH Galaxy - parter  
Coffee Costa CH Mollo  
Columbus Coffe ul. Królowej Jadwigi 12  
Duet Coffee CH Galaxy - 1 piętro

Fabryka Deptak Bogusława 4/1  
Fanaberia Deptak Bogusława  
Koch Cukiernia al. Wojska Polskiego 4  
Lodziarnia Pogodna ul. Poniatowskiego 2  
Secesja Cafe al. Jana Pawła II 19/1  
Sowa Cukiernia al. Wojska Polskiego 17  
Sowa Cukiernia ul. Ku Słońcu 67  
Sowa Cukiernia ul. Mieszka 1 73  
Sowa Cukiernia ul. Struga 42  
Sowa Cukiernia CH Galaxy  
Solony Karmel ul. Rydła 52

## KLUBY

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

## MOTORYZACJA

Auto Club Hyundai, Mitsubishi, Suzuki Ustowo 56  
BMW i MINI przy rondzie Hakena  
Ford Bemo Ustowo 56  
Ford ul. Pomorska 115B  
Harley Davidson ul. Gdańska 22A  
Holda - Jeep i Lancia ul. Gdańska 7  
Honda ul. Białowska 2  
HTL ul. Lubieszynska 20  
Lexus Kozłowski ul. Mieszka 1 25  
Łopiński VW ul. Madalińskiego 7  
Mazda Kozłowski ul. Struga 31B  
Mercedes Bogacki ul. Mieszka 1 30  
Mercedes Mojsiuk ul. Pomorska 88  
Moto 46 ul. Kurza 1  
Moto 46 ul. Kurza 4  
Opel Kozłowski ul. Struga 31B  
Peugeot Drewnikowski ul. Bagienna 36D  
Polmotor ul. Struga 31B  
Polmotor ul. Szymborskiej 6  
Polmotor Ustowo 52  
Skoda ul. Struga 1A  
Subaru ul. Struga 78A  
Toyota Kozłowski ul. Mieszka 1 25B  
Toyota Kozłowski ul. Struga 17  
Volvo ul. Pomorska 115B  
VW ul. Struga 1B

## NIERUCHOMOŚCI

Calbud, pokój 15 parter ul. Kapitańska 2  
Extra Invest al. Wojska Polskiego 45  
Neptun Developer ul. Ogińskiego 15  
SGI pl. Holdu Pruskiego 10  
Siemaszko al. Powstańców Wielkopolskich 91 A  
Tomaszewicz ul. Kaszubska 20/4  
Apartamenty ul. Panieńska 11

## RESTAURACJE

17 Słodów ul. Targ Rybny 1  
A buż widelec ul. Ogińskiego 5  
Bachus - winiarnia ul. Sienna 6  
Bananowa Szklarnia al. Jana Pawła II 45  
Bistro na językach ul. Grodzka  
Bohema al. Wojska Polskiego 67  
Bollywood ul. Panieńska 20  
Bombay ul. Partyzantów 1  
Buddah ul. Rynek Sienny 2  
Brasileirinho Brazylijska Kuchnia&Bar ul. Sienna 10  
Chalupa ul. Południowa 9  
Colorado Wały Chrobrego  
Columbus Wały Chrobrego  
Klimatt al. Jana Pawła II 42  
Dobre Rzeczy ul. Słowackiego 14  
El Globo ul. Piłsudskiego 15  
Food & wine ul. Nowy Rynek 3  
Greckie Ouzery (pod mostem Długim)  
Jin Du al. Jana Pawła II 17  
Karczma Polska Pod Kogutem pl. Lotników  
Kitchen meet&eat Bulwar Piastowski 3  
Mała Turmska ul. Mariacka 26  
Marshal Food ul. Rayskiego 23/1  
Miejska ul. Śląska 12/1  
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  
Paprykarz al. Jana Pawła II 42  
PER SE pl. Holdu Pruskiego 9  
Pierogarnia Kaszubska pl. Zgody 1  
Peperoni Pizzeria ul. Poniatowskiego 2a  
Porto Grande Wały Chrobrego  
Public Fontanny al. Jana Pawła II 43  
Public Cafe ul. Wielka Odrzańska 18A/U  
Restauracja Karkut ul. Bogurodzicy 1  
Restauracja Stara Rzeźnia ul. Wendy 14  
Restauracja Szczecin ul. Felczaka 9  
Ricoria al. Powstańców Wielkopolskich 20  
Rybax ul. Małopolska 45  
Sake ul. Piastów 1  
Shanghai Rynek Sienny 4  
Spotkanie al. Jana Pawła II 45  
Spizarnia Szczecińska Holdu Pruskiego 8  
Stara Piekarnia ul. Piłsudskiego 7  
Stockholm Kitchen&Bar Bulwar Piastowski  
To i owo ul. Zbożowa 4  
Tokyo ul. Rynek Sienny 3  
Towarzyska Deptak Bogusława  
Torreria Toscana pl. Orła Białego  
Ukraińska ul. Panieńska  
Unagi ul. Nowy Rynek 2  
Willa Ogrody ul. Wielkopolska 19  
Willa West Ende al. Wojska Polskiego 65  
Wół i Krowa ul. Wielka Odrzańska 20  
Wół i Krowa ul. Jagiellońska 11

## SKLEPY

5 Plus ul. Jagiellońska 5  
Arkadia perfumeria ul. Krzywoustego 7  
ART TOP ul. Chodkiewicza 6  
Atelier Sylwia Majdan al. Wojska Polskiego 45/2  
Atrium Molo ul. Mieszka 1 73  
B&M al. Wojska Polskiego 43  
Batty Barclay CH Galaxy - parter  
Bella Moda ul. Bogusława 13/1  
Braniewicz al. Jana Pawła II 48  
Centrum Mody Ślubnej ul. Krzywoustego 78  
Chiara Boutique ul. Bogusława 12/2 i 11/1  
Clochee ul. Bogusława 10/2  
Escada ul. Wojska Polskiego 22  
Henry Lloyd ul. Przestrzenna 11  
Hexeline CH Galaxy - parter  
Impresja ul. Śląska  
Jubilier Kleist ul. Rayskiego 20  
Kaskada Galeria (punkt informacyjny)  
Kropka nad i ul. Jagiellońska 96  
Patrizia Arynton ul. Jagiellońska 96  
LKJ CH Galaxy  
LKJ CH Kaskada  
Liu Jo CH Kaskada  
Madras Styl ul. Małopolska 9  
Manufaktoria ul. Rayskiego 26/1  
Marc Cain al. Wojska Polskiego 29  
MaxMara ul. Bogusława 43/1  
Mia&Charli al. Wojska Polskiego 35/3  
Moda Club ul. Wyzwolenia 1  
MOOI ul. Bogusława 43  
Olsen CH Kaskada  
Pink & blue ul. Bogusława 42/1  
Portfolio (od ulicy Jagiellońskiej) ul. Rayskiego 23/11  
Prowansja kwaciarnia ul. Szwedzka 28  
Prowansja kwaciarnia ul. Rostocka 15  
Riviera Maison ul. Struga 23  
Rosenthal ul. Bogusława 15/1A  
Rosenthal CH Kaskada  
Stopocent ul. Krzywoustego 72  
Studio Mebli VIP ul. Wrocławska 48  
Strefa Koloru ul. Santocka 48-49  
Terpilowski jubiler CH Galaxy - 1 piętro  
Via di moda al. Wojska Polskiego 20  
Vin 28 ul. Rayskiego 28  
VIP Collection al. Wojska Polskiego 22  
Wineland al. Wojska Polskiego 70  
Wine Center ul. Bogusława 37

## SPORT I REKREACJA

Aquarium (basen dla dzieci) ul. Jemiołowa 4A  
ASTRA szkoła tańca al. Wyzwolenia 85  
Binowo Golf Park Binowo 62

Bloom ul. Korolowa 64X  
Calypso Fitness Club Office Center ul. Piastów 30  
EMS Studio al. Wojska Polskiego 31/4  
EnergySports ul. Welecka 13  
Eurofitness (Netto Arena) ul. Szafera 3  
Fitness „Forma” ul. Szafera 196B  
Fitness Club ul. Monte Cassino 24  
Mazowiecka 13 ul. Mazowiecka 13  
Marina Sport ul. Przestrzenna 11  
PRIME Fitness Club ul. 5 Lipca 46  
PRIME Fitness Club, ul. Modra 80  
RKF ul. Jagiellońska 67  
Squash na Rampie (obok KJ) ul. Jagiellońska  
Strefa H2O basen ul. Topolowa 2  
Szczeciński Klub Tenisowy al. Wojska Polskiego 127  
Universum al. Wojska Polskiego 39

## ZDROWIE I URODA

Baltica Wellness&Spa pl. Rodła  
Be Beauty Instytut Urody, ul. Łukasiego 40/12  
Belle Femme ul. Monte Cassino 37A  
Beverly Barber Shop ul. Sienna 5A  
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 Kosmetyczny Instytut ul. Felczaka 20  
Ella ul. Kaszubska 17/2  
Enklawa Day Spa al. Wojska 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  
Imperium Wizażu ul. Jagiellońska 7  
JK Studio (od Rajskego) ul. Monte Cassino 1/14  
Karmelove ul. Wilków Morskich 9  
Medesthetic ul. Okulickiego 46  
Odnowa al. Bohaterów Warszawy Galeria Nowy Turzyn, 1 piętro  
OXY Beauty ul. Felczaka 18/U1  
Perfect Studio, ul. Rayskiego 20  
Royal Clinic, al. Wojska Polskiego 2/U3  
Royal Studio ul. Łokietka 7/10  
Royal Thai Massage ul. Sienna 4  
Saint Studio Fryzjerskie ul. Boh. Getta Warszawskiego 8  
Salon Fryzjerski Keune ul. Małopolska 60  
SPA Evita Przewclaw 96E  
Studio Kosmetyki Profesjonalnej ul. 5-go Lipca 32D  
Studio Urody Masumi Deptak Bogusława 3  
Studio Monika Koltz ul. Św. Wojciecha 1/9  
Vesna ul. Królowej Jadwigi 46/1  
Verabella ul. Jagiellońska 23  
Vitamin Clinic al. Wojska Polskiego 215  
Well Spring Tai massage ul. Kaszubska 13/4A  
Wersal Spa al. Jana Pawła II 16

## INNE

13 Muz pl. Żołnierza Polskiego 13  
Filharmonia - sekretariat ul. Małopolska 48  
Follow Me ul. Kolumba 1  
Galeria Kierat 2 ul. Małopolska 5  
Muzeum Narodowe ul. Staromłyńska 27  
Neckermann al. Wojska Polskiego 11  
Neckermann CH Galaxy - II piętro  
Opera Na Zamku ul. Korsarzy 34  
Pazim recepcja pl. Rodła 9  
Pivnica Kany św. Piotra i Pawła 4/5  
Pogon Szczecin biuro marketingu ul. Karłowicza 28  
Północna Izba Gospodarcza al. Wojska Polskiego  
Radio Szczecin al. Wojska Polskiego 73  
Sala koncertowa ul. Energetyków 40  
Stara Rzeźnia Kubryk literacki (lasztownia) ul. Wendy 14  
Szczeciński Park Naukowo-Technologiczny ul. Niemierzyńska 17A  
Teatr Polski ul. Swarowicza  
Teatr Mały Deptak Bogusława  
Teatr Współczesny Wały Chrobrego  
Trafostacja Sztuki św. Ducha 4  
Unity Line pl. Rodła  
Urząd Marszałkowski ul. Korsarzy 34  
Urząd Miejski pl. Armii Krajowej 1  
Urząd Wojewódzki Wały Chrobrego  
Vetico ul. Wita Stwosza 13  
Władca Języków al. Wojska Polskiego 48/2  
Zamek Punkt Informacyjny ul. Korsarzy 34  
Zapol al. Piastów 42



**PROJEKTOWANIE I BUDOWA DOMÓW**  
NA DZIAŁCE KLIENTA

doświadczenie | terminowość | dopracowane projekty  
nowoczesna stylistyka | energooszczędne rozwiązania | najlepsi wykonawcy



**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)



# No.1 NOWA JAKOŚĆ W MEDYCYNIE

CHIRURGIA PLASTYCZNA  
GINEKOLOGIA ESTETYCZNA  
ORTOPEDIA  
CHIRURGIA OGÓLNA

**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)