

prestiz

M A G A Z Y N S Z C Z E C I Ń S K I

Sonia Bohosiewicz:
Trzeba żyć tu i teraz

Rewolucyjny design
Macieja Karpiaka

Garaż Prestiżu:
Audi RS 7 Sportback
Mercedes Klasa S
Range Rover Evoque

SKY CITY

Lecisz tam, gdzie chcesz

EQA

DLA NOWEGO POKOLENIA.

Sportowy design, imponujący zasięg i możliwość szybkiego naładowania – nowy, w pełni elektryczny EQA łączy wszystko, czego możesz się spodziewać po luksusowym kompaktowym samochodzie od Mercedes-EQ.

Dowiedz się więcej na mercedes-benz.pl



EQA 250 – średnie zużycie energii elektrycznej: 17,9 kWh/100 km, średnia emisja CO₂: 0 g/km.

Podane wartości ustalono zgodnie z przewidzianą przepisami procedurą pomiarową. Są to „wartości CO₂ WLTP” w rozumieniu art. 2 pkt 3 rozporządzenia wykonawczego (UE) 2017/1153. Wartości zużycia energii elektrycznej obliczono na bazie tych danych.

Zużycie prądu zostało określone na podstawie rozporządzenia 692/2008/WE.

NAJNOWOCZEŚNIEJSZE LASERY PIKOSEKUNDOWE

GŁĘBOKA PRZEBUDOWA SKÓRY

USUWANIE BLIZN I ROZSTĘPÓW

INTENSYWNE ODMŁADZANIE

LIKWIDACJA PRZEBARWIEŃ



ZAPRASZAMY DO KLINIKI
UL. KU SŁOŃCU 58, SZCZECIN
504-948-320/508-719-262



KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

WWW.KLINIKAZAWODNY.PL
FB/KLINIKAZAWODNY
@KLINIKAZAWODNY

Zabiegi powiększania pośladków



dr n. med. Andrzej Dmytrzak
specjalista chirurgii plastycznej i rekonstrukcyjnej

Tym razem chcielibyśmy paniom powiedzieć kilka słów na temat powiększania pośladków. Zabiegi te są bardzo popularne już od dawna w Ameryce Południowej, pojawiły się też w Europie. Zabiegi przeznaczone są dla kobiet z niewielkimi pośladkami. W zależności od ilości tkanki tłuszczowej można ten zabieg wykonać dwoma sposobami. Wykorzystując tkankę tłuszczową i przeszczepiając ją w okolicę pośladków lub przy jej braku z dużym powodzeniem i efektem można wszczepić śródmięśniowo implanty silikonowe. Obie metody pozwalają powiększyć i nadać inny kształt pośladkom. Zmienia to diametralnie sylwetkę kobiety, dodając bardziej kobiecych proporcji sylwetce i niewątpliwego uroku.

Zarówno w jednym jak i w drugim przypadku w okresie pooperacyjnym obowiązuje wstrzemięźliwość ruchowa i noszenie specjalnej bielizny przez 2 miesiące. Po takim czasie możemy powiedzieć, że jest to efekt końcowy.

Zabieg przeszczepiania tłuszczu niesie ryzyko utraty niewielkiej ilości tkanki tłuszczowej i dlatego też pacjentki potrzebują tyle czasu aby móc określić kształt i wielkość pośladków.

Nie przeszczepiamy własnego tłuszczu podskórnie ani w tłuszcz pośladkowy. Należy wykonać tę operację pod kontrolą obrazu USG i przeszczepić tkankę tłuszczową głębiej tuż nad powięź powierzchowną mięśnia pośladkowego większego.

W trakcie tej operacji wykonuje się również niezwykle efektowny zabieg z błonami podskórnymi tzw. więzadłami. Jest to bardzo istotny szczegół w tym zabiegu ale stanowi on tajemnicę firmy.

Na zdjęciach pokazujemy zabieg powiększenia pośladków z użyciem implantów pośladkowych.



ul. Niedziałkowskiego 47, Szczecin, aestheticmed@aestheticmed.com.pl

Rejestracja na konsultacje: tel. 91 819 90 99



Na okładce: Justyna Wójcik
i Tomasz Gabryel – Sky City
Foto: Adam Fedorowicz



19



34



48

SPIS TREŚCI

10. Słowo od naczelnej

FELIETON

- 12. Krzywym okiem
– pisze Dariusz Staniewski
- 14. Jak zrobić sobie ogród marzeń
i się przy tym nie rozwieść
– pisze Anna Ołów - Wachowicz

15. Nowe miejsca

WYDARZENIA

- 17. Balet najlepszy na wszystko
- 19. Rusza szczecińska Liga Żeglarska
- 20. Startuje Polska Liga Żeglarska
- 21. Weterynarze i golf
- 22. Kia Polmotor i tenis
- 24. KROKE, Jopek, Jazzanova, Bona,
czyli powrót Szczecin Music Fest
- 26. Eko NEWSY

TEMAT Z OKŁADKI

28. Sky City – podniebne miasto

ŁUDZIE

- 34. Sonia Bohosiewicz.
Trzeba żyć tu i teraz

MODA

38. Przywitanie z Afryką

MOTORYZACJA

- 42. Szybki jak Audi
- 44. Niebywała Klasa S
- 46. Range Rover w stylu „posh”

DESIGN

- 48. Moc przetworzonego designu
- 52. Niebanalna przestrzeń
dla wymagających

BIZNES

- 55. Nieruchomości od specjalistów
- 56. Weterynaria na dobrym, europejskim
poziomie
- 59. Profesjonalista wkracza do akcji
- 60. Światowy Dzień Whisky
– o początkach whisky słów kilka

ZDROWIE I URODA

- 62. Młoda mamó - to coś dla Ciebie
- 64. Szczecińska neurologia na światowym
poziomie
- 66. Czy sekret długiego życia tkwi
w jelicie?
- 69. Karboksyterapia, czyli wyjątkowe CO₂
- 70. Ciało na fali
- 72. Okiem dermatologa. Wymarzone ciało
od dr Stachury
- 75. Ekspert radzi

FELIETON

- 93. Ło! Patologia - pisze Szymon
Kaczmarek

KULTURA

- 77. Trzyńście oznacza sukces
- 79. Archeomoderna
W hołdzie ludziom morza
- 80. Do trzech razy sztuka
Sama siebie nie pamiętam
- 82. Saxmania 2021
Ula Dzwonik w Artgalle
- 83. Świat jest za duży
Ścibakówna i Leśmian
- 84. Amazonki znad Bałtyku
– nieznaną kartą historii

88. KRONIKI



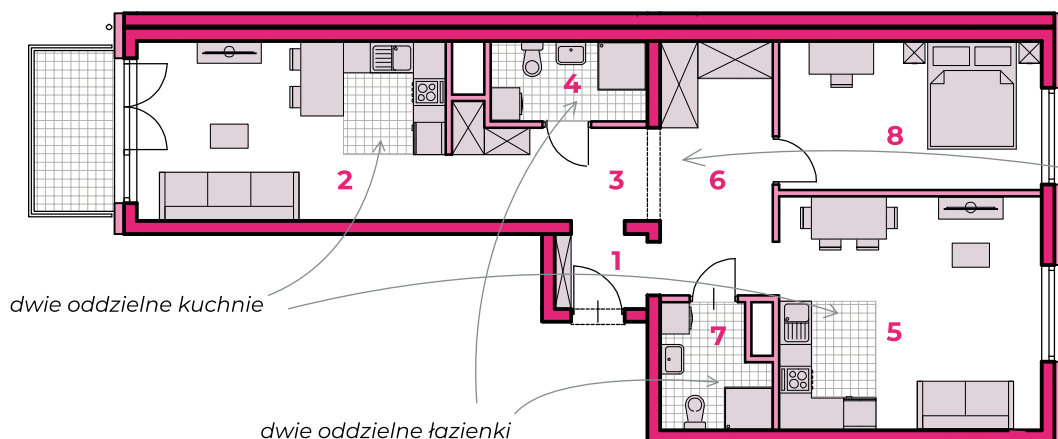
COMBO – 2 niezależne mieszkania w 1.
Idealne pod inwestycję na wynajem.

ZESTAWIENIE POWIERZCHNI

1	wspólny korytarz	2,28m ²		
2	pokój dzienny z aneksem	18,96m ²	5	pokój dzienny z aneksem 20,95m ²
3	korytarz	6,40m ²	6	korytarz 9,70m ²
4	łazienka	4,17m ²	7	łazienka 4,26m ²
		29,53m²	8	pokój 13,29m ²
				48,2m²

RAZEM 80,01m²

BALKON powierzchnia dodatkowa 4,50m²



MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 



**Nowoczesny kompleks między Zatoką
Wrzosowską a Morzem Bałtyckim**



PÓŁWYSEP
DZIWNÓW
TWOJA NADMORSKA PRZYSTAŃ

Sprawdź naszą ofertę: www.marina-developer.pl | Zadzwoń: 609 11 30 55

Apartamenty na sprzedaż

CLUB HOUSE

PRZYSTAŃ LUKSUSU

40 luksusowych mieszkań
z widokiem na Jezioro Dąbie



MARINA DEVELOPER jest mecenasem:



YACHT KLUB POLSKI
SZCZECIN



Będzie dobrze

Albo jeszcze lepiej. Tym optymistycznym entree zapraszam do lektury majowego Prestiżu. Otwiera się gospodarka, odmrażają kolejne działalności, co oznacza dla nas powrót do pełnej listy dystrybucji magazynu. W maju będziemy więc bardziej widoczni i bardziej osiągalni w mieście.

W redakcji rozdzwoniły się telefony. Szczecin szybko budzi się do życia po kolejnym zamknięciu, co ogromnie nas cieszy i daje pozytywną energię do działania. A będzie się działo naprawdę dużo.

Po roku niebity powraca nasz ulubiony Szczecin Music Fest, festiwal, który ściąga nieprzeciętne muzyczne osobowości z całego świata, ruszają turnieje golfowe w Binowie, startuje Szczecińska Liga Żeglarska, Kia Polmotor Stars Cup, a we wrześniu odbędzie się najlepszy challenger na świecie - Pekao Szczecin Open. To nasze najważniejsze patronaty. Wracają też spektakle kulturalne, premiery kinowe, wydarzenia towarzyskie, czyli jakby nie patrzeć, sól działalności Prestiżu. Entuzjazm jest więc uzasadniony, a nawet wskazany.

Majowy Prestiż obfituje więc w zapowiedzi fantastycznych wydarzeń. Jak zawsze pojawiają się nietuzinkowi ludzie, ich biznesy, przygody, ich twórczość. Nie mamy problemu z tym, aby znaleźć ciekawych bohaterów. Wręcz odwrotnie. Mamy problem, kogo przesunąć na później, bo Szczecin to miejsce, w którym mieszka wiele kreatywnych osób, co tradycyjnie udowadniaemy w każdym numerze Prestiżu.

Miłej lektury!

Izabela Marecka

prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI

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

Redaktor naczelna:

Izabela Marecka

Redakcja: Aneta Dolega, Andrzej Kus, Daniel Źródlewski, Karolina Wysocka, Dariusz Staniewski

Felietoniści: Krzysztof Bobala, Szymon Kaczmarek, Anna Ołów-Wachowicz

Współpraca: Panna LU, Rafał Podraza, Jakub Jakubowski, Arkadiusz Krupa

Wydawca: Wydawnictwo Prestiż

ul. ks. Piotra Ściegiennego 66/1
70-352 Szczecin

Reklama i Marketing:

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

Karina Tessar, tel.: 537 490 970
Radosław Perz, tel.: 575 650 590

Dział prawny: adw. Kornelia Stolf-Peplińska
stolf-peplinska@kancelariacywilna.com

Dział foto: Jarosław Gaszyński,

Aleksandra Medvey-Gruszka, Bogusz Kluz
Dagna Drązkowska-Majchrowicz

Skład gazety: Agata Tarka
marta@motif-studio.pl

Redakcja nie odpowiada za treść reklam.
Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania
i redagowania treści redakcyjnych.

Drukarnia: Drukarnia Kadruk S.C.



KLINIKA DR STACHURA

DERMATOLOGIA | DERMATOCHIRURGIA
MEDYCYNĄ ESTETYCZNA | LASEROTERAPIA
CHIRURGIA OGÓLNA | GINEKOLOGIA ESTETYCZNA
KOSMETOLOGIA

Klinika Dr Stachura – Twój sposób na piękny wygląd!
ul. Jagiellońska 87 | 70-437 Szczecin
tel. +48 535 350 055 | biuro@klinikadrstachura.pl
www.klinikadrstachura.pl



Dariusz Staniewski

Dziennikarz z bardzo bogatym stażem i podobno niezłym dorobkiem. Pracował w kilku lokalnych mediach. Do niedawna dziennikarz „Kuriera Szczecińskiego”. M.in. autor poczytnej (przez niektórych uwielbianej, przez innych znienawidzonej) kolumny pt. „Kurier Towarzyski” (w piątkowym „Magazynie”). Współautor dwóch książek i autor jednej – satyrycznie prezentującej świat lokalnej polityki. Status w życiu i na Facebooku: „w związku” z piękną kobietą. Wielbiciel hucznych imprez, dobrej kuchni i polskiej kinematografii.

Krzywym okiem

Szczecin ma szansę na kolejną, niezwykłą, atrakcję turystyczną. I to taką, jaką niewiele miast może się poszczycić. Napięcie już rośnie i atmosfera gęstnieje jak w filmach Alfreda Hitchcocka? No to sruuuu! Ujawniamy! To jedna z najnowszych ofert sprzedaży szczecińskich miejskich nieruchomości. Ale za to prawdziwa perełka! Potężny schron wojewody zachodniopomorskiego i jego służb w którym mieli przebywać na wypadek wojny lub innego kataklizmu. Położony jest przy ulicy Starzyńskiego. Ten obiekt był do 2011 roku mega „top secret”. Rok później jednak przestał już być taki tajny. Lokalizację kolejnego schronu zmieniono i nie wiadomo, gdzie się teraz ma schryć wojewoda, gdyby napadli na nas Węgrzy albo Estończycy, czy też Szczecin zaatakowali kosmici.

Schron ma aż 90 pomieszczeń (!) i powierzchnię 1400 metrów kwadratowych. Jest w nim wszystko m.in. agregatorownia, akumulatorownia, wentylatornia, dyspozytornia, warsztat, pomieszczenie z butlami na sprężone powietrze, a także kuchnia, magazyn żywności, ambulatorium, izolatka, zaplecze sanitarne oraz dziesiątki pomieszczeń dla różnych służb podległych wojewodzie na czas kryzysu. Obiekt zaprojektowano, żeby był samowystarczalny przez tydzień. Po tym czasie wojewoda chyba miał się poddać (z powodu braku konserw i chińskich zuppek?), albo nasi mieli przybyć z pomocą i pogonić wroga. Na terenie, na którym znajduje się schron kilka lat temu planowano wybudowanie nowej siedziby Urzędu Marszałkowskiego. Ale zdecydowano się jednak rozbudować w tym celu dawną przychodnię przy ulicy Piłsudskiego.

Czy ktoś kupi schron? Dla kogo ta oferta może wydać się interesującą? Przede wszystkim, to może być kuszące dla filmowców z całego świata. Przecież to wymarzona sceneria do filmów grozy, thrillerów czy horrorów np. nowej wersji kultowego „Cube” albo „Łśnienia”. Jakie to pole do popisu dla postapokaliptycznych wizji i świata. Można byłoby nakręcić także np. kilka dramatów psychologicznych o zagubieniu człowieka, który wybrał się na emigrację wewnętrzną? Albo nową wersję „Podziemnego kręgu” czy „12 małp”. Może powstałyby nowe nurty w kinie np. przyrodniczo-operetkowy ze sztandarowym dziełem „Zemsta nietoperza”. A może jakieś love story w stylu ONA i ON jako jedyni ocaleni

po zagładzie i teraz pracujący nad podtrzymaniem gatunku? A może coś z mitologii? Aż się prosi o ekranizację historii Labiryntu, Minotaura, Tezeusza i nici Ariadny. Schron może się wydać bardzo interesujący dla artystów różnej maści z tzw. undergroundu. Wreszcie mieliby wymarzone miejsce dla swej twórczości w dodatku adekwatne do nurtu w jakim tworzą. Nie wiadomo czy oferty nie złożą jacyś szataniści, którzy z mrokiem i podziemiami są za pan brat. A może hodowcy marihuany na masową skalę, bimbrownicy, specjaliści od amfetaminy, wytwórcy nielegalnych papierosów, czy też producenci pieczarek? A co z wielbicielami paintballa? Przecież tam jest 90 pomieszczeń! Zmieszczą się w nich np. członkowie szczecińskich oddziałów wszystkich partii politycznych i w końcu,

przy pomocy pneumatycznej broni na kulki z farbą, będą mieli szansę wyjaśnić sobie wszystkie niejasności i żale. To także może być raj dla graffitiarzy. Osprajować tyle ścian to nie byle wyzwanie. Miłośnicy mordobicia i kopania mieliby zamiast walk w klatce, naparzanek w schronie. W końcu to może być także propozycja dla hotelarzy i gastronomików. W ofercie np. romantyczna kolacja (dania przygotowane z żelaznych, wojennych zapasów konserw i czarnego chleba) w blasku awaryjnego oświetlenia z podziemnych agregatów oraz noc w schronowej sypialni wojewody. Podziemne muzeum? Dlaczego nie.

Zwłaszcza np. historii podziemia w Polsce. Może zgłosi się jakiś developer, który będzie chciał schron zamienić na podziemny apartamentowiec? To wreszcie może być raj dla prepersów, czyli tych, którzy szykują się na koniec świata albo inny kataklizm, który wcześniej czy później, podobno, musi nas dotknąć. Wreszcie schron to propozycja dla producentów różnego rodzaju telewizyjnych reality show. Można wyłonić w castingu grupę straceńców, którzy zamieszkają w nim na jakiś czas a my siedząc wygodnie na kanapach i objadając się chipsami albo popcornem będziemy się nabijać z ich przeżyć i „przygód” sztucznie kreowanych. Taki „Big Schron” albo „Love island” – „Schron miłości”. Możliwość zagospodarowania schronu wydaje się być multum. Ostatecznie, dla nas, Polaków, życie w podziemiu to nic nowego. Takie nasze „specialite de la maison”.



RANGE ROVER EVOQUE
JUŻ OD 1909 ZŁ
NETTO MIESIĘCZNIE



ABOVE & BEYOND



Zapraszamy do naszego salonu i serwisu
Ustowo 58, 70-001 Szczecin | +48 91 852 34 00 | salon@british-auto.pl
www.british-auto.jaguar.pl/contact-us |  /JLRBonkowsky



Anna Ołów - Wachowicz

*Pijarowiec z zawodu,
polonistka z wykształcenia,
szczecinianka z wyboru.
Autorka fejsbukowego
bloga „Jest Sprawa”. Mama
Filipa i Antosi. Ogrodniczka,
bibliofilka, kinomanka. Swo-
ją pierwszą książkę pisze
właśnie teraz.*

*Wywlekam haczkę spod sterty w garażu,
będę osiągała wyżej wymieniony raj i jaśmi-
ny. Jest dobrze, bo odnalazłam narzędzie.
Daj człowiekowi wędkę, a nie rybę, mówią.*

Jak zrobić sobie ogród marzeń i się przy tym nie rozwieść

Jest słoneczna pogoda, a ja marzę o fantastycznym ogrodzie. Już się widzę, jak wśród bajecznej zieleni, w letniej sukience i sandałkach podaję szklaneczki z lemoniadą moim miłym gościom. Tu rezedza się chyli, tam bez pachnie – jest pięknie, rój motyli, zapach raju, skrzypce w tle. Albo taki letni wieczór: białe hamaki, świece, słowiki w jabłoniach, maciejka i jaśminy. Taki ogród angielski, lekko dziki. Albo rano po rosie boso, przejeżdż się jak Zosia do warzywnika po szczypiorka do twarożku. O, ja chcę.

No dobrze, ale jak tu się boso przez pokrzywy przeprawić? Mój ogród jest lekko angielski, a bardziej dziki. Szczypiorka też nie uświadczysz, bardziej podagrycznik. Trzeba zabrać się za pracę u podstaw, bo wszystkie jakieś czas temu wsadzone rośliny ledwo ziąją w buszu, który się wcale dobrze zahadował, choć o niego nie dbałam. Czemu z kwiatkami to tak nie działa.

Wywlekam haczkę spod sterty w garażu, będę osiągała wyżej wymieniony raj i jaśminy. Jest dobrze, bo odnalazłam narzędzie. Daj człowiekowi wędkę, a nie rybę, mówią.

Po drodze sweter zaczepiam o grabie, też się znalazły. Jeszcze mnie to nie zniechęca, choć gubię gumiak, gdy utyka w zwoju węża. Wybieram skrawek ugoru, który na kolanach będę reanimowała, następnie nasypuję sobie ziemi do gumowca i chwilę przeklinam. Kolejno: chwytam uzbójczy mi w rękawice ogrodowe rękami pokrzywy, wkładam głowę w pajęczyny pod krzakiem, zaczynam się stamtąd wycofywać, a sunąc tak nachodzę na porzuconą haczkę i trzonek udowadnia mi bezwzględne prawo Murphy'ego. Pokrzywy spadły mi na kolana i parzą przez spodnie. Psiakość, łatwo nie będzie.

Idę zrobić sobie drinka (niby chłodno, a jak się gorąco na tym słońcu zrobiło, normalnie spiekota) i czuję, że mój entuzjazm jednak nie wygaśnie. Ale na dziś mi wystarczy. Na dziś ryba zamiast wędki, lepiej podjadę do Rajskiego po jakieś roślinki. To będzie motywacja, żeby wychuchać im ładne miejsce i już potem pójdzie. Potem po kawałeczku odzyskam ziemię utraconą. Zamówiłam też internetowo sadzonki – bo wiadomo, że na nową roślinę miejsce znajdzie się zawsze (zwłaszcza w tak pięknie w mojej wyobraźni zaplanowanym ogrodzie).

I oto otrzymuję mail, że przesyłka wyszła. Mail brzmi tak: „Twoje produkty zostały przeniesione z magazynu do biura na platynowej tacy, w tle dobrze było słychać słynny przebieg Jonasza Kofty *Pamiętajcie o ogrodach*. Następnie zespół naszych pracowników kolejno sprawdził i potrząsnął każdym z nich, aby upewnić się że każdy jest najwyższej jakości.

Nasz szwajcarski specjalista od pakowania paczek wygłosił kilkuminutowy monolog o standardach ISO w pakowaniu, po czym przystąpił do dzie-

ła. Używając najbardziej solidnych kartonów dostępnych w Polsce, tak solidnych jak te które uśmierciły pewną znaną polską aktorkę w równie znanym polskim serialu, zapakował paczkę dla Ciebie. Kolejnym bardzo ważnym krokiem było okraszenie przesyłki odpowiednimi naklejkami, aby paczka całą drogę traktowana była z należytym szacunkiem.

Ostatnim etapem było staranne kaligrafowanie Twojego adresu. Tuż po odebraniu przesyłki przez kuriera, cała firma machała na pożegnanie Twojej paczce wykrzykując *Szczęśliwej podróży*. Wzruszyłam się. Piękne pokolenie marketingowców nam rośnie.

Po kilku dniach bicia się z myślami czy ja chcę mieć te ogrody Semiramidy, czy nie, dostaję ostatecznie jakiegoś szafu ogrodowego: latam, ganiam, wyrrywam, kopię, sadzam – ogólnie przesadam. Kolejne już popołudnie przewalałam swój splechetek, aż mi te saboty ogrodowe z Lidla spadają.

Aktualnie Najdroższy w tym samym czasie siedzi na hamaku i z przyjemnością przygląda się, jak wydajnie daję radę. Otwiera sobie kolejne piwo i milczy. Czeka aż padnę. I wtedy skopie czy posadzi co tam zostało i to będzie taka wisienka na torcie. Kto nie wpadnie to powie: ależ tu pięknie! A on wtedy: POMAGAŁEM. Już ja go znam. Zdechnę, a nie poproszę, o nie będzie tak. Nie daję mu więc satysfakcji i urabiam się do końca po czoło, a na koniec rzucam kilka zdań o leniactwie i uzurpatorach mojego sukcesu co od dwóch lat nie chcą współpracować i idę żałować, że jestem taka durna – do domu.

I teraz zrozumcie ten moment nazajutrz: wracam do domu od świeżo otwartego fryzjera, a Najdroższy, jedyny, światło moich oczu, mój miś, ptyś i tak dalej – czeka z NIESPODZIANKĄ.

– Kochanie, popatrz!!!

I ty widzisz go, jak stoi wsparty dumnie o szpadel, niczym zdobywca K2 o proporzec flagi waszej rodzinnej, rodowej, zatkniętej, gdzie jeszcze nikt nie zatknął. Stoi w blasku nieziemskim, w glorii Bohatera Swojego Domu. Mokry po czoło, urąbany znojem jak górnik ku chwale ojczyzny co fedrował węgiel dla ludu. Zbawca, zdobywca, heros. Radość bije z jego utrudzonego oblicza, wzrok błyszczy szaleństwem spełnienia – no, jedynym słowem czeka na pochwałę. Za jego plecami zaś fan wykoszony, niwa przeorana, ziemia niczyja okiełznana. Ogród chłopak ogarnął po 2 latach od próby o to! Ten moment, kiedy nie masz serca powiedzieć swojemu niespodziewanemu geniuszowi, że mówiłaś zawsze o LEWEJ STRONIE do skopania.

Tej bez nasadzanych przez dwa lata lilii, tulipanów, żonkili, hiacyntów...



MOON DESIGN



FANSHOP POGONI



TFP FERTILITY
VITROLIVE



ATELIER PIĘKNA
ANITA
ABRAMOWSKA

Studio projektowania wnętrz, stawiające przede wszystkim na wysoką jakość przedstawiania projektów za pomocą fotorealistycznych wizualizacji oraz na kontakt z klientem. Projektują wnętrza domów, mieszkań, lokali inwestycyjnych pod wynajem a także lokali usługowych, dopasowanych do potrzeb klienta. Nie tylko zaprojektują nieruchomość, ale także pomogą w bezstresowym przebiegu prac wykończeniowych i realizacji całego projektu. Pracują wyłącznie na wysokiej jakości materiałach i z profesjonalistami z zakresu wykończenia wnętrz.

www.moon-design.pl
Szczecin, Santocka 39G

Nowy oficjalny sklep drużyny piłkarskiej Pogon Szczecin, znajduje się w odnowionej zabytkowej kamienicy, którą dawniej zajmował Hotel Gryf. Na 170 m², na kubiców Portowców czekają koszulki, w tym w limitowane liczbie koszulki retro inspirowane trykotami meczowymi z sezonu 2000/01 i wszelkiego rodzaju gadżety związane z ukochaną przez nich drużyną. W fanshopie znajduje się także strefa wypoczynku, dzięki której zakupy mogą stać się jeszcze przyjemniejsze.

Szczecin, al. Wojska Polskiego 49

Jako klinika Vitrolive od 2007 roku zajmuje się diagnostyką oraz kompleksowym leczeniem niepłodności partnerskiej. Zespół kliniki nieustannie pracuje nad poszerzaniem wiedzy i wprowadzaniem postępów w leczeniu niepłodności, jak również od lat współdziała z The Fertility Partnership – aby razem móc skuteczniej wspierać potrzebujące Pary jako TFP. W ramach integracji klinika przeszła przemianę wizualną. Teraz dostępna jest jako nowe, wzmocnione TFP Fertility Vitrolive.

Szczecin, Wojska Polskiego 103

Miejsce, które zostało stworzone z myślą o sprostaniu oczekiwaniom najbardziej wymagających klientów. W tym luksusowym wnętrzu, można w pełni oddać się przyjemnościom i skorzystać z całej gamy proponowanych usług. Począwszy od usług fryzjerskich, w tym stylizacji fryzur, kompleksowych zabiegów kolorystyki, pielęgnacji i regeneracji włosów, przez zabiegi kosmetyczne a skończywszy na masażach ciała.

Szczecin, Mazurska 21

reklama

Odzyskaj uśmiech
dzięki implantom!

Uśmiechaj się
śmiało!



BONDING
na jednej wizycie!

STOMATOLOGIA
NA PODZAMCZU



SZCZECIN, WIELKA ODRZAŃSKA 31B

TEL. 91 812 88 88

WWW.STOMATOLOGIA.SZCZECIN.PL



FITCAKE

NO SUGAR NO PROBLEM



Zdrowe ciasta • torty • batony • desery...

Bezpieczne dla osób na diecie
oraz z nietolerancjami pokarmowymi.
Idealne dla sportowców i osób dbających o zdrowie.

BEZ | cukru
glutenu
laktozy

VEGAŃSKIE



 /Fit-Cake-Szczecin
 /fitcake-szczecin

Zapraszamy codziennie w godzinach 10.00–18.00
ul. Ślaska 5 • 70-431 Szczecin • tel. 504 35 35 78

BALET NAJLEPSZY NA WSZYSTKO

Duński baletmistrz i choreograf August Bournonville uważał, że taniec to nie jest układ figur. Żeby się go nauczyć, trzeba go pokochać. Co roku, na całym świecie wielu młodych i uzdolnionych ludzi kończy szkoły baletowe. Ich marzeniem jest stanąć na prawdziwej scenie, przed prawdziwą publicznością.

Lata nauki i związanie z tym wyrzeczenia, mogą w końcu znaleźć swój piękny finał. Jednym z wydarzeń, które daje im taką szansę jest prestiżowy i popularny w międzynarodowym środowisku baletowym konkurs Golden Pointe Shoes, organizowany przez polską Fundację Balet. Właśnie wystartowała do niego rekrutacja. – Golden Pointe Shoes to dla młodych tancerzy wspaniała okazja na sprawdzenie siebie i zaprezentowanie swoich umiejętności – mówi Paulina Andrzejewska-Damiećka, dyrektorka konkursu – To także szansa na przyspieszenie międzynarodowej kariery.

Od kwietnia absolwenci szkół baletowych z całego świata mogą zgłaszać się do startu w XIV edycji konkursu Golden Pointe Shoes. Do tej pory swój udział potwierdziły m.in. palcówki z Bytomia, Gdańska, Łodzi, Poznania i Warszawy, a także z Pragi (Czechy), Drezna (Niemcy) i Mediolanu (Włochy). Młodzi tancerze mają czas do 5 czerwca br., żeby wystać swoje zgłoszenie i przygotować materiał konkursowy w postaci trzech nagrań filmowych. Mogą to zrobić indywidualnie lub za pośrednictwem szkoły baletowej poprzez formularz dostępny na stronie: www.goldenpointeshoes.com/pl_pl/.

W jury tegorocznego konkursu zasiądą uznani pedagodzy, tancerze i choreografowie. Wśród nich znajdą się takie osobowości jak: prof. Beata Książkiewicz – przewodnicząca Jury, hiszpańska choreografka i tancerka flamenco Rosa Olympia Estrella, profesor sztuk pięknych Ewa Wycichowska, pierwszy tancerz w Fińskiej Operze Narodowej Michał Krcmar, pedagog i tancerz Piotr Nardelli, baletmistrz Vladimir Issaev. Jury oceniać będzie przesłane materiały filmowe w dwóch etapach. Podczas pierwszego, analizie poddane zostaną nagrania tańca klasycznego i współczesnego oraz wyłoniona zostanie grupa tancerzy, która przejdzie do kolejnego etapu. W drugim, członkowie Jury wybiorą pięciu zwycięzców, a ich taniec podziwiać będzie można na gali, dostępnej online w dniu 20 czerwca. – Szalejąca pandemia nie sprzyja organizacji wydarzeń kulturalnych, w tym konkursów baletowych – stwierdza Beata Książkiewicz, przewodnicząca Jury. – To niebywale trudny czas dla młodych artystów, dlatego organizując ten konkurs pragniemy wyrwać ich z matni epidemii i tchnąć w nich nadzieję, dając jednocześnie szansę na wspaniałą przygodę i wysoką wygraną.

A Paulina Andrzejewska-Damiećka, dodaje: – W tym roku chcielibyśmy z naszym konkursem dotrzeć do szerokiej publiczności. Trafić do ludzi wrażliwych na piękno sztuki, kochających taniec i muzykę.



na zdjęciu: Pola Gonciarz



na zdjęciu: Martina Conti

Konieczność zdalnej organizacji wydarzenia z jednej strony nas ogranicza, odbierając przyjemność obcowania ze sztuką na żywo, ale z drugiej, powoduje, że możemy zaprosić wszystkich do podziwiania tanecznych osiągnięć młodych tancerzy z całego świata.

ad / foto: materiały prasowe

reklama



 **invisalign®**

proste zęby
bez wyrzeczeń



VICTORIA
APARTMENTS



Twój apartament nad **Jeziolem Dąbie**

Tuż nad jeziorem Dąbie tworzymy miejsce, w którym spokój, bliskość natury i piękne widoki będą dla mieszkańców codziennością.

Odkrywamy drżący potencjał w części miasta położonej nad wodą – dla marzycieli, osób aktywnych, rodzin ceniących spokój i przyrodę.

Wsiądź na pokład Victorii.



10 min od
centrum



10 m
od brzegu
jeziora



metraże
od 40 m²
do 70 m²



możliwość
wykończenia
„pod klucz”



system
Smart Home



Biuro sprzedaży
ul. Pamińska 17, Szczecin
Tel.: +48 735 200 002
www.victoriaszczecin.pl

10 w skali komfortu



RUSZA SZCZECIŃSKA LIGA ŻEGLARSKA

W maju startuje Szczecińska Liga Żeglarska. To nie tylko fantastyczna zabawa na wodzie, aktywny wypoczynek i sportowe emocje. To także możliwość, poprzez żeglarstwo, stworzenia nowych elementów np. w działalności biznesowej – promocji marki, aktywizacji pracowników oraz zbudowania zgranych, dobrze komunikujących się zespołów.

Szczecińska Liga Żeglarska, to nie tylko rozgrywki żeglarskie na wysokim, profesjonalnym poziomie sportowym. Jej organizatorzy, dzięki tej inicjatywie, chcą rozwijać także sportowe żeglarstwo na poziomie amatorskim. To możliwość uczestnictwa w zawodach bez konieczności posiadania własnego jachtu i regatowego doświadczenia. Organizatorzy zapewniają więc m.in. jednakowe sportowe jachty, profesjonalne szkolenie, wysoką organizację regat, promocję uczestników.

– Regaty mają też inną twarz – biznesową. Wspólne uprawianie sportu, rywalizacja, To także mogą być narzędzia do aktywizowania pracowników, budowania zespołu, wzmacniania wzajemnych relacji – wyjaśnia Maciej Cylupa, jeden z organizatorów SzLŻ.

Przed rozpoczęciem zawodów zorganizowana zostanie całonocna Akademia Regatowa. To całonocne szkolenie teoretyczne i praktyczne. Dodatkowo przed każdymi regatami prowadzone będą wykłady dla

wszystkich uczestników mające na celu podniesienie wiedzy żeglarskiej. Tematami zajęć będą np. jak szybciej żeglować, taktyka i strategia regatowa, przepisy regatowe i ich praktyczne zastosowanie. Zajęcia poprowadzą doświadczeni i utytułowani Polscy zawodnicy, sędziowie i trenerzy.

Pierwsza runda SzLŻ odbędzie się w połowie maja. Druga – 13 czerwca, trzecia – 12 września. Finał zaplanowano na 10 października.

– Poziom żeglarski z jakim zaczniecie Ligę nie ma znaczenia. Ważny jest sportowy rozwój pod okiem utytułowanych zawodników, zdobyte umiejętności w zakresie współpracy i komunikacji oraz związane znajomości i być może nowe hobby. Przede wszystkim, jest to dla wszystkich doskonała zabawa, a każdemu uczestnikowi służymy wiedzą, doświadczeniem i pomocą – zapewnia Maciej Cylupa.

ds/foto: Gwidon Libera

STARTUJE POLSKA LIGA ŻEGLARSKA

Na fanów żeglarstwa i kibiców sportowych to niezwykła atrakcja. Widowiskowe i dynamiczne regaty rozgrywane blisko brzegów akwenów np. w przypadku Szczecina, to Odra i Wały Chrobrego. W maju rozpoczynają się zawody Polskiej Ligi Żeglarskiej. W sierpniu będzie je można zobaczyć w stolicy Pomorza Zachodniego.

Polska Liga Żeglarska działa od 2015 roku. Jej celem jest prowadzenie rywalizacji między klubami żeglarskimi w Polsce w Ekstraklasie i I lidze. Zwycięzca Ekstraklas zdobywa tytuł Klubowego Mistrza Polski. Tegoroczny – siódmy sezon PLŻ cieszy się rekordowym zainteresowaniem. Organizatorzy otrzymali ponad 40 zgłoszeń. W poprzednim sezonie rywalizowały 24 zespoły – po 12 w Ekstraklasie oraz I lidze. Teraz organizatorzy zdecydowali się powiększyć obie ligi, w których rywalizować będzie po 18, a nie jak do tej pory, 12 załóg. O miejsce w I lidze będzie rywalizować 18 załóg. Wejdzie do niej 13 teamów. Cztery najlepsze załogi Ekstraklas mają prawo brać udział w eliminacjach do Ligi Mistrzów. Ze wszystkich lig z Europy i ze świata startuje łącznie 36 załóg. Najlepszych osiem przechodzi do finału Żeglarskiej Ligi Mistrzów. Ostatni odbywał się we Włoszech.

Pierwsze regaty PLŻ odbędą się w drugiej połowie maja w Sopocie. Następne w Gdyni (lipiec), Szczecinie (sierpień) oraz finał w Warszawie (wrzesień i październik). Łącznie to 16 dni regat, 200 wyścigów, transmisje live i relacje w najważniejszych mediach ogólnopolskich. Najlepsze kluby wezmą udział w SAILING CHAMPIONS LEAGUE.

W tym sezonie organizatorzy Polskiej Ligi Żeglarskiej wprowadzili kilka niespodzianek. Wszyscy biorący udział w regatach mają do dyspozycji bardzo nowoczesne jachty klasy RS 21. Wszystkie są takie same, na starcie będą losowane i wykorzystywane w systemie przesiadkowym. Żadna załoga nie będzie pływać cały czas na tym samym jachcie. Kolejna innowacja, to w Internecie pojawiają się „na żywo” wizualizacje wyścigów. Dla kibiców będą one prezentowane na brzegu na ekranach LCD wraz z komentarzem ekspertów ze specjalnego Studia Regatowego.

ds. / foto: Gwidon Libera





WETERYNARZE I GOLF

W sobotę 26 czerwca tego roku, na podszczecińskim polu golfowym w Binowie, odbędą się III Mistrzostwa Polski Lekarzy Weterynarii i Miłośników Zwierząt w Golfie. Turniej dedykowany jest wszystkim kochającym zwierzęta – golfistów oraz tym, którzy dopiero rozpoczynają przygodę z golfem.

Swój udział w mistrzostwach można zgłaszać do 24 czerwca. Pomysłodawcą tego turnieju jest Sławomir Piński – dyrektor pola golfowego w Binowie.

Marzyłem, aby mistrzostwa lekarzy w golfie połączyć w jakiś sposób z turniejem dla lekarzy weterynarii. Jednak fuza się nie powiodła. Dyrektor Piński zasugerował wtedy, żeby zorganizować turniej lekarzy weterynarii i miłośników zwierząt. Okazało się to bardzo fajnym połączeniem. Pierwsze mistrzostwa już się odbyły pewnym echem. Drugie zostały uznane przez uczestników za jeden z lepszych turniejów odbywających się na polu golfowym w Binowie. O tym się mówiło w środowisku. Każde mistrzostwa obfitują m.in. w imprezy towarzyszące. Nie brakuje także spotkania zawodowego, naukowego lekarzy weterynarii. W tym roku będą to warsztaty ortopedyczne. Odbędą się w przeddzień turniejem – mówi dr Leonard Gugafa, znany szczeciński lekarz weterynarii, specjalista z zakresu chirurgii i radiologii weterynaryjnej oraz współorganizator mistrzostw.

W tym roku organizatorzy spodziewają się, że w mistrzostwach weźmie udział około 30 lekarzy weterynarii. Zapisów na turniej golfistów można dokonywać przez stronę PZG (Polski Związek Golfa). Natomiast każdy początkujący może zgłosić się na recepcję klubu Binowo Park (info@binowopark.pl)

ds / foto: Przemek Wójcik





PRESTIŻ
PATRONUJE

KIA POLMOTOR I TENIS

W połowie czerwca odbędzie się Turniej Tenisowy Kia Polmotor Stars Cup. To impreza zorganizowana dla amatorów, pasjonatów tenisa. Odbędzie się w hali tenisowej Kia Polmotor Arena. Prestiż patronuje temu wydarzeniu.

Turniej rozgrywany będzie w formule Lucky Doubles – gra podwójna, pary losowane. System rozgrywek grupowo-pucharowy. Uczestnicy walczyć będą o nagrody i dyplomy zagwarantowane przez Kia Polmotor - organizatora wydarzenia oraz Miasto Szczecin. Za przygotowanie rozgrywek odpowiada Akademia Tenisa Promasters i Szczeciński Klub Tenisowy.

Dla uczestników turnieju przygotowany będzie poczęstunek, który zapewni Restauracja Plenty. Turniej odbędzie się 12 czerwca o godz. 16. O godz. 21:30 dla uczestników turnieju i zaproszonych gości wystąpią niesamowici gitarzyści z Duo Palmeras – Jorge Luis Valcarcel Gregorio i Maciej Kazuba, którzy wprowadzą gości w kubański klimat letniego wieczoru. Partnerem wydarzenia zostało Miasto Szczecin.

ds / foto: materiały prasowe



Implantologia · Stomatologia estetyczna
Licówki ceramiczne · Korony ceramiczne · Wybielanie zębów
Endodoncja mikroskopowa · Ortodoncja

Szczecin, ul. Śląska 9a · Pon – Pt 9.00 – 19.00 · Sob – 9.00 – 14.00

tel: 91 431 54 81 · biuro@dental-art.com.pl

 PRESTIŻ
PATRONUJE



KROKE, Jopek, Jazzanova, Bona, czyli powrót Szczecin Music Fest

Dobra wiadomość dla miłośników dobrych brzmień i muzyki na żywo. Szczecin Music Fest powraca! I to w naprawdę w dobrym stylu. Festiwalowe atrakcje rozpocznie koncert krakowskiego tria KROKE na scenie Filharmonii (8 czerwca, godz.19). Kolejne terminy festiwalowych wydarzeń, ze względu na pandemię, są jeszcze w trakcie ustaleń i podawane będą na bieżąco.



KROKE to jedna z najstojniejszych grup klezmerskich na świecie. Trio tworzy muzykę, która wymyka się definicjom, za to chętnie jest ilustracją dla filmów czy spektakli teatralnych. Do Ariela, w którym często koncertowali, zawiąta któregoś dnia Kate Capshaw, żona Stevena Spielberga, który realizował wtedy w Krakowie film „Lista Schindlera”. Pewnego wieczoru na koncert zabrała męża... Reżyser szybko docenił ogromny talent muzyków i zaprosił grupę do Jerozolimy na występ podczas uroczystości Survivors Reunion, zorganizowanej dla ocalałych z listy Oskara Schindlera. Następnie przesłał kasety KROKE Peterowi Gabrielowi, który zaprosił trio do Wielkiej Brytanii na Festiwal WOMAD.

Kolejna gwiazda SMF to Jazzanova. Kilkuosobowy kolektyw założony w Berlinie w 1995 roku. jest jedną z najbardziej znanych i najważniejszych grup tworzących w stylistyce nu jazz i chilloutu. To także bardzo znana ekipa i popularna wśród bywalców klubowych parkietów. Jazzanova połączyła jazzową tradycję z tanecznymi rytmemi i elektronicznym brzmieniem wzbudzając tym zachwyt słuchaczy na całym świecie. Inspirują się także polską szkołą jazzu, dowodem czego jest album z 1999 roku „Jazz from Poland 1963-1975”. Gwiazdorzy nu-jazzu są aktywni nie tylko jako didżeje i producenci, ale zachwycają również na żywo, występując w koncertowym składzie.

Anny Marii Jopek nie trzeba specjalnie przedstawiać. Ta wszechstronnie utalentowana wokalistka, kompozytorka i autorka tek-

stów porusza się między jazzem, folklem i popem, zachwycając niezwykle głosem. „Przestworza” to jej najnowszy projekt, do którego zaprosiła cenionych i niezwykle utalentowanych polskich muzyków. Kierownictwo muzyczne nad projektem objął Piotr Wojtasik, odpowiedzialny również za aranże, a całości dopełnił znakomity zespół w składzie: Dominik Wania, Maciej Sikała, Robert Kubiszyn, Paweł Dobrowolski, Piotr Nazaruk oraz Atom String Quartet.

Na koniec festiwalowych atrakcji wystąpi muzyczny geniusz z Kamerunu, obywatel świata, artysta niezwykle popularny w naszym kraju, czyli Richard Bona. Niesamowity kunszt gry na basie, wyjątkowa umiejętność pisania i aranżowania piosenek oraz niezwykła zdolność uczenia się gry na dowolnym instrumencie czynią z niego afrykańskiego artystę, który przekracza granice kulturowe. Na przykład podczas pobytu w Nowym Jorku brał udział jako sideman w nagraniach takich wykonawców jak: Mike Stern, Herbie Hancock, Chick Corea, Sadao Watanabe, Branford Marsalis, David Sanborn, Regina Carter i Bobby McFerrin. Ostatni album Bony (Mandekan Cubano) jest kompilacją sztuki inspirowanej bogatym folklorem i tradycyjną muzyką Zachodniej Afryki i Kuby. Do Szczecina przyjedzie z kubańskimi wirtuozami - Alfredo Rodriguezem (piano) i Pedrito Martinezem (instr. perkusyjne).

ad / foto: materiały prasowe

eko NEWSY



MCN z ekologicznym certyfikatem

Morskie Centrum Nauki będzie pierwszym budynkiem użyteczności publicznej – instytucją kultury w naszym województwie – z certyfikatem LEED. Wyróżnienie potwierdza, że zarówno proces powstania budynku, jak i jego eksploatacja ingeruje w środowisko w możliwie najniższym stopniu. Certyfikat jest wydawany przez amerykańską organizację GBCI. LEED ocenia przede wszystkim, w jaki sposób obiekty budowlane wpływają na środowisko naturalne i czy są „zielone”. Wymagania dotyczą m.in. wyboru dogodnej lokalizacji, zmniejszenia wpływu obiektu na środowisko, alternatywnych rozwiązań transportowych, ograniczenia zużycia energii oraz wody w budynku. Bierze się pod uwagę również ograniczenie emisji zanieczyszczeń do atmosfery, a także zdrowie i komfort użytkownika poprzez zapewnienie odpowiednich warunków miejsc pracy, odpowiedniej akustyki pomieszczeń czy jakości powietrza. LEED skupia się też na odpowiedzialnym prowadzeniu budowy. Budowa MCN ma się zakończyć w tym roku.

Mieszkanka dla jerzyków

Szczecińscy leśnicy wyprodukowali kilkadziesiąt budek lęgowych dla jerzyków i postanowili przekazać je mieszkańcom miasta. Warto zainteresować się ich inicjatywą. – To jeden z naszych prezentów dla szczecinian – mówi Krzysztof Matuszak z Wydziału Lasów Miejskich Zakładu Usług Komunalnych. Jerzyki często gnieźdzą się w szczelinach wysokich budynków. Można je obserwować jak kołują wysoko nad osiedlami, dając o sobie znać przeciągłym piskiem. Niewielkie ptaki są mistrzami lotniczych akrobacji. Co jednak



najważniejsze dla ludzi: jerzyki to nieustraszeni pogromcy komarów i much! Do tego, prawdziwe czyścioszki, które dbają o swoje miejsce zamieszkania, więc raczej nie pobrudzą ścian. Mali sprzymierzeńcy człowieka w walce z uciążliwymi owadami są skuteczniejsi niż trujące opryski. Warto więc zapewnić im opiekę, a z pewnością się odwdzięczą. Osoby mieszkające w pobliżu gniazd jerzyków nie narzekają na komary.



Jeszcze więcej zieleni

Koszalin, Zielona Góra i Kielce – to polskie miasta z największą ilością zieleni. Tak wynika z raportu Obserwatorium Polityki Miejskiej IRMiR. Inni jednak nie chcą zostawać w tyle. Sadzą lasy, parki, tworzą kwietne łąki. Wśród tych, którym szczególnie zależy na zazielenieniu wyróżnia się m.in. Szczecin, na co uwagę zwraca „Rzeczpospolita” w artykule „Zielone miasta”. W mieście tej wiosny posadzono 15 tys. drzew. To ponad 2 hektary nowych lasów. Akcja potrwa jednak do późnej jesieni. Przybędzie drzew w Lesie Arkońskim oraz Puszczy Wkrzańskiej. Łącznie ma zostać posadzonych co najmniej 42 tysiące sztuk, a już trwają przygotowania do kolejnego przetargu, dzięki któremu Szczecin wzbogaci się

o dodatkową zieleni. Im więcej przyrody, tym lepiej! W wyścigu o najbardziej zielone miasto najbardziej muszą zaś się postarać Opole, Kalisz oraz Białystok, którym w raporcie wyznaczono najniższe miejsca.



Ośmiornica nauczycielem

W tym roku statuetka Oscara w kategorii „Najlepszy pełnometrażowy film dokumentalny” powędrowała do twórców przyrodniczego obrazu „Czego nauczyła mnie ośmiornica” (ang. *My Octopus Teacher*). Produkcja zachwyciła odbiorców, a krytycy nie szczędzą jej pochwał. Film opowiada historię nietypowej przyjaźni pewnego filmowca i ośmiornicy zamieszkującej południowoafrykański las wodorostów. Zwierzę zdradza człowiekowi tajemnice swojego świata. Głównym bohaterem obrazu jest Craig Foster, dla którego codziennie pływanie i spotkania z wodnym stworzeniem stały się czymś w rodzaju psychoterapii. Mężczyzna, dzięki relacji z ośmiornicą, poznał zasady rządzące dzikim światem oceanu oraz odzyskał siły po kryzysie egzystencjalnym. W filmie jesteśmy świadkami jego przemiany oraz poznajemy blaski oraz trudy życia stworzeń wodnych. To głęboko ekologiczny, poruszający i piękny obraz, który trzeba po prostu zobaczyć.

Grzyby to przyszłość

Zaczynamy coraz bardziej dostrzegać potencjał grzybów. Używa się ich do oczyszczania mórz po wyciekach ropy i mają stać się biodegradowalnym materiałem budowlanym. Coraz więcej osób kupuje gotowe zestawy do domowej uprawy grzybów. To nie wszystko. Grzyby wykorzystuje się w medycynie, jako



nowoczesne remedium na zaburzenia lękowe i depresję. Poza tym, doceniła je branża odzieżowa. Ich naturalny świat zafascynował fanów designu, mody oraz urody. Niezwykli przedstawiciele świata przyrody pojawiają się m.in. na koszulkach, naszyjnikach, kubkach i lampach. Znane domy mody pracują nad produkcją ubrań, która wykorzysta „skórę” z grzybków, będącą ekologicznym zamiennikiem dla skóry zwierząt. Adidas zaprezentował niedawno buty, które powstały na ich bazie. Miłośnicy zdrowego stylu życia kupują zaś produkty do pielęgnacji skóry, zawierające grzyby, które łagodzą stany zapalne. Modne jest też picie kawę z tymi rodzajami, które wzmacniają odporność i działają prozdrowotnie.



Wielki dom owadów

Polski Związek Firm Deweloperskich postanowił wybudować największy na świecie dom dla owadów. To apel w sprawie bioróżnorodności i w temacie drastycznego zmniejszenia się populacji pszczoł europejskich. Szacuje się, że nawet 90% wszystkich roślin istnieje i rozmnaża się właśnie dzięki tym owadom. Zniknięcie lub znaczne obniżenie populacji owadów zapylających przyczynia się więc w rezultacie do spadku plonów. Wciąż pracuje się nad rozwiązaniem tego problemu. Temat jest ważny, bo liczba wszystkich owadów na świecie każdego roku spada o 2,5%. To ośmiokrotnie szybciej niż choćby u ssaków. Dom dla owadów zostanie zbudowany 22 maja. Data jest symboliczna. Wtedy przypada Międzynarodowy Dzień Różnorodności Biologicznej. Autorami projektu są architekt Paweł Wołęjsza oraz edukator przyrodniczy Igor Siedlecki – wspólnie zadbali oni o to, by dom przyciągał najróżniejsze gatunki, od zapylaczy, przez drapieżniki, po saprofagi.

Koncert ropuch

Przyrodnicy zapraszają na niezwykle muzyczno-naturalne wydarzenie. Ropuchy rozpoczęły swoje godowe koncerty. Płyzy tłumnie wyędrowały do miejsc rozrodu i w ciepłe wieczory słysząc już ich melodyjne śpiewy. Klasyczni śpiewacy przyrody będą dawać koncerty do połowy maja, a niektórzy nawet do początku



ku lipca. Występów najlepiej słuchać między 21 a 23, po słonecznych, ciepłych dniach lub ewentualnie po opadach deszczu. Ropuchy dbają o siebie i nie śpiewają, gdy wieje wiatr lub jest zbyt chłodno. Występują w parkach miejskich, obszarach podmiejskich, na wsiach, a nawet obszarach starych zwirowni. Ekolodzy proszą, by podczas słuchania koncertów zachować dystans, nie podchodzić do artystów i trzymać czworonogi na smyczy. Warto pamiętać, że kontakt z toksyną ropuch może być nieprzyjemny. Nie należy również stresować zwierząt podczas tak ważnego wydarzenia jakim są dla ich gody. Dobrze jest mieć na uwadze także to, że kijanki pomagają oczyszczać wodę w zbiornikach: zjadają glony, bakterie, larwy komarów.



Więcej zieleni – mniej wojen

Ochrona środowiska redukuje ryzyko konfliktów zbrojnych. Tak wynika z raportu Światowej Unii Ochrony Przyrody (IUCN). Według dokumentu w ciągu ostatnich 30 lat w krajach, gdzie zasoby naturalne (m.in. dostęp do wody) malały bądź ulegały degradacji, częściej dochodziło do konfliktów. IUCN wykazała, że spory występują rzadziej tam, gdzie obszary przyrodnicze są chronione. Szacuje się, że takie obszary stanowią ok. 15% terenów na świecie i przypada na nie zaledwie 3% z ponad 85 tys. przeanalizowanych konfliktów z ostatnich 30 lat. Jeśli zasoby naturalne maleją, ludność która na nich polega, zmuszona jest do rywalizowania o nie między sobą, co może prowadzić do zbrojnych rozwiązań. Jako przykład podano przemoc w państwach graniczących z wysychającym jeziorem Czad w środkowej Afryce, czyli w Nigerze, Nigerii, Czadzie i Kamerunie. Raport zaleca więc kontynuowanie działań na rzecz ochrony przyrody w regionach ogarniętych wojną, co może pomóc w łagodzeniu konfliktów.

Most dla wiewiórek

W Łodzi powstał pierwszy w Polsce most dla wiewiórek. Ażurowy tunel zawisł na ulicy Okólną. Teren należy do Lasu Łągiennickiego, który jest jednym z największych w Europie kompleksów leśnych położonych w granicach



miasta. Nietypowa inwestycja wzbudziła ogromne zainteresowanie w mediach społecznościowych. Tunel znajduje się tuż nad ruchliwą drogą. To pierwsza taka inicjatywa w kraju. Most ma chronić wiewiórki przed wypadkami na drodze. Zwierzęta lubią się przemieszczać w poszukiwaniu pokarmu, schronienia i partnera. Niestety, często giną pod kołami samochodów. Most ma im pomóc bezpiecznie pokonywać ulice. Jeśli pomysł się sprawdzi – podobne tunele pojawią się w innych rejonach miasta. By zachęcić wiewiórki do korzystania z tunelu, pojawił się przy nim „orzyszkomat”. W miastach pojawia się coraz więcej zdarzeń z udziałem dzikich zwierząt, więc polscy miłośnicy fauny trzymają kciuki za powodzenie tego wyjątkowego projektu.



Spacery ratują życie

Regularne spacery w trakcie pandemii mogą ratować życie. Aktywność fizyczna znacząco zmniejsza ryzyko hospitalizacji i śmierci związanej z COVID-19 – sugerują autorzy badania na blisko 50 tys. osób, opublikowanego w „British Journal of Sports Medicine”. Naukowcy zwracają uwagę na niemal kompletny brak dyskusji na temat aktywności fizycznej w czasie pandemii. Uważają, że powszechnie powinno się promować ruch na świeżym powietrzu jako metodę na osłabianie pandemii w populacji. Według autorów opracowania, brak aktywności fizycznej był trzecim najważniejszym elementem ryzyka śmierci na skutek COVID-19 po wieku wynoszącym ponad 60 lat oraz przeszczepieniu organu. – Chodzenie 30 minut dziennie przez 5 dni w tygodniu w umiarkowanym tempie daje niezwykle efekt ochrony przed COVID-19. Umiarkowane spacerowanie to znaczy takie, gdy możesz z kimś rozmawiać, ale już nie dajesz rady śpiewać – mówi główny autor badania, dr Robert Sallis.

opracowała: Karolina Wysocka / foto: centrumnauki.eu, netflix.com, pixabay.com



Fundacja
Ekologiczna





Sky City – podniebne miasto

Kto choć raz nie marzył, aby móc latać. Nie jako pasażer np. Airbusa, ale samodzielnie, siedząc za sterami samolotu, móc wzbijać się coraz wyżej i lecieć aż po horyzont. Okazuje się, że wielu z nas może mieć szansę realizacji takich marzeń. Wszystko dzięki szczecińskiej firmie Sky City zajmującej się szkoleniami pilotów, wynajmem samolotów do lotów prywatnych i służbowych, czy też organizacją lotów widokowych. Dzięki niej można zostać pilotem, zdobyć ciekawy zawód, przełamać strach przed lataniem, przeżyć niejedną niezwykłą lotniczą przygodę, a nawet... oświadczyć się na pokładzie samolotu wybrance swego serca.

W powszechnie panującej opinii posiadanie własnego samolotu lub samodzielne przemieszczanie się samolotem, to przywilej zarezerwowany tylko dla ludzi bardzo zamożnych lub kształcących się w lotnictwie od wielu lat. Okazuje się, że w rzeczywistości jest inaczej. Nauka pilotażu, jak również korzystanie z samolotów na własne potrzeby, prywatne czy służbowe, stają się coraz bardziej dostępne. Nie jest to oczywiście możliwość i przyjemność dla każdego ale jest coraz bardziej osiągalne. Również w Szczecinie, dzięki firmie Sky City.

Nie tylko dla bogaczy

– Coraz częściej obserwujemy jak do naszej szkoły zapisuje się młodzież, chcąc realizować swoje marzenia o lataniu. Trudno o nich powiedzieć, że są to osoby zamożne, a mimo to licznie biorą udział w organizowanych przez nas szkoleniach. Drugą, silnie reprezentowaną grupę naszych kursantów stanowią przedsiębiorcy. Ich główną motywacją do uzyskania licencji najczęściej jest posiadanie alternatywy dla tradycyjnych sposobów komunikacji – mówi Tomasz Gabryel, Prezes Zarządu Sky City.

Biorąc pod uwagę usytuowanie Szczecina i słynną opinię, że ze stolicy Pomorza Zachodniego wszędzie jest daleko, możliwość szybkiego przelotu zamiast np. wielogodzinnej jazdy samochodem, jest kusząca. Daleko nam co prawda np. do Alaski, gdzie niemal każdy mieszkaniec jest posiadaczem prywatnego samolotu, będącego codziennym środkiem transportu. Niemniej w Polsce coraz więcej osób zauważa, że można zapisać się na kurs pilotażu, otrzymać licencję pilota i podobnie jak mieszkańcy Alaski, samemu przemieszczać się wykorzystując do tego samolot. Szkolenie praktyczne do licencji PPL (ang. Private Pilot License) trwa kilkadziesiąt godzin. Jeśli kursant pozytywnie zaliczy wszystkie wymagane testy, to po ukończeniu szkolenia może samemu pilotować samolot. Kurs do Licencji Pilota Samolotowego PPL(A) dzieli się na dwa etapy: teoretyczny i praktyczny. W ramach szkolenia teoretycznego kandydat na pilota musi opanować podstawy wiedzy m.in. z zakresu zasad lotu, procedur operacyjnych, budowy samolotów, meteorologii, nawigacji, bezpieczeństwa lotów, komunikacji radiowej i innych. Część praktyczna polega m.in. na opanowaniu pilotażu, umiejętności praktycznych z zakresu startów i lądowań, lotów według wskazań przyrządów oraz lotów trasowych na inne lotniska. Czas trwania szkolenia do licencji PPL(A), czyli licencji pilota prywatnego zależy w dużej mierze od czasu, jaki klient Sky City może na to przeznaczyć. To bardzo często są osoby prowadzące własne firmy, które już coś osiągnęły w zawodowej karierze, a lotnictwo traktują jako pasję. Radość czerpią z samego latania, bywania na lotnisku, spotykania innych ludzi z podobnym hobby i nie spieszą się, żeby podejść do ostatniego egzaminu. - Kiedyś jeden klient, bardzo ciekawy człowiek o szerokich horyzontach, powiedział, że mamy wręcz pilnować, żeby on tej licencji za szybko nie zrobił, bo on po prostu chce u nas latać. Są piloci adepci, którzy robią licencję w 3 miesiące, a są tacy, którym to zajmuje 3 lata, bo akurat mają inne priorytety – dodaje Tomasz Gabryel.

Okazuje się, że ostatnio znaczący wpływ na zwiększone zainteresowanie szkoleniami pilotażu miała i ma nadal ... pandemia. Wiele osób prowadzi interesy poza Polską i obecnie szkoli się na pilotów prywatnych, gdyż zostali odcięci od transportu lotniczego. - Jeden z naszych byłych uczniów ma firmę zarówno w Hiszpanii jak i w Polsce, więc samolot jest dla niego osobistym środkiem transportu. Oczywiście w okresie pandemii towarzyszy nam wiele obostrzeń. Ale warto uświadomić sobie, że w powietrzu nie ma granic – wsiadamy do samolotu i lecimy tam, gdzie chcemy – stwierdza Justyna Wójcik – Członek Zarządu, Dyrektor Zarządzający w Sky City.

Chęć i determinacja

Podobnie jak w przypadku prowadzenia samochodu, czy innych pojazdów mechanicznych istnieją pewne wymagania, które należy spełniać, by móc bezpiecznie latać. Nie są to jednak standardy niemożliwe do spełnienia. Kandydat na pilota powinien przede wszystkim cechować się stanem zdrowia gwarantującym, że np. nie straci przytomności w trakcie wykonywania lotu oraz zachować orientację przestrzenną w powietrzu. Istotne są także predyspozycje psychiczne. Pilot musi umieć samodzielnie podejmować decyzje, poprawnie i szybko reagować, przewidywać konsekwencje swoich działań. Od tych umiejętności zależeć może bowiem życie ludzkie. Sky City uczy przyszłych pilotów, na co zwracać szczególną uwagę w trakcie lotu, jak się zachowywać w sytuacjach trudnych, np. awarii samolotu. Największy nacisk zawsze kładziony jest na bezpieczeństwo. Stałym elementem każdego szkolenia praktycznego są symulacje lądowań awaryjnych. Pod nadzorem instruktora uczniowie-piloci trenują procedury postępowania w niebezpiecznych i nieoczekiwanych sytuacjach w powietrzu. Po to, aby w razie prawdziwego zagrożenia zachowali zimną krew i bezpiecznie wylądowali. Jak pokazują statystyki większość sytuacji niepożądanych w lotnictwie to wynik błędów ludzkich. Dlatego tak ważne jest solidne przygotowanie do każdego lotu i niepopadanie w rutynę. – Można powiedzieć, że lotnictwo jest zbiorem „żywych” procedur, których przestrzeganie gwarantuje bezpieczne wykonywanie lotów. Naszym zadaniem jest przekazanie przyszłemu pilotowi wiedzy zawartej w tych procedurach i wypracowanie u nich lotniczej świadomości. To wszystko zdecydowanie nie jest trudne, jest tylko nowe. Oczywiście każdy z nas ma różne predyspozycje, czasem jest to też trochę walka z samym sobą, ze strachem przed lataniem, z naszymi przyzwyczajeniami, odruchami. Ale tak naprawdę wszystko sprowadza się do chęci i determinacji – tłumaczy prezes Sky City.

W odróżnieniu od kursów na prawo jazdy, kandydaci na pilotów już w trakcie szkolenia odbywają swoje pierwsze loty samodzielnie. Najpierw pod nadzorem instruktora, który ma ich w zasięgu wzroku i w kontakcie radiowym. Potem już zupełnie sami. Nasi rozmówcy opowiadają, że był w szkole pewien uczeń, który tak bardzo obawiał się pierwszego samodzielnego lotu, że specjalnie zwlekał z dostarczeniem nam swoich badań lekarskich, żeby tylko opóźnić ten moment. Po pierwszych samodzielnym lotach był tak szczęśliwy, że nie chciał wysiąść z samolotu. Z kolei w kwestii determinacji był kiedyś uczeń, który wykupił voucher na lot dla swojego taty. Ponieważ jednak tata bał się polecieć, więc syn wsiadł do samolotu zamiast niego. Ten jeden lot sprawił, że po paru tygodniach syn wrócił do szkoły, zapisując się już na pełne szkolenie PPL(A). Podczas części praktycznej pogoda zdecydowanie mu nie sprzyjała, ale się nie poddawał. Zawsze był skupiony i zdeterminowany. Dziś jest dumnym posiadaczem licencji pilota i kontynuuje kształcenie, tym razem w celu uzyskania licencji pilota zawodowego. Wielu z kursantów zaczynając przygodę z lataniem realizuje swoje dziecięce marzenia. Czasami sprzed kilku, a nawet kilkadziesiąt lat.

Jakie? Na przykład jeden z byłych uczniów, obecnie pilot zawodowy i instruktor samolotowy mógł sprawdzać, jak lata się na Alasce, w innych warunkach geograficznych, pogodowych i na innym sprzęcie. Kolejna z byłych kursantek, wraz z grupą przyjaciół współorganizowała wyprawę lotniczą samolotem An-2, przemierzając trasę do Japonii i z powrotem. Zdecydowanie większą część klientów Sky City stanowią mężczyźni. Trudno powiedzieć, dlaczego. Może kobiety chętniej stąpają po ziemi niż bujają w obłokach? – Kiedyś niewiele kobiet jeździło motocy-





klami, czy też rzadko spotykało się kobiety za kierownicą autobusów, więc i my mamy nadzieję, że coraz więcej pań poczuje w sobie pasję do latania. Można jednak zaryzykować stwierdzenie, że jeśli już jakaś kobieta postawi sobie taki cel w życiu i zacznie u nas szkolenie to go osiąga. Mężczyźni częściej poddają się i rezygnują – zauważa dyrektor Justyna Wójcik.

Wielkie przeżycia mają swoją cenę

Do szkoleń przystępuje przeważnie więcej osób niż je kończy – nie każdemu starcza determinacji. W trakcie kursu okazuje się też czy kursanci posiadają wymagane predyspozycje. Mimo to, od początku funkcjonowania Sky City wyszkoliła już ponad 50 pilotów. Wielu z nich pracuje obecnie w międzynarodowych liniach lotniczych. Znaczna część to entuzjaści lotnictwa rekreacyjnego. Wszystkich łączy jednak ta sama, silna pasja do latania. Szczecin i okolice z lotu ptaka prezentują się wyjątkowo atrakcyjnie, w porównaniu do innych regionów Polski. Rozlewiska Odry, Zalew Szczeciński, bliskość morskiej linii brzegowej, to krajobraz, który się nie nudzi. O każdej porze dnia, o każdej porze roku, wygląda inaczej, ale za każdym razem pięknie. Dlatego wielu pasjonatów lotnictwa po prostu wzbija się w powietrze, zabierając na pokład osoby bliskie sercu, by podziwiać to, co można zobaczyć tylko z góry. Są też tacy, którzy wykorzystują uprawnienia wyłącznie do realizacji celów biznesowych. Latanie nie należy do tanich rozrywek. Wynika to przede wszystkim z konieczności utrzymania wysokiego poziomu bezpieczeństwa. Maszyna jest pod ciągłym nadzorem zdadności do lotu. Elementy samolotu mają swoje resursy, wynikające z liczby wylatanych godzin oraz czasu przydatności. Każdy, nawet najmniejszy element samolotu, jest certyfikowany do danego typu, przetestowany pod względem działających na niego sił. Sky City oprócz szkoleń z pilotażu zajmuje się także wynajmem swoich samolotów. Większość osób

korzystających z takiej możliwości, to byli uczniowie firmy, dla których latanie jest pasją i odskocznią od dnia codziennego. Ale mimo wszystko jest to operacja dużo trudniejsza niż np. w przypadku przesiadania się z jednego samochodu do drugiego. Trzeba być przeszkolonym na dany typ samolotu. Każdy z nich ma swoją instrukcję użytkowania w locie, może mieć trochę inne przyrządy, nieco inny jest pilotaż – inaczej się nim startuje i ląduje. Dlatego wynajem samolotu często poprzedzany jest sprawdzeniem umiejętności dokonywanym przez instruktora – Niektórzy z klientów latają kilkanaście godzin rocznie, więc nie optają się kupować własnej maszyny. Aby wynająć którykolwiek z naszych samolotów, trzeba mieć ważne orzeczenie lekarskie oraz uprawnienie SEPL – czyli uprawnienie do kierowania samolotami z jednym silnikiem tłokowym do masy 5700 kg – mówi prezes Tomasz Gabryel.

Główną częścią działalności Sky City są szkolenia lotnicze. Ale firma oferuje jeszcze jedną usługę – służy pomocą przy kupnie samolotu. Często osoby zainteresowane taką transakcją podchodzą do tego jak do zakupu samochodu. Ale to zdecydowanie nie jest analogiczna sytuacja. Trzeba wziąć pod uwagę wiele elementów np. organizację obsługi, dostępność do części czy paliwa. Najczęściej takie rozmowy prowadzone są już trakcie szkolenia. Uczniowie i piloci otrzymują wiele istotnych wskazówek dotyczących samolotów. Nie każdy jednak ostatecznie decyduje się na kupno. Niektórzy dochodzą do wniosku, że lepiej wynajmować. – Mielśmy też przez jakiś czas w ośrodku samolot, którym opiekowaliśmy się w zamian za jego użyczenie do szkoleń lotniczych. Opiekowaliśmy się, czyli zapewnialiśmy ciągłą zdadność do lotu. Właściciel po prostu latał, kiedy miał ochotę i nie musiał się o nic martwić. My zajmowaliśmy się ubezpieczeniem, przeglądami, tankowaniem i wszystkim tym, co należy do obowiązków użytkownika – wyjaśnia Justyna Wójcik.



SKY CITY Sp. z o.o.
 ul. Tadeusza Wendy 14
 70-655 Szczecin
 (Budynek Stara Rzeźnia)
 tel. 517 448 004
 e-mail: office@sky-city.pl
 ☎ skycity_aviation_academy
 📍 skycity.szczecin
 www.sky-city.pl

Każdy kursant, to inna historia

Z wieloma uczestnikami szkoleń wiązą się przeżycia, które do dziś są wspominane. Zdarzyło się, że w trakcie lotu klient poprosił o rękę swoją wybrankę, a ona oczywiście się zgodziła. Kiedyś kursant zawdzięczał możliwość zrobienia kursu swoim dziadkom i to właśnie ich zabrał na pokład podczas pierwszego lotu po uzyskaniu uprawnień. Pewnego razu podczas lotu widokowego dziewczynka w wieku 6 lat pilotowała Cessnę siedząc na kolanach swojej mamy. Od tego momentu tak zakochała się w lataniu, że tylko czeka na uzyskanie minimalnego wieku, by rozpocząć szkolenie. W zeszłym roku pewna pani wsiadła do samolotu dopiero po bardzo długich namowach i kolejnej wizycie na lotnisku. Udało jej się przełamać strach, ale zrobiła to tylko dlatego, że jej syn jest jednym z instruktorów Sky City.

Nasi rozmówcy wspominają także pewnego starszego pana, któremu

rodzina zrobiła prezent na jego 80-te urodziny. Jako młodziemiec był pilotem wojskowym, któremu z obawy przed ucieczką z kraju ówczesna władza wydała zakaz wykonywania lotów. – Lot widokowy w Sky City był jego powrotem do młodości. Wspaniale było zobaczyć młodzieńczy błysk w jego oku, jego ogromną radość, która sprawiła, że będąc za sterami samolotu w ogóle nie przypominał starszego, schorowanego człowieka, którego przywieziono na lotnisko – opowiadają z uśmiechem.

– Nie jesteśmy fabryką produkującą pilotów, ale właśnie miejscem, w którym można spełniać marzenia i pasje. Staramy się zawsze mieć czas dla naszych klientów, żeby porozmawiać i o lotnictwie, i o życiu. Ludzie, którzy do nas przychodzą dostają zarówno radość z latania, przebywania w tym lotniczym świecie, jaki i bardzo profesjonalne szkolenie – podsumowuje Tomasz Gabryel.

autor: Dariusz Staniewski / foto: Adam Fedorowicz



Sonia Bohosiewicz

Trzeba żyć tu i teraz

– Nigdy nie byłam osobą, która siedzi i czeka tylko i wyłącznie na telefon. W ramach tego, co przyniosła mi rzeczywistość, czyli zamknięte teatry, staram się znaleźć pomysł na siebie, zupełnie nowy, który przyniesie mi satysfakcję i bezpieczeństwo finansowe – mówi Sonia Bohosiewicz w rozmowie z Prestizem. Aktorka i wokalistka opowiedziała nam o swojej płycie „10 sekretów MM”, filmach, w których zagrała w pandemii i zmianach społecznych zachodzących w Polsce i na świecie.

Nie gram, nie pracuję. Takie zdania słyszę ostatnio od aktorów czy muzyków. A co słyszać u Pani?

Nie wypada mi narzekać. Przez ten pandemiczny rok udało mi się bardzo dużo. Zrealizowaliśmy cały sezon serialu „Usta Usta”. Zagrałam w filmie „Chłopi” Doroty Kobieli, dokończyliśmy film „Inni ludzie” na podstawie prozy Doroty Masłowskiej, była premiera mojej płyty, a do tego spędziłam półtora miesiąca na Teneryfie. To był bardzo pełny rok.

Pandemia nie dała się Pani we znaki? Nie jest Pani zmęczona kolejnymi lockdownami, izolacją?

Ten rok był pełny, ale też bardzo trudny. Wszyscy żyjemy w zupełnie innym świecie. Nie możemy nic zaplanować, musimy żyć z dnia na dzień nie wiedząc co nas spotka. Jest to czas bardzo opresyjny. Myśleliśmy, że pandemia potrwa krócej. Może miesiąc, dwa i wrócimy do normalności. A minął ponad rok...

Bała się Pani tego, co przyniesie kolejny dzień?

Muszę przyznać, że tak. Miewałam katastroficzne myśli. Wyobrażałam sobie, że to, co się dzieje, doprowadzi za chwilę do zachwiania norm społecznych, że zacznie się bezprawie spowodowane głodem i lękiem. Pamiętam, że siedząc w zamknięciu na trzecim piętrze w Warszawie mocno zastanawiałam się nad tym, czy jesteśmy bezpieczni? Jednak przyszedł moment, że pozbyłam się tego lęku. Zrozumiałam, że nie mogę czekać na to aż pandemia się skończy i po prostu zaczęłam żyć.

Jak?

Po prostu żyć. Nie czekać na koniec, tylko żyć tu i teraz.

Zaczęła Pani doceniać to co ma?

Ja zawsze doceniałam to, co mam. Od zawsze bardzo dużo satysfakcji przynosiła mi moja rodzina, ale chodzi mi o spojrzenie na świat z innej perspektywy, że nie wolno czekać, tylko żyć. Nawet w gettcie ludzie żyli na ile było to możliwe. Czy wie pani, że w gettcie działały 62 restauracje? Trzeba żyć w ramach tego jak wygląda rzeczywistość.

Może było Pani łatwiej, bo przecież nie narzeka Pani na brak zajęć nawet w pandemii?

Tak, ja miałam szczęście, że w pandemii pracowałam, ale od pół roku nie pracuję i też staram się funkcjonować. Nigdy nie byłam osobą, która siedzi i czeka tylko i wyłącznie na telefon. W ramach tego, co przyniosła mi rzeczywistość, czyli zamknięte teatry, staram się znaleźć pomysł na siebie, zupełnie nowy, który przyniesie mi satysfakcję i bezpieczeństwo finansowe. Ale to nie jest nic nowego. Zawsze funkcjonowałam w ten sposób, że nie czekałam na propozycje, tylko sama realizowałam moje pomysły. Napisałam dwie książki i sama je wydałam, wyprodukowałam trzy swoje spektakle.

To daje niezależność?

Oczywiście, że tak. Niezależność jest bardzo ważna dla artysty, a w naszych czasach myślę, że kluczowa dla kobiety.

„10 sekretów Marilyn Monroe” to tytuł Pani płyty. Podczas jej promocji powiedziała Pani, że marzenie o śpiewaniu jazzu połączyło się w czasie z fascynacją Marilyn Monroe, aktorką, kobietą, ikoną. Był jakiś szczególny moment, gdy pomyślała Pani: „Nagram płytę!”?

Chyba muszę zacząć od filmu „Excentrycy, czyli po słonecznej stronie ulicy”. Janusz Majewski obsadził mnie w nim w roli Wandy. Moim filmowym bratem był Maciej Stuhr, który zagrał Fabiana – muzyka jazzowego powracającego z Anglii do Ciechocinka po wojnie. Fabian chciał w Polsce stworzyć big band i namawia Wandę do powrotu na scenę, aby śpiewać jazz.

A Pani umie śpiewać. To chyba nie była trudna rola?

To było i łatwe i trudne. Spotkałam się z coucherką wokalną. Przesłuchałyśmy utwory, które miałam zaśpiewać i Agnieszka Hekiert zapytała mnie: Sonia, a ile mamy czasu? Odpowiedziałam, że cztery miesiące. – To bierzmy się do roboty – usłyszałam. Bardzo szybko poczułam tę muzykę. I choć od dawna byłam wyznawczynią Sinatry, to po raz pierwszy poczułam jak wyrastają mi skrzydła. Zrozumiałam, dlaczego jazz jest nazywany muzyką wolności i pomyślałam, że chciałabym z tymi skrzydłami zostać na dłużej i wychodzić na scenę z jazzowym repertuarem.

Długo Pani myślała nad tym, by opowiedzieć ludziom o ikonie, jaką była Marilyn Monroe?

Jako aktorka potrzebuję pretekstu do wejścia na scenę. Przez rok zastanawiałam się, co mogłoby być moim tematem. I tak jak u pana Mendelejewa, któremu w nocy przysniła się cała tablica pierwiastków, tak mi pewnej nocy przysniła się Marilyn Monroe. Obudziłam się i już wiedziałam, że to jest to.

Od pomysłu do realizacji droga była krótka?

Skąd! Przygotowania trwały dość długo, bo prawie półtora roku. Zaczęłam czytać wszystko o Marilyn, jej biografie, wywiady z nią, sesje zdjęciowe, filmy, w których zagrała. I tak jak na początku myślałam, że stworzę koncert pełen bon motów w stylu „Dajcie kobiecie dobrą parę szpilek, a podbije świat” albo jakichś zabawnych zdarzeń z jej pracy na planach filmowych, tak po pewnym czasie zorientowałam się, że to będzie wyglądało zupełnie inaczej. Odkryłam, że to nie będzie tylko lekki, swingujący koncert. Metaforycznie mówiąc, rozerwałam plakat, na którym Marilyn tak pięknie się uśmiecha, a pod spodem zobaczyłam kobietę – samotną, cierpiącą, ale też niewiarygodnie silną.

Na koncertach opowiada Pani o słynnej aktorce. Emocji na nich nie brakuje?

Jest ich pełen wachlarz od dowcipu po gorzkie łzy. A do tego ta cudna muzyka, ten melodyjny, szalony jazz. Gdy wychodzę na scenę już przy pierwszym utworze widzę, że na wszystkich twarzach maluje się uśmiech i wiele nóg na widowni zaczyna podrygiwać.

Premiera płyty była 8 marca. To prezent z okazji Dnia Kobiet? Ta data chyba nie jest przypadkowa?

Absolutnie nie jest i nie chodzi tutaj o Dzień Kobiet, czyli PRL-owskie święto z goździkiem z asparagusem i rajstopami, ale o nierówność płac między kobietami a mężczyznami. 8 marca uznaje się za datę symboliczną. Jeżeli kobiety i mężczyźni dostawaliby dokładnie to samo wynagrodzenie, to wychodzi na to, że my kobiety od początku roku aż do 8 marca pracujemy za darmo.

Kwestia wspomnianych przez Panią nierówności to temat rzeka, ale ten wspomniany Dzień Kobiet to też okazja do tego by samej sobie sprawić sobie przyjemność. Czy wydanie płyty było dla Pani prezentem dla siebie samej?

Wiedziałam, że te koncert i ta płyta przyniosą mi masę przyjemności a to już jest chyba wystarczający powód by coś takiego dla siebie zrobić. I nie pomyliłam się.

Rozmawiamy o koncertach, a za teatrem Pani tęskni?

Bardzo tęsknię za teatrem i nie tylko od strony kulis. Tęskni za teatrem od strony widowni. Szalenie mi brak tej atmosfery, tego przeżycia, ale cóż takie są czasy. Na szczęście woda na razie jest. I powietrze też.

Na początku naszej rozmowy powiedziała Pani o powrocie do pracy na planie serialu „Usta Usta”. Jak to jest, gdy po latach wraca się do tych samych miejsc, tych samych ludzi?

Dla nas powrót na plan był niczym zjazd kolegów z jednej klasy dziecięć lat po maturze. Wszyscy niesamowicie cieszyliśmy się. Nie tylko tym, że mamy siebie ale, że nastąpiła chwila normalności. Nasz powrót do serialu przypadł na czas pandemii. Były chusteczki, maseczki, płyny do dezynfekcji, ale pomimo tego pandemicznego stresu, to była praca marzeń. Bardzo czekam też na premierę filmu „Inni ludzie” na podstawie prozy Doroty Masłowskiej, który realizowaliśmy w dwóch turach. W marcu 2020 roku leżąc w łóżku z Markiem Kalitą podczas porannej sceny Iwony z mężem przerwano nam pracę na planie zdjęciowym. Nastąpił lockdown i spotkaliśmy się dopiero za pół roku. Trzeba było czekać do jesieni aż wrócimy na plan.

Czy można grać swoją rolę słysząc przekleństwa na planie?

Można. Kazimierz Kutz kłął przepięknie. Nigdy nie czułam się obrażona, ponieważ wiedziałam, że to tylko słowo pomocnicze przy wyrażeniu innych emocji, a nie skierowane do mnie, żeby mnie obrazić. To nie jest najważniejsze, czy ktoś mówi brzydkie słowa. Ważne jest po co je wypowiada. Można komuś zrobić krzywdę najpiękniejszymi słowami.

W ostatnim czasie dużo słyszymy o przemocy w środowiskach artystycznych. Mówi się, że młodego człowieka trzeba złamać, by stworzyć z niego aktora...

Proszę pamiętać, że jeszcze dwieście lat temu ludzie posiadali swoich niewolników. Sto lat temu kobiety nie miały praw wyborczych, a czterdzieści lat temu dzieciom wymierzano kary cielesne. Sama pamiętam, jak w przedszkolu pani karała dzieci kłosem. A dookoła były oczy przerażonych innych przedszkolaków. Dziś taka sytuacja nie miałaby miejsca, ale chyba każdy z nas pamięta jakąś panią od geografii albo faceta od matematyki, który pod przykrywką temperowania charakteru, wtłoczenia wiedzy do głowy albo „wyprowadzenia na ludzi” poniżał. Każdy z nas zna taką osobę, ale na szczęście zachodzą zmiany. Nie musimy już ukrywać przemocy, bo nie ma zgody na takie nieludzkie traktowanie. Jest coraz więcej rozmów o równości kobiet, równości dzieci, orientacji seksualnej, prawach zwierząt. Powstają nowe ruchy w takim duchu jak m.in. „Me Too” i to się toczy. I bardzo dobrze, że się toczy. Trzeba jednak pamiętać, że sprawa nadużyć i przemocy wobec studentów nie jest opowieścią tylko o studentach szkół teatralnych. To również opowieść o parafiach, biurach, urzędach, korporacjach. To miejsca, gdzie ludzie są już dorośli, gdzie nie ma już dysproporcji wieku, a dalej dochodzi tam do przemocy i poniżania.

Ktoś na to pozwala, ludzie boją się przeciwstawić. Myśli Pani, że coś się zmieni?

Te zmiany zachodzą takimi drogami trzy kroki do przodu, dwa do tyłu. Teraz mamy czas wojny, stan pandemii i niestety robimy te dwa kroki do tyłu. Ale gdy przyjdzie dobrostan, to znowu zrobi się te trzy kroki do przodu. Zmiany zawsze wymagają czasu. Myślę, że najtrudniejsza w pandemii jest lawina przemocy domowej. Przemoc nigdy nie była rzadka w polskich domach, ale teraz miała wyjątkowe warunki do tego, by się spotęgować. Ofiary zostały zamknięte ze swoimi oprawcami pod jednym dachem. Pomysł wypowiedzenie konwencji stambulskiej był potworny, tak samo jak odebranie pieniędzy dzieciom, bo likwidacja telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży w mojej ocenie była karygodnym błędem. To niesłychanie ważne, by dzieci miały do kogo zadzwonić po pomoc. Taki telefon wielokrotnie ratuje im życie. Informuję o tym dość często na swoim Instagramie. Możemy na przykład wesprzeć Fundację Dajemy Dzieciom Siłę.

Pani wspiera organizacje działające na rzecz dzieci.

Tak, wspieram dzieci i kobiety.

Dlaczego dzieci i kobiety?

Są ludzie, którzy mają hopla na punkcie zwierząt. Ja też uwielbiam swojego jamnika, ale gdy miałabym stanąć na czele jakiejś armii, to wybrałabym sztabdarm pod hasłem „dzieci i kobiety”.

rozmawiała: Paulina Błaszczkiewicz / foto: Marcin Kleban



Przywitanie z Afryką

Współczesna sztuka europejska zawsze czerpała ze sztuki afrykańskiej. Widać to szczególnie we wzornictwie, designie, modzie i muzyce. Barwność, egzotyczność i różnorodność tej części świata zawsze była dla nas Europejczyków inspiracją. W końcu nasze korzenie pochodzą właśnie z Afryki.





TPPAE, czyli Transcultural Perspectives In Art and Art Education to międzynarodowy projekt w który zaangażowane są dwie kenijskie uczelnie: Pwani University we współpracy z Kenyatta University, oraz dwie europejskie: Akademia Sztuki w Szczecinie i włoski Uniwersytet w Maceracie, a także Muzeum Narodowe w Szczecinie oraz kenijskie Pod Baobabami. Koordynatorką projektu ze strony Akademii Sztuki jest Aleksandra Łukaszewicz Alcaraz, doktor nauk humanistycznych w zakresie filozofii, specjalistka z zakresu estetyki filozoficznej oraz teorii kultury i sztuki. – Projekt bada sztukę współczesną w Europie i Afryce Wschodniej oraz formy edukacji artystycznej na obu kontynentach w perspektywie transkulturowej. Wszystkie zaangażowane instytucje prowadzą badania nad międzykulturowymi perspektywami sztuki i edukacji artystycznej. Badania odbywają się w trzech aspektach. Aspekt teoretyczny to badanie relacji między sztuką wschodnioafrykańską i europejską, akademicki to opracowanie i realizacja programu z zakresu sztuk pięknych i wzornictwa w Pwani University w dialogu z instytucjami europejskimi. W końcu aspekt praktyczny, czyli wspieranie rozwoju sceny artystycznej w regionie w Kenii.

Częścią projektu jest Festiwal Sztuki i Edukacji DUOS czyli wymiana wiedzy i doświadczeń pomiędzy artystami ze Szczecina i kenijskiego

Hrabstwa Kilifi. – W ramach festiwalu nasi artyści w marcu, przez trzy tygodnie współpracowali z lokalną społecznością w Kilifi – mówi Aleksandra Łukaszewicz Alcaraz. – Kolejnym etapem jest rozbudowanie swoich projektów w Szczecinie i prezentacja w Muzeum Narodowym.

Współpraca między szczecińskimi artystami a kenijskimi studentami, rzemieślnikami, artystami i lokalną młodzieżą odbywała się w różnych dyscyplinach: malarstwie, rzeźbie, tańcu, performansie, muzyce, projektowaniu, filmie, fotografii, architekturze, street-art, i naukach społecznych. Każdy miał wydzielone miejsce do pracy: w miejscowej szkole podstawowej, na Uniwersytecie Pwani, na ulicach i murach dzielnicy Mnarani, czy w pracowni lokalnego malarza. Trzytygodniowa współpraca została podsumowana trzema dniami prezentacji dla lokalnej społeczności. Szczecińska edycja będzie miała miejsce jesienią.

Poniżej pokazujemy jeden z projektów jaki powstał w ramach DUOS a związany jest z projektowaniem mody. Wzięły w nim udział: kenijska projektantka mody Wacu Kihara, która przy współpracy z lokalnymi krawcami stworzyła nową kolekcję z tradycyjnymi tkaninami Khanga oraz szczecińska fotografka mody Emilia Łapko, autorka niezwyklej sesji zdjęciowej, (którą prezentujemy obok) oraz finałowego happeningu modowego w centrum Kilifi. ad



*Na zdjęciu: Aleksandra
Łukaszewicz-Alcaraz*



*foto: Emilia Łapko / projekty: Wacu Kihara / MUA: Rem-
bekana / foto: Aleksandry Łukaszewicz-Alcaraz, Emilia
Łapko*





*Moc silnika: 600km/441 kW
Prędkość maksymalna: 250 km/h
Przyśpieszenie: 3,6-100 km/h[s]
Średnie spalanie: 12,6 l/100 km*





Szybki jak Audi

Prowadząc ten samochód mamy pewność, że odstawimy dzieci do szkoły na czas, a my nie spóźnimy się do pracy. Osobowe auto o mocy rajdowego pojazdu? Czemu nie. Co nam szkodzi wybrać się na zakupy z prędkością 250 km/h, a jak się postaramy to nawet 300... Audi RS 7 Sportback gwarantuje nam takie wrażenia i robi to w wielkim stylu.

Ten muskularny pojazd o sportowej linii i charakterze powinien zadowolić najbardziej wysublimowane gusta. Już z zewnątrz prezentuje się ekscytująco. Niska linia ramion, masywne wloty powietrza, szeroka osłona chłodnicy, dynamiczne reflektory i podłużne szyby boczne – to wszystko sprawia, że czterodrzwiowe auto nie musi być sztapowe. Opcjonalne reflektory przednie ze światłem laserowym Matrix Laser doświetlają przestrzeń przed samochodem, nie oślepiając przy tym innych użytkowników ruchu. Dynamiczne kierunkowskazy zwiększają bezpieczeństwo, a wyjątkowa animacja świateł przy otwieraniu i zamykaniu samochodu sprawia, że nasze Audi prezentuje się intrygująco nawet gdy grzecznie stoi. Do tego RS7 dostępne jest w szerokiej palecie barw o naprawdę nietuzinkowych odcieniach, w tym kilku, szalenie ostatnio modnych, matowych.

Tak jak na zewnątrz, tak i w środku ten samochód zachwyca urodą. Opcjonalne fotele pokryte są perforowaną skórą z przeszyciami o strukturze plastra miodu i z wytłoczonym logo. W wersji standardowej przednie fotele są ogrzewane a w opcjonalnej znajduje się jeszcze funkcja wentylacji. Przed wzrokiem kierowcy rozciąga się wirtualny kokpit, prezentujący najważniejsze informacje, nie zakłócając przy tym jazdy. Multifunkcyjna kierownica sportowa posiada funkcję zmiany przełożeń i jest u dołu spłaszczona. Opcjonalnie może być podgrzewana.

Pomimo mocy silnika – aż 600 KM i prędkości, jaką nowe Audi RS 7 potrafi rozwinąć, jest to bezpieczny samochód. W standardowym wyposażeniu znajdziemy systemy wspomagające: ostrzeżenie o zjechaniu z pasa ruchu, system rozpoznawania znaków drogowych, tempomat z regulacją prędkości i limiterem prędkości, kamerę cofania, kamerę z czujnikiem odległości, system kontroli parkowania Audi Parking System (APS) w przód i w tył oraz Audi Pre Sense Basic, czyli system ochrony bezpieczeństwa pasażerów, który wprowadza zapobiegawcze środki bezpieczeństwa dla pasażerów w momencie rozpoznania sytuacji krytycznej. Oprócz tego auto jest wyposażone w poduszki powietrzne z dezaktywacją poduszki powietrznej pasażera a także kurtyny powietrzne chroniące głowy pasażerów z przodu i z tyłu.

To oczywiście nie wszystkie atrakcje jakie znajdziemy w standardowym wyposażeniu tego modelu. Na pewno decydując się teraz na niego możemy otrzymać w zestawie... elektryczną hulajnogę Audi, a także i tu trzeba się spieszyć, voucher do zakupu samochodu skonfigurowanego. Naprawdę warto.

autor: Aneta Dolega / foto: Bogusz Kluz



Dealer Audi
Porsche Poznań Franowo

Salon Audi Porsche Poznań Franowo
ul. Adama Kręglewskiego 2 | 61-248 Poznań | tel.: 61 650 16 66
audi.poznan@porscheinterauto.pl

Dostępny w ofercie Lease&Drive
- rata już od 4385 zł netto/miesięcznie.



Niebywała Klasa S

Najlepiej sprzedająca się limuzyna na świecie. Taka opinia krąży o Mercedesie Klasy S. I trudno wchodzić w polemikę, bowiem legendarna „eska” zawsze wytyczała kierunki w kwestii komfortu jazdy i technologii. Począwszy od lat 70. kiedy pojawiła się na ulicach, do czasów współczesnych. Szczególnie modele z lat 70. wzbudzały i nadal wzbudzają emocje, gdyż to prawdopodobnie najbardziej rozpoznawalny Mercedes w historii marki. Po wyglądzie trudno go pomylić z jakimkolwiek innym autem.

Przez lata Klasa S się zmieniała stając się z modelu na model, jeszcze bardziej „wypasionym” pojazdem. Jej wygląd także ewoluował, nienachlanie i dostosowując się do aktualnej epoki. Mercedes S 350d to kolejny przykład geniuszu niemieckiej inżynierii motoryzacyjnej, wyprzedzający swoich poprzedników. – Porównując kolejne modele Klasy S powiedziałbym, że to jest jak przesiąść się z Malucha do Poloneza – śmieje się Waldemar Kierzkowski, wielbiciel Mercedesów, właściciel nowej Klasy S. – Chodzi mi oczywiście nie o jakość tylko o to jaki duży jest przeskok pomiędzy kolejnymi modelami tej samej klasy, pod względem technicznym i samej wygody z jazdy. Jest to coś niebywałego.

W nowej Klasie S przede wszystkim robi wrażenie system operacyjny

MBUX. Współpracuje on z kierowcą, niemal „ucząc się” jego zwyczajów. Sterowanie pojazdem ułatwiają wysokiej klasy ekrany, których może być, maksymalnie, nawet pięć. Dla przykładu: przed kierowcą znajduje się wyświetlacz Head-Up z rozszerzoną rzeczywistością, który sprawia, że przednia szyba staje się częścią cyfrowego kokpitu. Jest to bardzo wygodne, gdyż kierowca otrzymuje niezbędne informacje nie odrywając wzroku od drogi. Oprócz tego kierowca ma do dyspozycji trójwymiarową tablicę rozdzielczą i dotykowy wyświetlacz centralny OLED. Pasażerowie siedzący z tyłu również nie narzekają na brak zajęć. Mają przed sobą ekrany dotykowe o dużej rozdzielczości z dostępem do Internetu i multimedialnych atrakcji. Całość uzupełnia tablet MBUX, który można zabrać ze sobą.



*Moc silnika: 286 KM/ 210 kW
Prędkość maksymalna: 250k m/h
Przyśpieszenie: 6,4-100 km/h[s]
Średnie spalanie: 6,2-6,7 l/100 km*

Asystent głosowy „Hej Mercedes” w nowej „esce” ma jeszcze większe możliwości uczenia się oraz prowadzenia dialogu. Oprócz poleceń związanych z prowadzeniem samochodu i jego obsługą, np. prośbą o włączenie ogrzewania w fotelu, „Hej Mercedes” udziela również odpowiedzi na pytania z wiedzy ogólnej. Dodatkowo, niektóre czynności można wykonywać bez użycia hasła aktywującego naszego asystenta. W ten sposób można np. odebrać połączenie telefoniczne czy znaleźć apteczkę. – W nowym modelu S, a jestem również posiadaczem jego poprzedniej edycji, jest z ponad tysiąc opcji – mówi pan Waldemar. – Wbrew pozorom, bardzo łatwo je wszystkie opanować. Pulpit jest bardzo czytelny, system w tym modelu jest jeszcze bardziej intuicyjny. Komfort jazdy tym samochodem jest po prostu niewyobrażalny.

Dzięki kompleksowemu wyposażeniu w szereg innowacyjnych systemów bezpieczeństwa i wspomagania, nowa Klasa S może zapewnić odczuwalne odprężenie i wsparcie kierowcy oraz pasażerom, pomagając jednocześnie uniknąć niebezpiecznych sytuacji. Reflektory MULTIBEAM LED wykorzystują indywidualnie sterowane diody LED, które reagują na daną sytuację na drodze. Częściowe światła drogowe maskują innych użytkowników drogi, nie oślepiając ich. Funkcje doświetlania zakrętów i światła aktywnego, a także wiele innych funkcji oświetleniowych optymalnie oświetlają pole widzenia w zależności od warunków jazdy. asystent znaków drogowych dzięki inteligentnemu powiązaniu danych pochodzących z kamery i map informuje o ograniczeniach prędkości, zakazach wyprzedzania oraz ich zniesieniu. Może również reagować na czerwone światła, znaki stopu i zakazy wjazdu oraz ostrzegać przed nieumyślnym przejechaniem przez nie lub jazdą w złym kierunku.

Aktywny asystent parkowania z PARKTRONIC i kamerą 360° wykrywa dostępne miejsca parkingowe podczas przejeżdżania. Po wybraniu miejsca parkingowego, dzięki dynamicznej wizualizacji i akustycznej informacji zwrotnej, można wjechać na nie bez wysiłku lub skorzystać z pomocy przy parkowaniu. Kolejnym udogodnieniem jest zawieszenie AIRMATIC. To pneumatyczne zawieszenie oferuje wysoki komfort jazdy również na problematycznej nawierzchni. Wspiera sportową technikę jazdy. W zależności od obciążenia samochodu przydatna staje się również automatyczna regulacja poziomu nadwozia. Nowa Klasa S wyposażona jest także w pakiet ochrony pojazdu URBAN GUARD, który oferuje mechanizmy kompleksowego nadzoru. Zawiera on alarm antykradzieżowy oraz zabezpieczenie przed odholowaniem. Ruch we wnętrzu pojazdu powoduje aktywację wizualnych i dźwiękowych sygnałów ostrzegawczych.

– Moją przygodę z samochodami zaczynałem od amerykańskich wozów, ale jak prawie 30 lat temu przesiadłem się do Mercedesa to muszę szczerze przyznać, że nie ma lepszego auta – dodaje z uśmiechem pan Waldemar. – To co mnie zachwyca w nowej klasie S to jej nowoczesność i komfort jaki się odczuwa prowadząc to чудо.

*autor: Aneta Dolega / foto: Bogusz Kluz
Podziękowania za pomoc przy realizacji sesji dla*


BUKOWY PARK



Zapraszamy do Autoryzowanego Salonu Mercedes-Benz Mojsiuk w Szczecinie - Dąbiu,
ul. Pomorska 88 lub pod nr telefonu: +48 91 48 085 712
www.mojsiuk.mercedes-benz.pl
Szukaj nas na Facebooku: Mercedes-Benz Mojsiuk i Instagramie: mercedesbenz_mojsiuk



Range Rover w stylu „posh”

O tym modelu Range Rovera mówi się, że jest to samochód dla ludzi wrażliwych na piękno, dbających o wizerunek, ceniących komfort. To najmniejsze w ofercie RR, bo mające raptem ponad 4 metry długości auto faktycznie wyróżnia się stylem i urodą. Mowa o Range Rover Evoque i jego bardziej sportowej wersji R-Dynamic.

To, że Evoque jest autem z charakterem, fani motoryzacji mogli się przekonać kilka lat temu, podczas imprezy w Pekinie, gdzie zaprezentowano specjalną edycję tego modelu sygnowaną nazwiskiem Victorii Beckham. Była Spice Girls i projektantka mody została konsultantką stylistyczną przy tworzeniu wersji RR. Brała udział w projektowaniu wnętrza, a także aluminiowych felg. Efekt tamtejszej współpracy zachwycił nawet najtwardszych motomaniaków i szybko znalazł nabywców.

Nowy Range Rover Evoque R – Dynamic również wzbudza wyłącznie pozytywne odczucia. To połączenie elegancji i nowoczesności zamknięte w kompaktowym opakowaniu. Dzięki temu Evoque znakomicie się sprawdza, nie tylko w terenie ale także na wielkomiejskich zatłoczonych ulicach. Komfort jazdy zapewnia napęd na cztery koła. Na śliskich nawierzchniach, takich jak trawa lub śnieg, moment obrotowy można wyważyć pomiędzy przednimi i tylnymi kołami, aby zmaksymalizować przyczepność samochodu. System Terrain Response 2 monitoruje warunki na drodze lub w terenie i wybiera dla kierowcy najbardziej odpowiedni tryb jazdy, których są cztery. Natomiast dzięki systemowi Clear Sight Ground View można efektywnie widzieć „przez” maskę i wyświetlać wiele widoków zewnętrznych, w tym spodu i kół pojazdu, podczas jazdy. Poza tym jazdę w terenie nowym RR ułatwiają: system kontroli jazdy (Hill Descent Control) i asystent ruszania na wzniesieniu (Hill Launch Assist).

Siedząc w środku Evoque odnosi się wrażenie, że jest znacznie większy

niż w rzeczywistości. To zasługa masywnego przodu i przestronnego wnętrza. Kąt nachylenia dotykowego ekranu, znajdującego się przed kierowcą, można zmieniać. Do tego przednie fotele są regulowane elektrycznie w przynajmniej dwunastu płaszczyznach, a tylna kanapa jest składana.

Terenowe samochody poprzez swoje główne przeznaczenie, wyposażone są zawsze w szereg systemów wspomagających kierowcę. Evoque wyposażony jest w asystenta pasa ruchu, w system monitorowania zmęczenia kierowcy, w system hamowania awaryjnego, system wykrywania ruchu za samochodem i system rozpoznawania znaków drogowych. W tym modelu RR znajdziemy także tempomat z ogranicznikiem prędkości i asystenta martwego pola widzenia. Ponadto auto wyposażone jest w monitorowanie bezpiecznego wysiadania, czujniki parkowania 360 stopni i czujniki przeprawy przez wodę.

Wspomniana wcześniej na początku Victoria Beckham będąc członkinią Spice Girls nosiła przydomek Posh Spice. „Posh” w języku angielskim oznacza „szykowny” bądź „elegancki”. I taki był Evoque „dopieszczony” przez Victorię Beckham. Taka też jest jego kolejna, nowa wersja.

Na koniec warto dodać że to szykowne auto jak i inne modele z gamy Land Rovera są dostępne na jazdy testowe w salonie Bońkowsky British Auto, a korzystne finansowanie w zależności od wybranego wariantu leasing, najem długoterminowy lub abonament zapewnia Arval.

autor: Aneta Dolega / foto: Bogusz Kluz



Moc silnika: 249 KM

Prędkość maksymalna: 230 km/h

Przyspieszenie: 7,6-100 km/h[s]

Średnie spalanie: 8,9 l/100 km



Ustowo 58, 70-001 Szczecin | +48 91 852 34 00 | salon@british-auto.pl
www.british-auto.jaguar.pl/contact-us | [f](#) /JLRBonkowscy

*Na zdjęciu:
Maciej Karpiak z włókniną PET FELT
do projektu Haloo*



Moc przetworzonego designu

Ekologiczny design to trend jaki pojawił się w ostatnich latach w architekturze, sztuce, modzie i designie. Charakteryzuje go wykorzystanie ekologicznych metod produkcji i zastosowanie materiałów pochodzących z recyklingu. To bardzo kreatywne podejście do projektowania, które w pełnej krasie ukazuje moc słowa „recykling”.

Pochodzący ze Szczecina ceniony projektant i architekt wnętrz Maciej Karpiak jest prawdziwym innowatorem czy wręcz wizjonerem w tej dziedzinie, a jego zainteresowania kierują się nie tylko w kierunku ekologii ale także w stronę technologii przyszłości. Za stworzenie koncepcji bioreaktora do uprawiania spiruliny w domowych warunkach otrzymał nominację do nagrody Millenium Technology 2016, czyli odpowiednika Nagrody Nobla w dziedzinie technologii przyszłości, które mają służyć ludziom w codziennym życiu. Jest autorem wielu nowatorskich projektów, wśród których znajdują się oprawy oświetleniowe dla firmy Labra, zaprojektowane z odpadów gospodarczych a dokładnie z przetworzonych plastikowych butelek. Aktualnie pracuje nad podobnym projektem dla IKEA.

Skąd się wzięło twoje zainteresowanie ekologią w projektowaniu?

Moje spojrzenie na samo projektowanie zmieniło się w trakcie pobytu w Holandii. Kraje Beneluksu wiodły wtedy prym w mocno ekologicznym myśleniu i podejściu do projektowania. Pojawiła się technologia, która dawała możliwość przetwarzania butelek plastikowych PET i przeformowywania ich na włókninę, którą z kolei można było w dosyć łatwy sposób termoformować i nadawać jej specyficzne właściwości konstrukcyjne. Po powrocie do Polski uruchomiłem dla jednej z firm masową produkcję domów mobilnych, ale to co zaobserwowałem w Holandii na tyle mocno mnie zainteresowało, że postanowiłem przenieść to na nasz grunt.

Nie od razu to się wydarzyło. Kiedy nastąpił przełom?

Przysłowiowe „boom” nastąpiło kiedy współpracując z jedną z polskich firm, w czasie wizyty w Chinach zobaczyłem jak taka w pełni zautomatyzowana produkcja przetwarzania plastikowych butelek wygląda w praktyce. Linia produkcyjna zaczynała się w momencie, kiedy sprasowane butelki wchodziły do maszyny. Maszyna rozdrabniała je na bardzo drobne włókna, cieniutkie jak włos. Druga maszyna te włókna prasowała. Wychodziła z tego płyta PET FELD, która następnie trafiała do miejsca, gdzie była formatowana i dalej, w tej samej linii, na prasę, która ją termoformowała. Na koniec wychodził gotowy produkt, który przypominał w dotyku i wyglądzie wełnę bądź filc, nadający się do konstruowania wielu rzeczy. Zrobiło to na mnie duże wrażenie, chociaż było jedno „ale”. Chińczycy w trakcie tej produkcji używali kleju, który już niestety nie był ekologiczny i to mi nie do końca pasowało.

I co się stało?

Okazało się jednak, że z przetworzonych butelek można również zrobić klej czy raczej spoiwo, które idealnie nadaje się do klejenia gotowego produktu. Nie było więc mowy o ponownym zaśmie-

caniu środowiska. Tworzywo, które uzyskujemy z przetworzonych plastikowych butelek nadaje się do ponownego recyklingu. I oto mi chodziło.

Co w takim razie można tworzyć z takiego materiału?

Można z niego tworzyć wiele rzeczy, które wchodzą w skład wyposażenia domu. Na przykład oprawy oświetleniowe, różnego rodzaju panele akustyczne, screeny. Możemy wykorzystując ten materiał przedzielać pomieszczenia, tworzyć całe elementy dekoracyjne do ścian. Konstruować fotele konferencyjne, fotele lounge. Ten rodzaj tworzywa wykorzystuje również branża automotive. Powstają z niego całe pulpity, elementy tapicerki, podsufitki, nadkola w tirach. Jest tego naprawdę dużo.

Nad czym aktualnie pracujesz wykorzystując tę technologię?

Aktualnie w technologii PET FELD pracuję nad dwoma systemowymi rozwiązaniami opraw oświetleniowych dla IKEA. Jak dobrze wszystko pójdzie gotowy produkt znajdzie się w katalogu firmy, tuż po wakacjach. Nie daję tylko gwarancji, że w każdym z krajów, w którym IKEA ma odbiorców swoich produktów. Od jakiegoś czasu pracuję także nad przetwarzaniem śmieci polietylenowych. Z tego materiału są zrobione np. zakrętki od butelek. Jest to coś nad czym pracuję od trzech lat. Kilka miesięcy temu udało nam się wykonać modele produktów wysokiej jakości, które, mam nadzieję, będę mógł zaprezentować po lecie.

W byciu projektantem co ciebie bardziej pociąga: praca z materiałem czy gotowa forma?

Jedno i drugie jest istotne. Materiał daje nam wiele możliwości, jedyne co nas ogranicza to technologia. Nie zawsze da się zrobić to co by się chciało. Forma jest formą ale optymalizacja procesu produkcji ma dla mnie chyba jeszcze większe znaczenie. Jak to powiedział prezes jednej z firm, z którą współpracowałem: „Trudną rzecz jest bardzo łatwo zaprojektować. Najtrudniej jest zaprojektować coś co jest bardzo proste, praktyczne w wielu dziedzinach i zaadresowane do szerokiej grupy odbiorców”. Zgadzam się z tymi słowami. Nadal pracuję jako architekt wnętrz ale jest to mały procent tego co robię. Czasami nad jednym projektem siedzę bardzo długo i w rezultacie trafiaam do jednego klienta. Wprojektowaniu przemysłowym docieram do ogromnej masy ludzi. Z tymże zaprojektowanie produktu, który ma trafić do tak sporej grupy odbiorców jest bardzo trudne. Sztuką jest zrobić coś co wygląda dobrze, produkuje się w przystępny sposób, wygląda atrakcyjnie i jeszcze sprzedaje się w dużej ilości.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe

Maciej Karpiak, absolwent WSSU w Szczecinie – w 2004r. ukończył z wyróżnieniem studia na wydziale Architektury Wnętrz. W trakcie studiów trzykrotnie nagradzany stypendiami Prezydenta dla osób wybitnie uzdolnionych artystycznie. Od 2004r. prowadzi autorską multidyscyplinarną pracownię projektową Office for Design Maciej Karpiak. Od 2010r. właściciel i główny projektant marki Nuun kitschens. Od 2015r. CEO design founder w biotechnologicznej spółce Spiruu, w której zajmuje się tworzeniem innowacyjnych technologii bioreaktorów oraz projektowaniem ultranowoczesnych multimedialnych urządzeń przyszłości. Jest autorem ponad stu zastrzeżonych wzorów przemysłowych, kilkuset realizacji z zakresu projektowania architektury wnętrz, projektowania mebli oraz koncepcji architektonicznych. Zajmuje się tworzeniem działów R&D oraz dyrekcją kreatywno-artystyczną w polskich fabrykach produkujących meble. Jako pierwszy Polak w historii zaprezentował prototypy swoich mebli podczas Salone Satellite w Mediolanie. Jako pierwszy projektant w Polsce opracował projekty oraz brał udział w tworzeniu technologii do masowej produkcji domów mobilnych. W 2015 roku za projekt the Wall Kitchen otrzymał główną nagrodę w konkursie Interior Innovation Award organizowaną przez IMM Cologne z patronatem German-Design-Council.



Na zdjęciu: Marbet-cell





Na zdjęciu: Marbet-cell

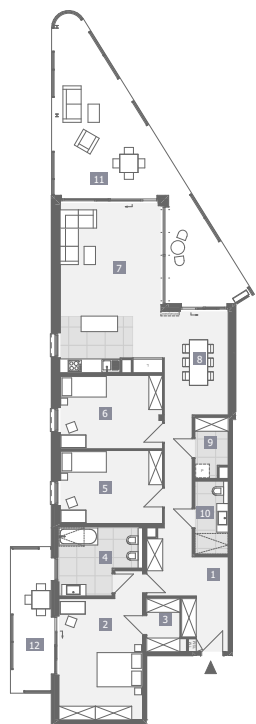


Podczas tegorocznej edycji Łódź Design Festival jego kolekcja szklanych opraw oświetleniowych Xilo dla marki Labra, została wyróżniona must have 2021 i znalazła się wśród kilkudziesięciu innowacyjnych polskich produktów. Wszystkie projekty będzie można obejrzeć w maju na terenie łódzkiej Manufaktury. Na Akademii Sztuki w Szczecinie prowadzi pracownię: Podstaw Projektowania Biologicznego oraz Multidyscyplinarnego projektowania produktów. Jak mówi: zmienia myślenie studentów na temat projektowania i technologii.



Niebanalna przestrzeń dla wymagających

Cała inwestycja CLUBHOUSE zachwyca układem funkcjonalnym, lokalizacją i estetyką. Mieszkanie, któremu się przyjrzelśmy, jest jednym z najciekawiej położonych i – co podkreśla Marina Developer – jest jeszcze na sprzedaż.



MIESZKANIE OZN.B.2.1
NR.B.5
PIĘTRO II
LICZBA POKOI: 4
POW. UŻYTKOWA: 133,22 m²
WYSOKOŚĆ MIESZKANIA: 2,67 m
BALKON 1: 34,79 m²
BALKON 2: 9,39 m²



Trzy strony świata

Położenie na drugim piętrze w narożnej części budynku, który wyglądem przypomina statek, w pierwszej linii zabudowy nad jeziorem Dąbie i dąbską mariną, sprawia, że niesamowity klimat tego miejsca będzie na wyciągnięcie ręki. Wystarczy wyjść na jeden z dwóch balkonów, by poczuć żeglarskiego ducha miasta. Największy z nich ma aż 35 m² i stanowi naturalne powiększenie już i tak przestronnego salonu, drugi – 10-metrowy – zlokalizowany jest przy sypialni. Duże okna zapewniają widok na trzy strony świata: wschód, północ i zachód, sprawiając, że przez cały dzień mieszkanie jest jasne i słoneczne. Z jednej strony duży akwen ze wszystkimi atrakcjami dla miłośników sportów wodnych, a z drugiej... góry. Położone tuż za dąbskim lotniskiem Wzgórza Bukowe zapraszają do ciekawego spędzania czasu na tle przyrody i kuszą zieloną plamą widniejącą na horyzoncie. Podejmowanie aktywności sportowej na co dzień ułatwia też prowadząca tuż nad Jeziorem Dąbie ścieżka rowerowa. Natura jest więc w bezpośrednim zasięgu mieszkańców apartamentowca.

Najwyższy standard

Funkcjonalny rozkład mieszkań i balkonów, charakterystyczna bryła budynku, estetyczne zagospodarowanie użytkowego parteru,

lokalizacja w otoczeniu zieleni, a jednocześnie blisko, bo zaledwie 7 minut jazdy od centrum miasta – te wszystkie atuty wyrastają na wizytówkę flagowej inwestycji Mariny Developera, który nie oszczędza na materiałach budowlanych i wykończeniowych. Przykładem takich działań jest podwyższona izolacyjność akustyczna całego budynku, a dodatkowo zastosowanie cichobieżnych wind oraz okien i drzwi o podniesionych parametrach izolacyjnych, które sprawiają, że wszyscy mieszkańcy CLUBHOUSE będą mogli cieszyć się spokojem. Ponadto zastosowano tu niezwykle oryginalne rozwiązanie – podwójna, przesuwana fasada nie tylko osłania tarasy od deszczu, wiatru czy słońca, ale też wpływa na estetykę całego budynku, sprawiając, że staje się on unikatowy nie tylko na miarę Szczecina. Jest to z pewnością jeden z najlepszych adresów do zamieszkania w naszym mieście.

autor: Karina Tessar / foto: materiały prasowe

MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre.



EXOTIC RESTAURANTS
★ SZCZECIN ★

WIOSNA
Z EXOTIC
RESTAURANTS

RESTAURACJA INDYJSKA
BOMBAY
Exotic cuisine of INDIA

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


Buddha

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

 **TOKYO**
SUSHI & GRILL

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

 **Bollywood**
STREET FOOD

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

 **SHANGHAI**
CHINESE RESTAURANT

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

WWW.EXOTICRESTAURANTS.PL



Nieruchomości od specjalistów

Jeśli poszukujesz powierzchni biurowej, handlowej, produkcyjnej, przemyślowej, magazynowej albo – planujesz taką sprzedać lub wynająć to zapraszamy serdecznie do współpracy! Jesteśmy prężnie działającym biurem nieruchomości na terenie województwa Zachodniopomorskiego oraz Pomorskiego. Specjalizujemy się w nieruchomościach komercyjnych, które w tej chwili stanowią jeden z najbardziej atrakcyjnych i pożądanых sektorów na rynku.





Weterynaria na dobrym, europejskim poziomie

O stanie polskiej weterynarii, różnicy pomiędzy polskimi lekarzami i zachodnioeuropejskimi oraz co to są labradoodle i pomsy – rozmawiamy ze znanym szczecińskim lekarzem weterynarii dr Leonardem Gugałą.

Na jakim etapie znajduje się aktualnie polska weterynaria?

Polską weterynarię musimy rozpatrywać w dwóch kwestiach. Pierwsza, to na jakim etapie jest w tej chwili rozwój polskiej weterynarii. Druga – zaangażowanie lekarzy weterynarii. To dwa najważniejsze zagadnienia. Jeżeli chodzi o rozwój, to uważam, że jesteśmy naprawdę na dobrym, europejskim poziomie, a nawet powiedziałbym, że jesteśmy w niektórych kwestiach na poziomie światowym. Chodzi przede wszystkim o wykształcenie lekarzy. W momencie wejścia Polski do Unii Europejskiej, otwarcia granic, wielu młodych lekarzy wyjechało za granicę. Rozjechali się po całym świecie. Szkołą się na uniwersytetach oraz w

klinikach. Niektórzy lekarze z Polski zrobili tzw. specjalizacje europejskie, lub nawet o zasięgu obejmującym USA. I to, dla lekarza praktykującego, niepracującego na uczelni, jest najwyższym poziomem umiejętności. Możemy więc powiedzieć, że polska weterynaria jest na bardzo dobrym, wysokim, poziomie. Nadrabiamy jeszcze wartość dodaną, czyli zaangażowaniem w pracę i empatią. W tym przypadku możemy mówić nie tylko o lekarzach, takich z najwyższymi specjalizacjami, ale też o lekarzach tzw. pierwszego kontaktu. Jesteśmy o wiele bardziej zaradni, kreatywni, empatyczni, pomocni dla naszych pacjentów, niż lekarze z innych krajów europejskich, wysoko rozwiniętych. U nas działa



jeszcze taki czynnik bardziej ludzki. Prawie każdy lekarz, którego znam, ma taką działkę, nazwałbym ją, charytatywną. Wielu z nas potrafi wykonać zabieg „pro bono”, niko o o tym nie informując, bo żal mu jest zwierzaka (dotyczy to głównie zwierząt dzikich). W małych aglomeracjach wszystko zależy od mentalności mieszkańców, która nadal pozostawia wiele do życzenia.

Jak nauczył mnie mój dziadek, trzeba równać do najlepszych, iść w ich kierunku, bo tylko w ten sposób można osiągnąć więcej. W Polsce idąc śladami wysoko rozwiniętej weterynarii, podobnie do ludzkiej medycyny, mamy specjalizacje np. chirurgia, stomatologia, dermatologia, okulistyka, onkologia. Zabiegi operacyjne w Polsce są na najwyższym poziomie, np. protezy stawów biodrowych, wymiany soczewek gałek ocznych, protezy kończyn czy zabiegi neurochirurgiczne w przypadku dyskopatii bądź urazów kręgosłupa. Ten poziom nie miałby miejsca w przypadku braku możliwości finansowych opiekunów lub ich determinacji, kiedy na leczenie pupila zaciągają kredyty lub cała rodzina finansuje drogie leczenie. Od 10 lat posiadam certyfikat wykonywania protezy stawu łokciowego, lecz ze względów finansowych do tej pory nie wprowadziłem go w życie, gdyż koszty dla opiekunów były zbyt wysokie. Dziś już się to zmienia. Pojawiły się na rynku ubezpieczenia dla zwierząt i możliwości finansowe opiekunów są również większe.

A czy możemy mówić o jakichś aktualnych trendach w polskiej weterynarii?

Aktualnie najbardziej rozwija się chirurgia oraz diagnostyka obrazowa. Mamy w Polsce kilka rezonansów magnetycznych i kilkanaście tomografów komputerowych. To jest niesamowite. Jeszcze 10 lat temu o tomografii dopiero się mówiło. W tej chwili niektóre kliniki mają naprawdę bardzo dobrej jakości nowe aparaty do tomografii komputerowej. Rozwój jest naprawdę szybki. Myślę, że za pięć lat w każdym dużym mieście będzie takie urządzenie. Największą weterynaryjną chlubą ostatniego

roku jest ośrodek radioterapii pod Warszawą, którego notabene twórcą jest mój przyjaciel. Potężna inwestycja finansowa jak i merytoryczna. To pierwszy ośrodek w Europie Wschodniej, po krajach wysokorozwiniętych - Szwajcarii (1) Niemczech (4) czy Austrii (1).

W którą stronę powinna rozwijać się polska weterynaria?

Polska weterynaria niszowa, w wiejskich obszarach, powinna troszeczkę podnosić poziom, aby doganiać lekarzy z większych ośrodków. Niestety podyktowane jest to mentalnością oraz finansami opiekunów. Weterynaria rozwinięta powinna zmierzać w kierunku poszerzania diagnostyki, głównie obrazowej typu tomograf czy rezonans, wszelkiego rodzaju „skopie”. Mamy w Polsce przedstawicielstwa dwóch największych w Europie laboratoriów weterynaryjnych. Mamy sprzęt laboratoryjny naprawdę wysokiej jakości, bardzo dobrych, renomowanych firm. Weterynaria powinna iść w kierunku dobrego zarządzania. Już powstało w Polsce kilka firm doradztwa w zarządzaniu klinikami, już zaczynają się studia podyplomowe – zarządzania lecznicami weterynaryjnymi np. w Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie. Jest to oblegany kierunek. Obecnie przez pandemię wszystko nieco się zatrzymało. Ale większość lecznic będzie się starała mieć swojego menadżera. Polska weterynaria ponoć jest szacowana na około 2 miliardy złotych. A to przecież niemałe pieniądze.

Czy w Polsce jest wystarczająca ilość lekarzy weterynarii? Czy jest jeszcze jakaś przestrzeń, pod tym względem, do zagospodarowania?

Szkolenie lekarzy weterynarii w Polsce, to jest niesamowity fenomen. W kraju jest kilka uznanych wydziałów weterynaryjnych. We Wrocławiu rocznie kończy studia około 200 - 300 osób, ci lekarze gdzieś się rozchodzą. Nie ma w naszym zawodzie bezrobocia. Jak ktoś chce oczywiście pracować. Dużo lekarzy wyjeżdża za granicę pracować i uczyć się, dla podnoszenia poziomu weterynarii i to jest akurat dobre.

Jaki wpływ na działalność gabinetów weterynaryjnych miała i ma nadal pandemia?

Przez pandemię zwiększyła się populacja zwierząt będących w rękach prywatnych. Lecznice mają więcej pracy. Jeżeli chodzi o koronawirusa, to zwierzęta miały z nim do czynienia znacznie wcześniej niż ludzie, jeszcze zanim wybuchła pandemia. Kiedyś dostępne były na niego szczepionki, jeżeli chodzi o układ pokarmowy psów i układ oddechowy kotów. Niestety ich produkcja ustała, ponieważ koronawirus zbyt szybko mutował. Słyszałem, że u kotów pojawiły się jakieś infekcje koronawirusowe, dotyczące głównie układu oddechowego i będące zakażeniem od człowieka.

Ludzie przychodzą teraz do gabinetów weterynaryjnych z często niezwykle egzotycznymi ulubieńcami.

Mówiąc żartobliwie, ja już leczyłem chyba wszystkie zwierzęta z możliwości. Operowałem gekony, legwany, leczyłem węże. Kiedyś musiałem być takim lekarzem omnibusem, bo nie było tak wąskich specjalizacji. Teraz mamy specjalizację ze zwierząt egzotycznych, ptaków egzotycznych itp. Są nawet specjaliści, którzy zajmują się pajakami np. tarantulami i innymi dużymi, jadowitymi. Można teraz zauważyć absolutnie wielkie zróżnicowanie w tym, jakie zwierzęta ludzie hodują. Niejednokrotnie byłem zaskakiwany np. nowymi rasami psów. Choćby labradoodle (krzyżówka pudła z labradorem) czy pomsy (miks husky i szpica miniaturowego), które niedawno się pokazały. Te psy są sprzedawane po 4 - 10 tysięcy złotych. I są na nie prawdziwe kolejki chętnych. Połączenie pudła z labradorem akurat mi bardzo się podoba. Dobrze, że pudle, te ciekawe zwierzęta, wracają do łask. Nawet w takiej formie. Jak zaczynałem pracę była moda na rottweilery, owczarki niemieckie, do których Polacy mają sentyment, było bardzo dużo dobermanów, chow chowów, amstaffów. W dużej mierze te rasy zostały później wyparte przez labradory i golden retrievery. Ale nie ma się co dziwić, bo to bardzo fajne rasy. Teraz wracają też dogi niemieckie - reprezentacyjne, piękne psy.



Specjalistyczne
Przychodnie
Weterynaryjne
Małych Zwierząt
Leonard Gugała

Specjalistyczne Przychodnie Weterynaryjne Małych Zwierząt Leonard Gugała
ul. Mieszka I 62, 71-011 Szczecin | ul. Chopina 53A, 71-450 Szczecin

DOCHODZENIE ODSZKODOWAŃ

Załatwimy to za Ciebie!



MIAŁEŚ SZKODĘ
Z OC SPRAWCY? **NAWET
3 lata
OD ZDARZENIA** ODKUPIMY
I WYPŁACIMY W CIĄGU 24h

AUTA ZASTĘPCZE Z OC SPRAWCY

CITO S.C. • ul. Szeroka 61/1 • 71-211 Szczecin
tel. +48 91 483 70 14 • tel. +48 508 589 589
e-mail: biuro@cito.szczecin.pl

www.CitoOdszkodowania.pl



Adrian Taczała – Specjalista ds. Sprzedaży
tel. kom.: 604 066 900
adrian.taczała@porscheinterauto.pl

Profesjonalista wkracza do akcji

Poznański oddział Porsche Inter Auto Polska ma swojego człowieka w terenie. To doświadczony handlowiec Adrian Taczała. Zapewnia kompleksową obsługę dla klientów spoza Poznania, którzy cenią swój czas oraz komfort i chcą sprawy omówić na swoim terenie lub on-line.

Adrian Taczała jest pracownikiem z ogromnym doświadczeniem w branży samochodowej. W strukturach firmy Porsche Inter Auto Polska i jej poprzedników działa od 2006 roku.

– Pracowałem w niej do 2016 roku. Następnie, chwilowo zmieniłem barwy. Ale wróciłem na początku 2021 roku. Jestem w pełni przygotowany do zaprezentowania propozycji naszego salonu na ościennych rynkach województwa wielkopolskiego – mówi Adrian Taczała, szczeciński doradca klienta biznesowego salonu Audi Porsche Poznań Franowo. Zbudowałem w zakresie obsługi klienta swoją markę – tak jak zalecił mi kiedyś mój przyjaciel.

– Obaj jesteśmy ze Szczecina. I to nas łączy. Podobnie jak wspólna praca w Porsche Inter Auto Polska. Adrian Taczała to bardzo sprawny pracownik, lotny, zaangażowany, „nie wciśnięty w biurko”, prężny, mobilny i do dyspozycji klienta, z wyrobioną marką na rynku samochodowym. Mogę powiedzieć, że jest moim uczniem, wyszkoliłem go, przy mnie nabrał doświadczenia. Aktualnie jestem kierownikiem działu handlowego w poznańskim salonie. Ale jednym z moich pierwszych działań było namówienie Adriana do powrotu do naszych struktur. Z pełną odpowie-

dzialnością mogę polecić go naszym klientom – zapewnia Sebastian Dąbkowski, kierownik działu handlowego – Audi Porsche Poznań Franowo. Sam kiedyś zajmowałem się obsługą klientów, a dziś z pełnym zaufaniem przekazuję ich pod skrzydła Adriana.

– Jestem do dyspozycji klientów. Dysponuję pełną wiedzą na temat całej oferty marki Audi, a szczególnie dotyczącą modeli R8 i RS. Zapraszam do korzystania z moich usług – podsumowuje Adrian Taczała.

Porsche Inter Auto to największa w Polsce grupa dealerska mająca w swoim portfolio m.in. takie marki jak Audi, Skoda, Volkswagen, Porsche, Bentley czy Lamborghini. Salon Audi Porsche Poznań Franowo to jeden z największych w Polsce Audi Terminal. Można w nim kupić m.in. sportowy super model R8. Dla klientów wyznaczono specjalną strefę sprzedaży samochodów sportowych z serii RS i R8. W salonie oprócz nowych samochodów, dostępne są również auta używane, sprzedawane w ramach fabrycznego programu Audi Select Plus. Na miejscu dostępny jest także serwis mechaniczny, stacja kontroli pojazdów oraz punkt naprawy nadwozi. Podsumowując, zachęcamy do skorzystania z wiedzy i doświadczenia Adriana.



Dealer Audi
Porsche Poznań Franowo

Salon Audi Porsche Poznań Franowo
ul. Adama Kręglewskiego 2 | 61-248 Poznań | tel.: 61 650 16 66
audi.poznan@porscheinterauto.pl



AKACJOWA

**NOWY BUDYNEK W GOLENIOWIE
PRZY UL. AKACJOWEJ**

MIESZKANIA IDEALNE JAKO INWESTYCJA

LOKALIZACJA W POBLIŻU PARKU

CENA JUŻ OD 5400 ZŁ/M²



TEL. 511-965-329 | WWW.MODEHPOLMO.PL



Światowy Dzień Whisky – o początkach whisky słów kilka

Światowy Dzień Whisky obchodzimy co roku, w trzecią sobotę maja. Entuzjaści bursztynowego trunku mają jednak więcej okazji do świętowania, jak chociażby przypadający na marzec Międzynarodowy Dzień Whisky.

Podobny charakter obu uroczystości tworzy to, naturalnie, pewną niezgodę pomiędzy ich organizatorami. Czy taka kłótnia jest potrzebna – nie nam osądzać. My możemy zwyczajnie cieszyć się, że okazji do świętowania mamy więcej. A skąd właściwie wzięła się whisky? Zazwyczaj kojarzy się nam ze Szkocją, ale prawdziwą jej kolebką jest Irlandia. Mówi się, że to święty Patryk, patron Irlandii, w V wieku, oprócz nauk Biblijnych, przywiózł na Zieloną wyspę znaną już wtedy mnichom, sztukę destylacji. Według legendy nie tylko nauczył Irlandczyków pędzić alkohol, ale też ukarał karczmarke, oszukujących swoich gości na ilości lanego alkoholu. Patryk nastraszył ją, że jeśli się nie poprawi, karczmę jej zaczną nawiedzać demony.

Ponieważ do tej pory irlandzkie bary to radosne i przyjemne miejsce, możemy przypuszczać, że Irlandczycy wzięli to sobie do serca i wciąż dbają o to, by demony w ich lokalach nie gościły. Uisge beatha – tak po galicysku nazywano pierwsze zbożowe destylaty. Znaczy to dosłownie woda życia - a więc to samo, co łacińskie aqua vitae, czyli nasze rodzime gorzałki. Jak łatwo można skojarzyć nazwa Uisge przez wieki ewoluowała w tę którą znamy dziś – whisky. Chociaż prawdopodobnie św. Patryk rzeczywiście przywiózł na irlandzkie ziemie sztukę destylacji, to to, co wtedy pędzili, do picia raczej nie służyło. Przypuszcza się, że dopiero w XII w, gdy Henryk II, ówczesny król Anglii, podbił Irlandię, stwier-

dził, że używany przez medyków destylowany ze zboża alkohol, może nadać się też do picia w celach mniej leczniczych. Trunek, który wtedy zaczął powstawać, był w smaku okrutny i musiał przejść jeszcze daleką drogę, ale dał początek temu, co dzisiaj możemy znaleźć na półkach w sklepach i w barach. A jak pić? Oczywiście, tak żeby smakowało. Przy tak wielkim zróżnicowaniu marek i rodzajów nic nie stoi na przeszkodzie by znaleźć swój ulubiony smak whisky. Choć wielu uważa za profanację dodawanie czegokolwiek do tego starzonego napitku, to pełen rozmaitych smaków i aromatów charakter whisky potrafi świetnie odnaleźć się w odpowiednio skomponowanych drinkach.

Przykładem może być Penicylina, koktajl stworzony przez pierwszorzędного barmana Sama Rossa. Szkocka whisky z miodem, imbirem i sokiem z cytryny, lekko podkreślona intensywnie aromatyczną dymną whisky nie tylko świetnie smakuje, ale z tak zdrowotnym składem może być remedium na niejedną zgryzotę. Penicylinę można łatwo przyrządzić samemu, można poprosić o jej przygotowanie ulubionego barmana, można też posłużyć się gotową bazą z oferty POSHE, do której wystarczy dolać whisky, i dosypać lodu by rozkoszować się pysznym drinkiem. I pić, na przykład tak, jak robią to Irlandczycy, kończąc swe radosne toasty głośnym „Sláinte!”. Na zdrowie!

reklama



SŁODKI POWIEW LATA...
... zawsze tam, gdzie Ty.

www.poshedrinks.com

Sprawdź nasze wszystkie smaki!

MŁODA MAMO – TO COŚ DLA CIEBIE

Maj to nie tylko czas kwitnącego bzu, egzaminów maturalnych i długiego weekendu, ale także miesiąc, w którym szczególną uwagę poświęcamy – macierzyństwu. Doskonale zdajemy sobie sprawę z tego, że są takie mamy, które mają wiele na głowie... i że w ferworze zadań oraz obowiązków same zapominają o własnym świecie. Dlatego przypominamy mamom, zwłaszcza tym początkującym, że i im należy się trochę czasu na zadbanie o siebie. Powszechnie przecież uważa się, że gdy szczęśliwa jest mama, to i szczęśliwe jest dziecko. Jeśli zatem odstawiłaś już karmienie, zapraszamy cię na zabiegi w Klinice Zawodny. Poświęć sobie nieco czasu – zabieg to nie tylko moment, w którym uwaga skupia się wyłącznie na tobie, ale także coś, co przyniesie ci pożądaną satysfakcję z poprawy wyglądu, samooceny i również – samopoczucia. W tym artykule przedstawimy listę zabiegów, które mogą cię szczególnie zainteresować.



Jędrna i napięta skóra

Ciąża to nie lada wyzwanie dla organizmu kobiety. Nierzadko wiąże się ona z utratą napięcia i jędrności skóry, zwłaszcza na brzuchu. Doskonałym rozwiązaniem tego problemu są ultradźwięki HIFU – technologia zogniskowanej fali ultradźwiękowej w Ultraformerze w wyniku selektywnego podgrzewania tkanek prowadzi do obkurczenia ich i dotyczy to zarówno skóry, tłuszczu, jak i mięśni. Działanie urządzenia powoduje stymulację tkanek do tworzenia nowego kolagenu i poprawę zagęszczenia skóry. W efekcie pacjentka odzyskuje jędrność, wygładzane są nierówności, a dodatkowo zabieg działa wyszczuplająco na dany obszar.

Jest jeszcze zabieg, o którym pacjentki mówią, że potrafi zdziałać cuda, a ponadto jest niezwykle odprężający – to endermologia. W Klinice Zawodny posiadamy dwa urządzenia: EndermoLab Cellu M6 oraz Alliances. Endermologia to drenaż limfatyczny, który wyszczupla, modeluje sylwetkę, poprawia jędrność, sprężystość, a także zagęszczenie skóry, redukuje cellulit, przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej i pobudza mikrokrążenie. Działanie endermologii pozwala na pozbycie się toksyn z organizmu poprzez pobudzanie układu limfatycznego. Zabieg polega na wykonaniu masażu przez dedykowany do tego kostium. Kosmetolog prowadzi głowicę urządzenia, rolując zassany fragment skóry i tkanki podskórnej. Zabieg jest bardzo przyjemny i relaksujący – doskonały dla świeżo upieczonej mamy i jej potrzeby odpoczynku.

Oprócz tego w Klinice Zawodny posiadamy także technologię termoliftingu Zaffiro, falę akustyczną Storz, a także Ondę, której mikrofałe Coolwaves nie tylko pomogą ujędrnić problematyczny obszar, ale także zniszczą nadmiar tkanki tłuszczowej. Ostatnią nowością jaka pojawiła się w Klinice Zawodny to niezastąpiona kriolipoliza Cooltech oraz rewelacyjny sprzęt do stymulacji mięśni – Schwarzy. To idealna propozycja dla młodych mam, które nie mają zbyt dużo czasu na ćwiczenia na siłowni.

Koniec z rozstępami

Kolejny powszechny temat wśród mam to rozstępy. Obawa ich powstania często towarzyszy kobietom w ciąży. Większości z nich wydaje się, że to wyrok dożywotni. Jak już rozstępy powstaną, to zostaną na całe życie – a to nic bardziej mylnego. Dynamiczny rozwój technologii w medycynie estetycznej pozwala na zniwelowanie rozstępów z wykorzystaniem zaawansowanych urządzeń i zabiegów. W Klinice Zawodny posiadamy dwa bardzo silne lasery pikosekundowe – Cutera Enlighten oraz Cynosure PicoSure – urządzenia amerykańskich producentów znanych i cenionych na całym świecie. Zaawansowana technologia lasera PicoSure w terapii Focus oraz Enlighten w terapii MLA pozwala pozbyć się nie tylko rozstępów, ale także blizn, powodując jednocześnie głębokie odmłodzenie skóry. Dodatkowo te dwa lasery mogą być stosowane przez cały rok.

Poza laserami pikosekundowymi posiadamy w Klinice Zawodny niejedyny laser frakcyjny, na przykład laser Encore, SmartXide 2, Laser Mosaic czy Alma Harmony iPixel, które skutecznie rozwiązują problemy blizn i rozstępów. Często polecamy również wykonanie mezoterapii na dane miejsce z wykorzystaniem osocza bogatopłytkowego, które doskonale regeneruje i odbudowuje skórę. W terapii rozstępów często zwracamy też uwagę pacjentkom na czas – im prędzej rozpocznie się leczenie, tym łatwiej i szybciej pozbędziemy się rozstępów.

Nowoczesna ginekologia

Do listy zabiegów cieszących się największym zainteresowaniem wśród mam, zarówno tych, które dopiero się nimi stały, jak i tych, które są nimi od lat, zaliczamy także szeroką gamę zabiegów z zakresu ginekologii estetycznej. Możliwości technologiczne dostępne w Klinice Zawodny pozwalają nie tylko na poprawę wyglądu miejsc intymnych,

ale także na ich plastykę czy korektę po odbytych porodach. W Klinice Zawodny leczenie wysiłkowego nietrzymania moczu, problemu suchości pochwy, a także zabieg obkurczania pochwy i rewitalizacja okolic intymnych odbywają się z wykorzystaniem najnowocześniejszych urządzeń i technik. Prowadzone są w Klinice również terapie skojarzone łączące laseroterapię z ultradźwiękami HIFU i iniekcją kwasu hialuronowego bądź osocza bogatopłytkowego PRP. Rozmowa na konsultacji z lekarzem specjalistą ułatwi pacjentce pożegnanie wielu mitów i błędnych założeń dotyczących problemów intymnych oraz pomoże w szybszym powrocie do zdrowia.

Smukła sylwetka

Jeśli natomiast udało Ci się zdobyć nieco nadprogramowych kilogramów, których chciałabyś się pozbyć – na to też mamy dla Ciebie rozwiązanie. W naszej ofercie znajdziesz program skrojony dokładnie na Twoją miarę. Plan Na Miarę to spersonalizowany plan zabiegowy, który łączy różne technologie tak, aby uzyskać wymarzoną sylwetkę szybciej i skuteczniej. Dodatkowo w ramach Planu Na Miarę umożliwiamy naszym pacjentom nie tylko wykonanie badań żywieniowych i genetycznych, ale także skorzystanie z opieki dietetyka. Jeśli zatem przeszkadza Ci oponka na brzuchu, wielkość boczku, ramion czy ud – nie wahaj się ani chwili dłużej i skorzystaj z kompleksowego planu, który pomoże Ci spalić zbędną tkankę tłuszczową i powrócić do zdrowych nawyków żywieniowych.

Nadeszła pora na to, abyś zajęła się sobą i sobie poświęciła nieco uwagi. Chwila relaksu, poprawa urody i sylwetki z pewnością wprowią Cię w dobry nastrój. Zaslugujesz na to, aby to Tobą ktoś się teraz zaopiekował – możesz zaufać specjalistom w Klinice Zawodny – mamy w tym już ponad dwudziestoletnie doświadczenie. Nadszedł miesiąc Twojego święta, to najwyższa pora, abyś poczuła się dobrze ze swoim ciałem. Serdecznie zapraszamy na konsultacje – nie tylko w maju.



PRZED serią zabiegów



PO serii zabiegów



PRZED zabiegiem

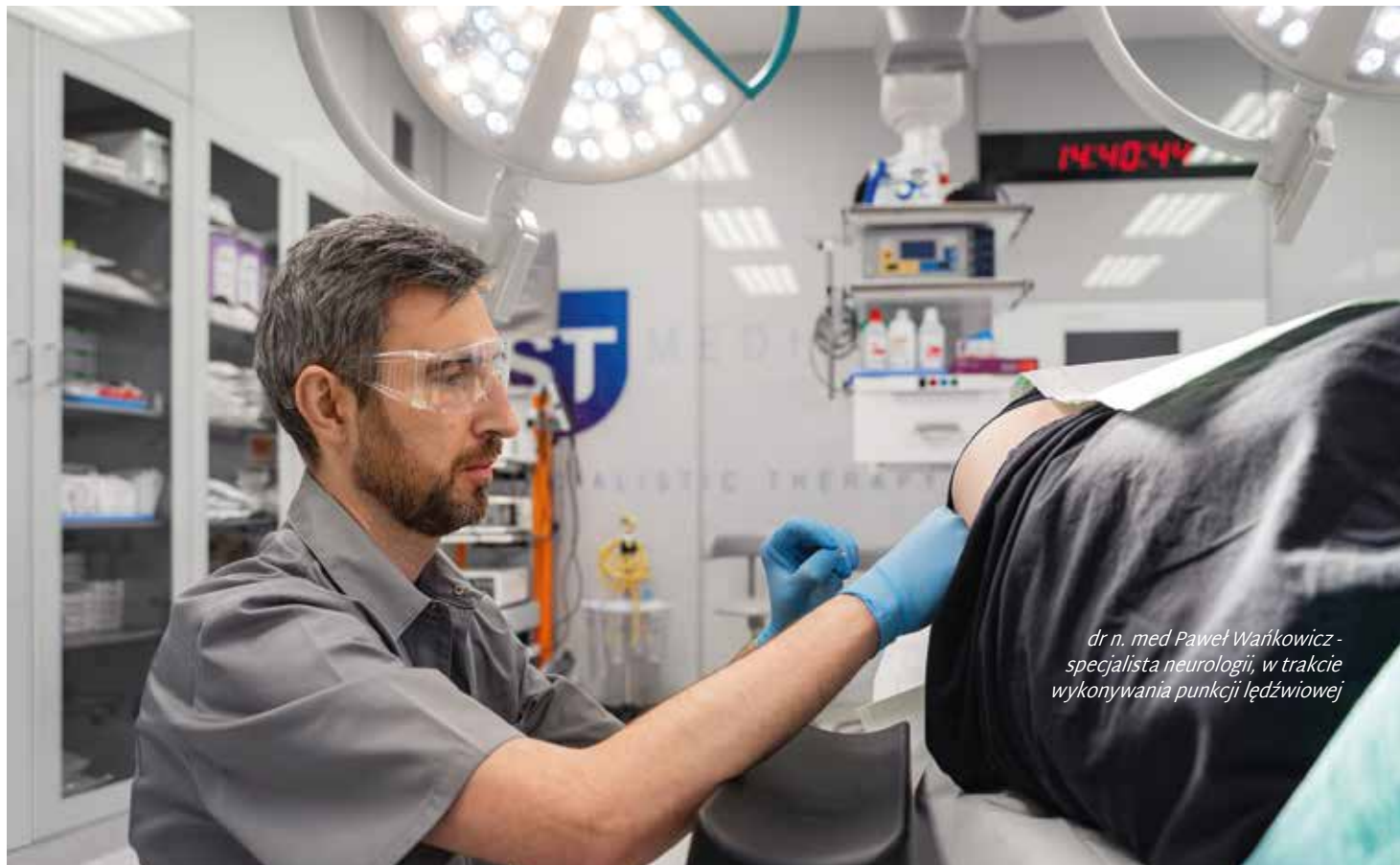


zaraz PO zabiegu



KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

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



*dr n. med Paweł Wańkowicz -
specjalista neurologii, w trakcie
wykonywania punkcji lędźwiowej*

Szczecińska neurologia na światowym poziomie

ST Medical Clinic jest jedną z najnowocześniejszych klinik medyczno-rehabilitacyjnych w Polsce. To prywatny szpital oferujący szeroką paletę usług medycznych oraz kompleksową opiekę nad pacjentem na każdym etapie jego pobytu w klinice – od diagnozy, poprzez leczenie, aż po rehabilitację. Mocną stroną ST Medical Clinic jest Prywatna Klinika Neurologii dr Pawła Wańkowicza.

Skąd pomysł na prywatną Klinikę Neurologii w Szczecinie?

Sebastian Kwiatkowski, właściciel ST Medical Clinic: Kilka lat temu u naszej znajomej po wizytach u różnych specjalistów, wielomiesięcznych kolejkach na przyjęcie do szpitali i pobytach w różnych klinikach w Polsce zdiagnozowano chorobę na etapie, w którym już nie można było jej za bardzo pomóc. Pomimo młodego wieku wymaga pomocy osób innych, przyjmowania wielu leków i codziennej rehabilitacji. Od słowa do słowa dowiedzieliśmy się, że trafną diagnozę postawił u niej dr Paweł Wańkowicz, neurolog pracujący wówczas w Klinice Neurologii w Szczecinie. Z uwagi na fakt, iż marzyliśmy, aby stworzyć miejsce, gdzie znajdą się najlepsi specjaliści w swoich dziedzinach, to naturalny wybór w przypadku neurologii padł właśnie na dr Pawła Wańkowicza – dodaje Patrycja Kwiatkowska, właścicielka. Tak powstała wizja miejsca, gdzie pacjent z problemami neurologicznymi i neuropsychiatrycznymi będzie mógł otrzymać profesjonalną pomoc. Doktor Paweł Wańkowicz jest unikatem w naszym kraju, gdyż głównym tematem jego zainteresowań jest neuroimmunologia, czyli nowoczesna dziedzina nauki zajmująca się wzajemnymi oddziaływaniami pomiędzy układem nerwowym, a układem odpornościowym. Do tego jest autorem i recenzentem cenionych na całym świecie publikacji naukowych, prowadzi stałą rubrykę w Polskim Przeglądzie Neurologicznym, współpracuje z polskimi, europejskimi oraz amerykańskimi ośrodkami naukowymi, jest członkiem europejskiego towarzystwa toczenia rumieniowatego układowego oraz nauczycielem akademickim na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym w Szczecinie.

Czym tak naprawdę zajmuje się neurologia?

Dr Paweł Wańkowicz: Neurologia to dziedzina medycyny zajmująca się diagnozą i leczeniem chorób układu nerwowego obejmującego mózg, rdzeń kręgowy, naczynia krwionośne, mięśnie i nerwy. Zadaniem specjalisty neurologa jest ustalenie, czy przyczyna dolegliwości występuje w układzie nerwowym, czy poza nim. Objawy neurologiczne często są wynikiem nieprawidłowego funkcjonowania innych narządów, dlatego ważne jest, by neurolog miał podejście całościowe i dysponował wiedzą z różnych dziedzin medycyny, tj. psychiatrii, kardiologii, reumatologii, endokrynologii, gastrologii, hematologii, onkologii czy immunologii. Postawienie trafnej diagnozy i właściwe ukierunkowanie leczenia poza tradycyjnym badaniem neurologicznym czy badaniami neuroobrazowymi wymaga często odpowiedniego doboru badań pomocniczych. Niezwykle ważna jest także wnikliwa analiza historii chorób współwystępujących. Według współczesnych standardów w diagnostyce różnicowej wielu schorzeń neurologicznych wskazane jest także badanie neuropsychologiczne, które daje informację o zaburzeniach funkcji mózgu na bardzo wczesnym etapie wielu chorób.

Zawsze neurologia kojarzyła się z udarem mózgu, migreną czy padaczką. Czy neurologia zajmuje się czymś więcej?

Obecnie z zalem mogę stwierdzić, że polska neurologia koncentruje się głównie wokół udaru niedokrwiennego mózgu, pozostawiając innych pacjentów na marginesie diagnostycznym. Chciałbym podkreślić, że udar niedokrwienny mózgu nie jest tylko chorobą neurologiczną,

dr n. med Paweł Wańkowicz oraz Patrycja i Sebastian Kwiatkowscy- właściciele



lecz konsekwencją źle kontrolowanych lub niezdiagnozowanych chorób przewlekłych takich jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, miażdżyca czy migotanie przedsionków, nie wspominając już o rzadszych jego przyczynach. Rozpoznanie udaru nie jest tajemną sztuką medyczną wymagającą wielu lat nauki. Sztuką natomiast jest, po pierwsze zminimalizować ryzyko jego wystąpienia, jak również ryzyko wystąpienia niepełnosprawności w jego przebiegu. Co do migrenowego bólu głowy i padaczki - są to jedne z najczęstszych schorzeń, z którymi zgłaszają się pacjenci do neurologa w Polsce. Średnio populacyjnie migrenowy ból głowy dotyka 6 milionów, natomiast padaczka 300 tysięcy Polaków. Jednak co ciekawe na podstawie mojej wieloletniej obserwacji klinicznej mogę stwierdzić, że wielu z tych pacjentów otrzymuje jedynie leki objawowe, natomiast przyczyna tych schorzeń pozostaje nierozpoznana. Objawy neurologiczne mogą się pojawiać nie tylko w przebiegu chorób stricte neurologicznych. Możliwe jest bowiem ich występowanie u osób cierpiących na inne niezidentyfikowane jednostki chorobowe z całkowicie innych niż neurologia dziedzin medycyny takich jak reumatologia, endokrynologia, hematologia, onkologia, gastrologia, kardiologia czy psychiatria.

Dlatego też w swojej praktyce zawsze podchodzę do każdego pacjenta indywidualnie, wieloaspektowo, wskazując mu odpowiednią ścieżkę diagnostyczno-leczniczą. Dzięki temu udało się uratować zdrowie czy życie wielu z nich. W ST Medical Clinic spełnia się moje marzenie wyspecjalizowanej jednostki neurologicznej skupiającej neurologa, reumatologa, internistę, kardiologa, psychiatrę, endokrynologa, onkologa w jednym miejscu bez konieczności podróży chorego od lekarza do lekarza w niektórych przypadkach z niekorzystnym finałem.

Czy mógłby doktor opowiedzieć więcej o neuroimmunologii?

Neuroimmunologia to odrębna dyscyplina, która ma swoje korzenie w neurologii, immunologii czy neuronaukach. Postęp technologiczny znacznie poszerzył naszą wiedzę o tym, jak układ odpornościowy wpływa na układ nerwowy podczas rozwoju i starzenia się oraz jak te reakcje przyczyniają się do rozwoju chorób, jego regeneracji czy naprawy. Długofalowym celem tego szybko rozwijającego się obszaru badań jest dalsze pogłębienie wiedzy na temat chorób takich jak stwardnienie rozsiane, choroba Alzheimera, stwardnienie zanikowe boczne, choroba Parkinsona jak również cała gama schorzeń neuropsychiatrycznych. W ten sposób neuroimmunologia przyczynia się do dalszego rozwoju nowych metod diagnostycznych z wykorzystaniem sztucznej inteligencji czy nowoczesnego, celowanego leczenia farmakologicznego.

Jakie są objawy neurologiczne, które mogą być związane z COVID-19. Co powinno zwrócić naszą uwagę?

Uważam, że pandemia COVID-19 otwiera nowy rozdział w neurologii. Okazuje się, że wirus SARS-CoV-2 zalicza się do wirusów mających powinowactwo do ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego. Jego transfer do wyżej wymienionych destynacji jest zależny od wieku, wysokiego poziomu wirerii, słabej funkcji układu odpornościowego, przyjmowanie glikokortykosteroidów. Co więcej zajęcie pnia mózgu przez wirusa wiąże się bezpośrednio z utrudnionym oddychaniem, dusznością czy zgonem. Potwierdza to fakt, iż nawet respiratoroterapia nie jest w stanie uratować tych pacjentów. Warto zdać sobie sprawę z faktu, iż nawet przechorowanie bezobjawowe może mieć odległe konsekwencje dla naszego mózgu czy psychiki. Dlatego też należy z punktu widzenia neurologa zwracać uwagę na objawy takie jak bóle i zawroty głowy, zaburzenia pamięci, koncentracji, trudności w przypominaniu słów czy formułowaniu wypowiedzi, problemy ze snem, zmiany nastroju. Warto również pamiętać, że wirus ten może prowadzić do wystąpienia napadów padaczkowych, incydentów udarowych, zakrzepowych, zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych, mózgu, rdzenia kręgowego jak również wystąpienia dolegliwości mięśniowych, zaburzeń ruchowych i czuciowych.

Dlatego każdy pacjent z wyżej wymienionymi objawami wymaga szczególnej diagnostyki i leczenia, aby uniknąć poważnych komplikacji zdrowotnych w przyszłości.

Na zakończenie pragnę podkreślić, że świadomość populacyjna odnośnie schorzeń neurologicznych jest wciąż bardzo niska, no może poza udarem mózgu, migreną czy padaczką o których wspominałem, co wiąże się z opóźnieniem leczenia i niepełnosprawnością lub zgonem. Natomiast posłużę się przykładem Billa Gates'a, który na pytanie czego boi się najbardziej, odpowiedział że boi się, że jego mózg „przestanie działać”.

foto: Sławomir Trojanowski/Studio Este



*dr n. med Paweł Wańkowicz
- specjalista neurologii*



Czy sekret długiego życia tkwi w jelicie?

Czy wiesz, że codzienny jadłospis ma wpływ na to, jak się czujesz i ile masz energii do działania? Dbając o to, co jesz, przyczyniasz się do prawidłowej pracy układu trawienia. W konsekwencji poprawia się nie tylko odporność, ale również nastrój, a nawet zdolności poznawcze. Specjaliści podkreślają, że jelita to nasz drugi mózg. Warto zatem zastanowić się nad nawykami żywieniowymi, szukać sposobów na łagodzenie skutków stresu i wiedzieć, jak mieć ... zdrowy układ z układem pokarmowym. Wsparcia merytorycznego udzieliła nam dr n. med. Maria Korzonek, gastroenterolog z Centrum Diagnostyki Medycznej HAHS.

Czego nie wiemy o układzie trawienia?

Już w 1926 r. dr Leonard Williams stwierdził, że każdy kęs pokarmu powinien być rozdrobiony zębami i otoczony śliną. Im staranniej przeżuamy, tym zdrowiej dla układu pokarmowego i sylwetki. Szybkie połykanie zaburza pracę ośrodka sytości, mózg nie otrzymuje w porę informacji, a my nadal odczuwając głód, jemy więcej.

Żołądek jest jak balonik. Przeciętnie może pomieścić od 1 do 3 litrów, choć niektórzy są w stanie przyjąć nawet 10. Powinien mieć wielkość porównywalną do dwóch złożonych ze sobą pięści i tyle posiłku powinno się przyjmować na raz, aby go nie przeciążyć.

Ostatnie etapy trawienia odbywają się w jelitach cienkim i grubym. W pierwszym, którego długość dochodzi do 8 metrów, następuje wchłanianie. Z pomocą uwalnianej z wątroby żółci oraz wydzielanym przez trzustkę enzymom, to właśnie tu absorbowane jest ok. 90% składników odżywczych. Niestrawione resztki wędrują do jelita grubego, skąd są wydalane. Warto dodać, że w końcowej części jelita cienkiego żyją

bakterie produkujące m.in. niektóre witaminy.

Dlaczego jelita to nasz „drugi mózg”?

W samych tylko jelitach znajduje się 100 milionów komórek nerwowych. Mówi się, że jelita to „drugi mózg”. Jelitowy układ nerwowy działa niezależnie od mózgu, jednak komunikuje się z nim stale poprzez oś jelitowo – mózgową. Komunikacja w przeważającej części odbywa się z jelit do mózgu! Zatem gatunek i liczba bakterii jelitowych wpływają na samopoczucie, zachowanie, procesy poznawcze i przebieg chorób.

– Do niedawna sądzono, że na zespół jelita nadwrażliwego ma wpływ jedynie psychika, sposób radzenia sobie ze stresem i emocjami. Okazuje się jednak, że także mikrobiota jelitowa – mówi dr Maria Korzonek. Tzw. dobre bakterie, m.in. *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, stymulują układ immunologiczny do obrony. Jeśli zadbamy o ich obecność, staną się przeciwwagą dla „złych” bakterii, a dzięki temu nasza odporność się poprawi.

Dobrym przykładem jest aminokwas o nazwie tryptofan, który jest odpowiedzialny za nastrój, sen i odporność na stres. Aby organizm go przyswoił, potrzebne są odpowiednie bakterie. A zatem jeśli występują one w niedostatecznej ilości, może to w konsekwencji wpłynąć na pogorszenie samopoczucia i zaburzenia snu.

Recepta na długowieczność – 3 złote zasady

Precyzyjnej recepty na długowieczność nie ma. Są jednak sposoby, które pozwalają utrzymać organizm w dobrej kondycji, zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych oraz cieszyć się bystrym umysłem i pozytywną energią.

3 złote zasady to:

1. Aktywność fizyczna

Regularny wysiłek fizyczny, 3-4 razy tygodniowo, zmniejsza ryzyko rozwoju wielu chorób. Niech motywacją będą słowa: „Dziś zrobię to, czego innym się nie chce. By jutro mieć to, czego inni pragną”.

2. Myślenie pozytywne

Optymiści żyją dłużej! Sposób myślenia ma ogromny wpływ na nasze zdrowie. Jeśli emocje wymykają się czasem spod kontroli, można nauczyć się nad nimi panować.

3. Zbilansowane odżywianie

Wszystkie składniki pożywienia współdziałają, aby stworzyć zdrowie lub... chorobę. W zdrowym jadłospisie nie ma miejsca na wysoko przetworzoną żywność pełną tłuszczów trans, soli i cukru. Ta wiedza jednak może nie wystarczyć do tego, by żywić się tak, jak tego potrzebuje nasz organizm. Diet mających zapewnić nam zdrowie jest bowiem bardzo wiele. Popularne są diety bazujące na surowym jedzeniu, postach, soterapiach, diety ketogeniczne, diety oczyszczające. Badania naukowe jednak nie potwierdzają ich pozytywnego wpływu na nasze zdrowie.

Czym się zatem kierować?

Wielu ekspertów od zdrowego żywienia podkreśla, by słuchać własnego organizmu. Nie przyniesie to jednak dobrych rezultatów, jeśli przez większość życia jedliśmy niezdrowo – organizm będzie wysyłał mylne sygnały, pragnąc tego, do czego jest przyzwyczajony. Cenną inspiracją może być np. wielowiekowa tradycja chińska i Kuchnia Pięciu Przemian, według której człowiek jest częścią natury, podlega jej prawom, a następujące po sobie pory roku wyznaczają plan przygotowywanych potraw.

Dr Korzonek z Centrum HAHS także kieruje naszą uwagę na tamten rejon świata i podpowiada: „Zarówno tradycja chińska, jak i japońska dostarcza nam cennej wiedzy nt. tego, jak zadbać o siebie, by długo żyć. To przecież w Japonii i Chinach żyje najwięcej stulatków. Dowodzi to skuteczności nie tylko praktykowanego tam sposobu odżywiania, ale także tamtejszego stylu życia.” Potwierdzają to m.in. badania przeprowadzone na japońskiej wyspie Okinawa wśród tamtejszych stulatków prezentowane w książce Hector Garcia i Francesc Miralles „IKIGAI”. Ludzie ci żyją dłużej, niż gdziekolwiek na świecie, wolniej się starzeją i do końca swoich dni pozostają aktywni. Jak wygląda ich dieta? Otóż wszyscy mieszkańcy odżywiają się bardzo różnorodnie – wykazano, że regularnie jedzą aż 206 różnych produktów. Każdego dnia spożywają średnio 11 różnych produktów, co bardzo kontrastuje z dietą zachodnią. Jedzą co najmniej 5 porcji warzyw i owoców, w tym co najmniej 7 różnych rodzajów. Warzywa, ziemniaki, rośliny strączkowe, są najpowszechniejszymi artykułami i aż 30% dziennego spożycia kalorii pochodzi z warzyw! Przyjmują dziennie mniej więcej 1700 kalorii i ta niskokaloryczność diety charakteryzuje wszystkich ludzi długożyjących.

Co wspomaga pracę układu pokarmowego?

Warto wprowadzić zbilansowany jadłospis zbliżony do praktyki japońskich stulatków, a powszechnie rekomendowany także u nas przez specjalistów od zdrowego żywienia, czyli jadłospis oparty na dużej ilości warzyw, zdrowych tłuszczach, owocach sezonowych, produktach pełnoziarnistych, orzechach i pestkach, ziołach. Ograniczyć należy sól, produkty z białej mąki, mięso i wędliny, a całkowicie wyeliminować pro-

dukty przetworzone i alkohol. Warto pamiętać również o tym, by pić minimum 2-3 litry płynów dziennie. Dzięki temu organy lepiej pracują! Cenne mogą być produkty dodatkowe takie, jak:

– ostepest: zawiera sylimarynę, która ma silne właściwości odtruwające i oczyszczające wątrobę,

– młody jęczmień: zawiera enzymy przyspieszające rozkład znajdujących się w pożywieniu pestycydów i substancji nietrawionych,

– chlorella: wiąże i usuwa metale ciężkie i toksyny oraz je usuwa,

– aloes: pomaga w oczyszczaniu jelit i wątroby.

Pamiętaj także: Japończycy między posiłkami nie podjadają. Długowieczni ludzie kierują się w życiu prostymi zasadami:

1. Bądź zawsze aktywny, nigdy się nie zatrzymuj

2. Przyjmuj życie ze spokojem

3. Nie jedz do syta

4. Otaczaj się dobrymi przyjaciółmi

5. Uśmiechaj się

6. Odnów relacje z przyrodą

7. Bądź wdzięczny

8. Żyj chwilą

9. Podążaj za swoim Ikigai, co w języku japońskim oznacza podążać za swoją pasją, czymś, co Cię szczególnie motywuje.

Choroby gastryczne – co leży na łożu?

Bóle brzucha, zgaga, refluks, wrzody żołądka, zaparcia i biegunki to najczęstsze problemy, z którymi borykają się pacjenci, odwiedzający gabinet dr Marii Korzonek w Centrum HAHS. Gdy się denerwujemy, pojawia się uczucie „ścisku w żołądku”, który nie opróżnia się prawidłowo, a w jelitach zalega nadmierna ilość gazów. Stąd skurcze i wzdęcia. Stres i nieodpowiednie żywienie (m.in. potrawy smażone, woda gazowana, cytrusy, kawa, alkohol, ostre przyprawy) mogą także nasilać objawy choroby refluksowej i zgagi. Wiele osób, które cierpią na zespół jelita drażliwego, reagują na stres zaburzeniami rytmu wypróżnień, a zaparcia, biegunki i bolesne wzdęcia są powodem obniżenia jakości życia. Nawet 70% ludzi jest nosicielem bakterii *Helicobacter pylori*, która przyczynia się do powstania wrzodów żołądka. Nie oznacza to, że u każdego mogą one wystąpić. Jeśli bóle brzucha pojawiają się po posiłku, a do tego występuje chudnięcie, osłabienie, brak apetytu, anemia, konieczna jest konsultacja lekarska.

Aby zapobiegać niestrawności należy pamiętać, aby spożywać posiłki regularnie co 3-4 godziny, dokładnie przeżuwać pokarm, unikać dań ciężkostrawnych i nauczyć się pokonywać stres. Aktywność fizyczna, oddechowe ćwiczenia relaksacyjne, joga, medytacja, aromaterapia, mindfulness (trening uważności) to sprawdzone formy, które pozytywnie wpływają na kondycję psychiczną.

Pamiętaj, by do kalendarza na stałe wpisać badania profilaktyczne, w tym badania krwi i USG narządów, a w razie pojawienia się dolegliwości, poradzić się lekarza. Dr Maria Korzonek zaznacza – Organy trawienne, a w szczególności wątroba i trzustka, dają symptomy bólowe w późnym stadium choroby. Tylko wcześniej wykryte schorzenia i prawidłowo leczone, mogą przywrócić ich funkcje.

Doktor T. Colin Campbell, autor książki „Nowoczesne zasady odżywiania” prezentującej wyniki największego badania dotyczącego odżywiania, jakie kiedykolwiek przeprowadzono na świecie, podkreśla również, że prawidłowa dieta stanowi najsilniejsze narzędzie do walki z chorobami. Nasz organizm ma precyzyjne mechanizmy samouzdrawiania, trzeba jednak stworzyć odpowiednie warunki, by samouzdrawianie było możliwe. Wówczas jesteśmy nie tylko zdrowi, ale także pełni energii i chęci do działania.

Jeśli chcesz sprawdzić, jak funkcjonuje Twój układ pokarmowy, zapraszamy na konsultację i badania do Centrum HAHS.



Doświadczony zespół specjalistów z Centrum Psychoterapii i Coachingu świadczy usługi z zakresu szeroko pojętego zdrowia psychicznego.

Swoim pacjentom zapewniamy opiekę psychologiczną w zakresie: seksuologii, psychoterapii indywidualnej, małżeńskiej, partnerskiej i rodzinnej, a także opiekę terapeutów uzależnień. Oferujemy również wsparcie psychiatry oraz mediatora rodzinnego.

Proponujemy specjalistyczne szkolenia dla psychologów i psychoterapeutów podwyższające ich kwalifikacje i umożliwiające stałe poszerzanie wiedzy w różnych obszarach, ułatwiające pracę nad zaburzeniami i prowadzenie terapii.

Prowadzimy grupy DDA, stacjonarnie i online, mające na celu poprawę komunikacji w życiu i budowaniu dobrych relacji z bliskimi. Planujemy też inne grupy, np. dla osób współuzależnionych, z depresją, zaburzeniami osobowości borderline i inne.

Dodatkowo organizujemy szkolenia na zamówienie, np. z motywacji, wypalenia zawodowego, skutecznej komunikacji interpersonalnej, asertywności, stresu, konfliktów i sposobów ich rozwiązania i wiele innych. Każde szkolenie jest przygotowane zgodnie z oczekiwaniami klienta, realizując założone przez niego cele.

Cenimy sobie profesjonalizm, dlatego zawsze dokładamy wszelkich starań, aby w Centrum Synergia każda osoba czuła się indywidualnie i wyjątkowo. Kilka lokalizacji na terenie Szczecina sprawia, że klient ma większy wybór odnośnie miejsca swojej terapii, grupy lub szkolenia. Przestronne gabinety są dopasowane do potrzeb klienta. Nasi terapeuci pracują także w formie online, co ułatwia komunikację w sytuacji choroby lub odległości.

Zapraszamy



Szczecin, ul. Jagiellońska 90/7 | Jagiellońska 90/9 | Emilii Plater 7c/16
www.terapeuta-szczecin.pl | tel. 697-516-636 | synergia.rejestracja@gmail.com

 / Synergia Centrum Psychoterapii & Coachingu

 / terapeuta_szczecin.pl



Karboksyterapia, czyli wyjątkowe CO₂

W kosmetologii i medycynie estetycznej stosowana jest jako remedium na wiele defektów skórnych oraz redukcję tkanki tłuszczowej. Jest bardzo skuteczną kuracją redukującą cellulit, niezawodną w zmniejszaniu rozstępów, cieni pod oczami czy spłycaaniu zmarszczek. Karboksyterapia – bo o niej mowa, zanim zaczęła służyć w usługach medycyny estetycznej stosowana była głównie w celach leczniczych, wykorzystywano ją np. w celu leczenia zaburzeń krążenia.

– Karboksyterapia to inaczej terapia czystym medycznym dwutlenkiem węgla CO₂ podanym iniekcyjnie – tłumaczy Marzena Rutkowska, menager Luxmedica Face and Body Beauty. – Jest to terapia skuteczna, bezpieczna, mało inwazyjna, niewymagająca znieczulenia. Karboksyterapia jest dobrze tolerowana przez pacjentów, czas rekonwalescencji po zabiegu jest bardzo krótki, a ryzyko powikłań po zabiegu znikome.

Czynnikiem aktywnym w karboksyterapii jest dwutlenek węgla, wstrzykiwany bezpośrednio do tkanki podskórnie lub śródskórnie za pomocą cienkiej igły w zależności od oczekiwanych rezultatów. Głębokość i kąt iniekcji dobierany jest zależnie od miejsca aplikacji. – Urządzenie do karboksyterapii umożliwia regulację przepływu, ciśnienia i temperatury podawanego gazu – objaśnia Marzena Rutkowska. – Dyskomfort, który występuje podczas zabiegu jest wynikiem iniekcji i deponowania gazu, odczuwalnego jako ucisk, rozpieranie i pieczenie. Przez pewien czas może utrzymywać się lekkie zaczerwienienie i obrzęk, jednak pacjent od razu po zabiegu może wrócić do codziennej aktywności. Co ważne – zabieg może być wykonywany o każdej porze roku, ponieważ ekspozycja na słońce, zmienna temperatura otoczenia nie są przeciwwskazaniem i nie wpływają na rezultaty zabiegu.

Natychmiastową reakcją po podaniu gazu w trakcie zabiegu jest silne rozszerzenie naczyń krwionośnych i zwiększenie przepływu krwi w obszarze podania. Po aplikacji dwutlenek węgla zostaje wydany z organizmu w sposób naturalny jako produkt wymiany gazowej. W trakcie zabiegu ilość podawanego CO₂ jest zbliżona do ilości gazu produkowanego w trakcie wysiłku fizycznego. – Terapia dwutlenkiem węgla stymuluje wzrost kolagenu i elastyny – zachwala zabieg menager salonu. – Jest stosowana w programach terapeutycznych w zakresie zmniejsza-



nia tkanki tłuszczowej, cellulitu, terapii blizn, rozstępów, odmładzania, odbudowy i regeneracji skóry, niwelowania zmarszczek, wzmacniania i regeneracji cebulek włosowych oraz zapobieganiu utracie włosów.

W ciągu ostatnich dziesięciu lat wykorzystanie karboksyterapii w medycynie estetycznej i kosmetologii stało się bardzo popularne. Ta metoda często jest łączona z innymi zabiegami kosmetycznymi co daje jeszcze lepsze efekty samej terapii.

autor: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe

Ciało na fali

Cellulit – słowo za którym raczej nie przepadamy. Jego pojawienie się powoduje bardzo często dyskomfort i jest zwyczajnie nieestetyczne. Sposobów na jego pozbycie się jest wiele ale nie wszystkie są skuteczne. Storz Medical, czyli fala uderzeniowa to technologia, która pobija na głowę wszystkie do tej pory wymyślone metody na cellulit. Ale nie tylko. Jest niezawodna również w leczeniu innych dolegliwości związanych ze starzeniem się skóry czy nadmiarem tkanki tłuszczowej. O jej zaletach opowiada dr n. med. Marcin Wiśniowski, specjalista chirurgii ogólnej i transplantologii klinicznej.

Ta technologia jest przeznaczona właściwie do całego ciała. Na czym polega jej fenomen i czym jest dokładnie, trochę groźnie brzmiąca, fala uderzeniowa? Jest się czego bać?

Fala uderzeniowa to mechaniczna fala o niewielkiej częstotliwości charakteryzująca się bardzo krótkim czasem narastania i dużym ciśnieniem maksymalnym. Pocisk umieszczony w cylindrze urządzenia uderza w przekaźnik, który przykładany jest do ciała. Jego energia kinetyczna zostaje zamieniona w falę akustyczną, która przenika i rozchodzi się w tkankach poddawanych leczeniu. Mimo, że brzmi to dość groźnie to zabieg jest całkowicie bezpieczny i niebolesny.

Z jednej strony ta technologia się sprawdza w walce z oznakami starzenia się skóry twarzy, z drugiej strony jest świetna w modelowaniu ciała czy likwidowaniu cellulitu. Na czym dokładnie polega działanie SM?

Obecnie zabiegi z użyciem fali akustycznej są najskuteczniejszą terapią w walce z cellulitem i to we wszystkich stopniach zaawansowania. Fala rozchodząc się w tkankach miękkich takich jak skóra, mięśnie czy tkanka tłuszczowa wprowadza je w harmoniczne drgania co skutkuje ich rytmicznym rozciąganiem i kurczeniem. Przyspiesza naturalne procesy ich naprawy i reaktywuje metabolizm sprzyjający lipazie. Stymuluje mikrokążenie zwiększając przepływ krwi i chłonki. To wszystko wpływa na poprawę napięcia i jędrności skóry, a także redukcję cellulitu i tkanki tłuszczowej. Dodatkowo stymulowane są czynniki wzrostowe i macierz komórkowa dzięki czemu pobudzana jest produkcja kolagenu. Tak uzyskujemy efekt wygładzenia i odmłodzenia skóry, a także redukcji zmarszczek czy pierwszych oznak starzenia. Dla uzyskania optymalnych efektów zalecamy wykonanie serii 5-10 zabiegów w odstępach 3-4 dni.

Storz Medical jest technologią, która również się sprawdza w dolegliwościach typowo zdrowotnych. Jest zbawieniem dla bóli mięśniowych i stawowych.

To prawda. Fala akustyczna jest z powodzeniem stosowana już od 1980 roku w fizjoterapii dolegliwości bólowych różnego pochodzenia. Nie jest ona oczywiście panaceum na wszystkie dolegliwości bólowe, ale doskonale sprawdza się w takich schorzeniach jak zapalenie nadkłyki kości ramiennej tzw. łokieć tenisisty i łokieć golfisty, ostrogi piętowej, czyli zapalenia rozcięgna podeszwowego czy zapalenia ścięgna Achillesa. Może być także stosowana w różnych dolegliwościach związanych ze wzmożonym napięciem mięśni.

Fala uderzeniowa dobrze się sprawdza w walce z nadmiarem tkanki tłuszczowej. Jednak, żeby utrzymać jej efekty na dłużej, trzeba mimo wszystko zmienić trochę styl życia i dostosować się do zale-



ceń lekarza. Niekiedy zapominamy o tym, myśląc, że sam zabieg załatwi problem...Podobnie jest w przypadku innych zabiegów. Co robimy źle i dlaczego musimy słuchać się lekarza?

Nie istnieje jeden cudowny zabieg, który zastąpi nam codzienną aktywność fizyczną czy racjonalną, zróżnicowaną dietę. To, co proponujemy naszym pacjentom to pomoc w uzyskaniu optymalnych efektów, ale konieczne jest także zaangażowanie z ich strony. Siedzący tryb życia, stres, nadmierna ilość przyjmowanych kalorii to czynniki, które działają na nas długofalowo, a ich negatywne efekty kumulują się. Nie jest łatwo z dnia na dzień zmienić wszystkie swoje przyzwyczajenia, ale można zacząć choćby od jednego małego kroku.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega/ foto: materiały prasowe



*dr n. med. Marcin Wiśniowski,
specjalista chirurgii ogólnej,
specjalista transplantologii klinicznej,
międzynarodowy trener implantacji
nici Silhouette Soft, trener
w zakresie przeszczepiania komórek
macierzystych, pochodzących
z tkanki tłuszczowej, zastosowania
kwasu, hialuronowego oraz
biostymulatora tkankowego Ellanse.*

Dental Center

WEJT & TAWAKOL

PRYWATNE CENTRUM IMPLANTOLOGII I STOMATOLOGII ESTETYCZNEJ W SZCZECINIE



dr Marek Tawakol



dr n. med. Edyta Wejt – Tawakol



dr Adrian Borawski

PONAD 25 LAT DOŚWIADCZENIA

stomatologia estetyczna / implantologia / ortodoncja – leczenie nakładkami Invisalign

implantoprotetyka / endodoncja – leczenie kanałowe

chirurgia stomatologiczna / periodontologia / profilaktyka / rentgenodiagnostyka stomatologiczna /

laseroterapia / protetyka stomatologiczna

Szczecin, ul. Mariacka 6/U | tel. 91 423 57 57 | kontakt@dentalcenter.pl

 / [klinika.edentist](https://www.klinika.edentist.pl) | www.dentalcenter.pl



Okiem dermatologa

Wymarzone ciało od dr Stachury

Doktor Kamila Stachura, dermatolog i lekarz medycyny estetycznej, w swojej praktyce lekarskiej podchodzi do każdego pacjenta holistycznie. Ważny jest nie tylko dobry wygląd, ale także zdrowie. Zapytaliśmy ją o to, jak najmniej inwazyjnie z pomocą medycyny estetycznej, zadbać o ciało by było piękne i w formie.

Pani doktor, zbliża się lato a to czas, kiedy zaczynamy baczniej przyglądać się naszemu wyglądowi. W tym temacie borykamy się z najróżniejszymi problemami, najczęściej z nadmiarem tkanki tłuszczowej. W jaki sposób, można się jej skutecznie pozbyć?

W tym przypadku świetnie sprawdza się kriolipoliza Clatuu Alpha. To nieinwazyjna metoda redukcji tkanki tłuszczowej, która wymraża tkankę tłuszczową za pomocą chłodzących aplikatorów. W trakcie zabiegu komórki tłuszczowe giną i są naturalnie usuwane z organizmu. Kriolipolizę przeprowadzamy na dowolnym obszarze ciała. Najczęściej są to: brzuch, boczki, ramiona, linia biustonosza na plecach, pachy, uda, kolana i podbródek. Wybierając ten rodzaj zabiegu trzeba pamiętać, że kriolipoliza nie leczy otyłości, tylko jest metoda wspomagającą.

Jak po tym zabiegu przebiega rekonwalescencja?

Clatuu Alpha to nieinwazyjny zabieg więc nie pozostawia śladów na naszym ciele. W związku z tym, po zabiegu, czas regeneracji jest nieomal niezauważalny, a pacjenci mogą od razu wrócić do codziennych zajęć.

A jakie metody będą najlepsze w walce z cellulitem?

W tym przypadku polecam masáže drenujące, które przeprowadzamy dwoma urządzeniami: LPG Endermologie Alliance oraz Icoone Laser Med 2. Masaże drenujące wspomagają redukcję cellulitu wodnego

i tłuszczowego, ujędrniają skórę a także modelują sylwetkę. Dodatkowo mają działanie relaksujące. Masaże są również doskonałym uzupełnieniem kriolipolizy.

Dużo się mówi o suplementacji. Czy pani również ją rekomenduje swoim pacjentom?

Owszem, wspomniane przeze mnie procedury zabiegowe wspomagam suplementami diety. W celu wyszczuplenia i redukcji tkanki tłuszczowej polecam preparat Cellulite Fight Booster marki Neauvia. W jego składzie znajduje się kofeina o właściwościach drenujących, zapobiegających zatrzymywaniu wody w organizmie, wspomagająca proces odchudzania. Znajdująca się również w tym preparacie wątkotka azjatycka wspomaga regenerację skóry, natomiast witaminy C i E działają antyoksydacyjnie.

Kolejnym, dość częstym problemem, z którym zgłaszamy się do gabinetów jest utrata jędrności skóry na ciele.

Świetnym urządzeniem, które radzi sobie z utratą jędrności skóry jest Ultraformer III, oparty na rewolucyjnej technologii HiFu (High Intensity Focused Ultrasound). Służy on do nieinwazyjnego liftingu, którego efektem jest odmłodzenie i poprawa jędrności tkanek oraz napięcie skóry. Zabieg ten nie wymaga rekonwalescencji i z powodzeniem można go wykonywać o każdej porze roku.



Jakim częściom ciała jest dedykowany i jak dokładnie wygląda jego działanie?

Ultraformer III stosujemy na uda, ramiona, pośladki oraz brzuch. W przypadku brzucha oraz boków i talii likwidujemy nadmiar tkanki tłuszczowej oraz poprawiamy napięcie skóry. Stosując go na ramiona ujędrniamy wiotkie tkanki, natomiast w obszarze kolan i łydek likwidujemy nadmiar tkanki tłuszczowej i luźną skórę, która znajduje się nad kolanami.

W tej metodzie w bardzo precyzyjny sposób, wysoko skoncentrowane fale ultradźwiękowe doprowadzone są do głębokich warstw skóry, jednocześnie nie powodując uszkodzeń naskórka ani otaczających go tkanek. To aktualnie jedyna technologia obok techniki operacyjnej, która pozwala na działanie w obrębie tak głębokich warstw skóry.

Rozstępy to kolejny problem, z którym boryka się sporo ludzi. Zmagają się z nim nie tylko osoby, które sporo straciły na wadze, ale także kobiety po ciąży i osoby nastoletnie. W jaki sposób można im pomóc?

W mojej klinice proponujemy dwa konkretne i skuteczne rozwiązania. Pierwsze to VIVACE radiofrekwencja mikroigłowa RF. Dzięki niej można zlikwidować praktycznie każdy rodzaj rozstępów, niezależnie od ich „wieku”, umiejscowienia i rozmiaru. Terapia radiofrekwencją mikroigłową polega na stymulowaniu skóry właściwej za pomocą fal radiowych o wysokiej częstotliwości. Dzięki tej metodzie skóra w naturalny sposób zostaje pobudzona do regeneracji. Efektem jest ujednolicenie i ujędrnienie naskórka, a także delikatny lifting. Zaletą tego zabiegu jest bardzo

krótki, bo zaledwie kilkugodzinny okres rekonwalescencji. Do tego jest to zabieg bardzo bezpieczny. Jedyne co jest w tym przypadku zalecane, to powtórzenie go przynajmniej trzy razy.

Dla osób, które wymagają natychmiastowych rezultatów, bardzo dobry jest laser frakcyjny CO₂. Technologia ta opiera się na zastosowaniu wysokoenergetycznej wiązki laserowej. Podczas zabiegu wysyłane są pojedyncze, niezwykle precyzyjne impulsy światła, których zadaniem jest usunięcie niechcianych wierzchnich warstw naskórka, a także spowodowanie mikrouszkodzeń skóry na głębszym poziomie. W ten sposób skóra w naturalny sposób ulega regeneracji, tworząc nową, gładką tkankę bez widocznych zmian naskórka. Laser idealnie i trwale walczy z rozstępami i zmianami bliznowymi. Mimo że jest to zabieg mało inwazyjny to zastosowanie go wiąże się z dłuższym okresem rekonwalescencji, który trwa około tygodnia. Wymagana jest też dodatkowa pielęgnacja obszaru poddanego zabiegowi poprzez stosowanie kremów nawilżających i ochrony przeciwsłonecznej.

Czy same zabiegi wystarczą by utrzymać ciało w formie?

Obok zabiegów, równie ważny jest zdrowy tryb życia. Składa się na niego odpowiednio zbilansowana dieta, nawadnianie organizmu i jedzenie regularnych posiłków. Zbawienna dla naszej sylwetki jest również aktywność ruchowa, najlepiej na świeżym powietrzu i kilka razy w tygodniu. Ma ona także dobry wpływ na nasze samopoczucie.

Dziękuję za rozmowę.

ad / foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz, Bogusz Kluz

PRYWATNE CENTRUM ORTODONCJI I STOMATOLOGII DZIECIĘCEJ



NOWOCZESNA STOMATOLOGIA PRZYJAZNA DZIECIOM

kompleksowe leczenie na jednej wizycie

ortodoncja – leczenie nakładkami Invisalign

sedacja z doświadczonym zespołem anestezjologicznym / leczenie zachowawcze

Szczecin, ul. Mariacka 6/U | tel. 91 423 57 57 | kontakt@dentalcenter.pl

📍 / klinika.edentist | www.dentalcenter.pl



Ekspert radzi

Panie Doktorze,

Ostatnio coraz częściej zastanawiam się nad depilacją laserową. Dużo sprzecznych informacji w tej kwestii można znaleźć w internecie. Czy zabieg wymaga jakiegoś specjalnego przygotowania? Jak wygląda skóra po zabiegu oraz kiedy jest najlepszy czas na rozpoczęcie zabiegów? Czy decydując się na jakąś partię, mogłabym zacząć nawet teraz, w maju?

Pozdrawiam, Beata

Pani Beato,

Wcale nas nie dziwi, że zaczęła Pani interesować się tematem depilacji. Jest to bardzo popularny zabieg, z którego korzystają zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Oprócz redukcji owłosienia pozbywamy się również podrażnień po goleniu maszynką, depilatorem, zapobiegamy wrastaniu włosów, a co z tym się wiąże – redukujemy ryzyko powstawania blizn i przebarwień. Przed zabiegiem należy zgolić włosy zwykłą maszynką (nie wolno wrywać włosów). Najważniejsze – skóra w miejscu poddawanym zabiegowi nie może być opalona. Po zabiegu może występować delikatne zaczerwienienie i podrażnienie. Po zabiegach jest również kategoryczny zakaz opalania, ekspozowania na słońce miejsca depilowanego przez minimum 4-6 tygodni. Zwracamy również szczególną uwagę na konieczność używania kremów z wysokim filtrem UV (50 SPF). Pamiętajmy, że wszystkie zabiegi na określone okolice powinny być wykonywane w serii, w określonych odstępach czasu. Te odstępy sprawiają, że czasami pełna terapia trwa kilka miesięcy, a nawet lat. Warto zacząć jesienią/zimą, aby latem móc spokojnie ekspozować dane miejsce na promienie słoneczne. Serię na okolice twarzy można rozpocząć później, ponieważ stosuje się krótsze odstępy pomiędzy poszczególnymi zabiegami. Jeśli mam odpowiedzieć, czy teraz może Pani zacząć laseroterapię – moja odpowiedź brzmi – to zależy. Zależy od tego, na jakiej partii chciałaby Pani się skupić (późną wiosną i latem szczególnie odradzamy twarz), na ile jest Pani zdyscyplinowana, żeby stosować się do zaleceń pozabiegowych. Dodatkowo przed wykonaniem zabiegu depilacji konieczna jest konsultacja, podczas której osobą wykonującą zabieg opowie o przebiegu zabiegu, przeanalizuje możliwe przeciwwskazania i ustali plan zabiegowy.

Dzień dobry, moim problemem jest bruksizm. Zgrzytam zębami zarówno w stresujących sytuacjach, jak również w nocy. Znalazłam w Państwa ofercie metodę leczenia z zastosowaniem toksyny botulinowej. Proszę o więcej informacji. Czy to jest bezpieczne? Marlena

Pani Marleno,

Bruksizm, czyli dysfunkcja narządu żucia, polega na nieświadomym, niekontrolowanym zaciskaniu mięśni żuciowych (głównie mięśnie żwacze) oraz „zgrzytaniu zębami”. W związku z powyższym z czasem dochodzi do niekorzystnych zmian w uzębieniu oraz stawie skroniowo-żuchwowym. Metodą leczenia, którą stosujemy w naszej klinice są iniekcje toksyny botulinowej (Botox) w mięśnie żwacze w celu ich osłabienia czyli relaksacji. Toksyna botulinowa zaburza połączenie nerwowo-mięśniowe, osłabiając siłę odruchu niekontrolowanego napięcia mięśni. Efekt zabiegu utrzymuje się od 3 do 6 miesięcy. I, co ważne – przynosi pacjentowi ulgę już kilka dni po podaniu preparatu. Toksyna botulinowa w formie iniekcyjnej podawana bezpośrednio do tkanki mięśniowej jest bezpieczna dla organizmu pod warunkiem, że lekarz posiada niezbędne kwalifikacje oraz wiedzę z zakresu anatomii. Toksyna botulinowa stosowana w jest medycynie od wielu lat w leczeniu zezów, bruksizmu, w migrenowych i napięciowych bólach głowy, kręczy karku czy w leczeniu nadpotliwości. Toksyna botulinowa znajduje również zastosowanie w zabiegach z zakresu medycyny estetycznej – stosuje się ją w celu zmniejszania mimiki twarzy – doskonale redukuje zmarszczki, wygładza skórę. Właściwe podanie preparatu pozwala na osiągnięcie młodego i zdrowego wyglądu, bez efektu maski i przerysowania. Botox uważany jest za formę profilaktyki, by nie dopuścić do powstawania głębokich bruzd oraz zmarszczek w obrębie twarzy. A dla Pań, które intensywnie trenują, toksyna botulinowa pomoże również wyszczuplić silnie rozbudowane mięśnie tydek. Zapraszam na konsultację, podczas której ocenimy wskazania/przeciwwskazania i ustalimy dla Pani indywidualny plan leczenia.



Szymon Kaczmarek

*Dziennikarz, filozof
robotniczo-chłopski.*

*Normalny idzie se do knajpy, po to by
się nałupać jak człowiek, poryczeć, trzo-
dy narobić. Niech tam sobie patologia
dyskutuje o Schopenhauerze w kąciku
i mordy w kubeł! Normalny wraca po im-
prze całą szerokością ulicy.*

Ło! Patologia

Patologia. Wszędzie ta patologia. Otacza mnie ze wszystkich stron, osacza i wciąga w swą otchłań. Sądziłem, że może przymusowa izolacja, brak towarzyskich spotkań, zacisze domowe uchroni mnie przed tym zjawiskiem, ale gdzież by... Patologia ma swoje sposoby. Wciska się cieniutkim, lecz upartym strumieniem. Sączy do ucha, oczu i duszy za pomocą swoich diabelskich sztuczek i niecných podstępów. Również za pomocą wszechobecnych mediów. Tak, tak, mam na myśli również internet.

Za lat mojej młodości, to znaczy w wieku zgoła ubiegłym, wszystko było jasne i zrozumiałe: owszem, patologia miała się dobrze, lecz zazwyczaj była zjawiskiem marginalnym i znanym z imienia i nazwiska. Bez większego wpływu na pomyślny rozwój socjalistycznej Ojczyzny i stabilizację cen giełdowych nasion kakaowca. W budynku w którym mieszkała moja babcia, na osiem rodzin, był jeden typ patologiczny i wszyscy o nim wiedzieli. Okno wybite, zamek w piwnicy rozwalony, zginął gołąb Nowakowskiemu? Aaa, to z pewnością Hirka sprawka. I zazwyczaj tak było. Podobnie w zakładach pracy. Dzieliły się na te patologiczne, na przykład Komitet Wojewódzki PZPR i te normalne, jak stocznia, czy ZPO „Dana”. Sytuacja jasna i klarowna, nie to co dziś.

Bo dziś to na głowie stoi wszystko.

Otóż, normalni ludzie, w normalnych czasach piją sobie piwo na Bulwarach, zostawiając po sobie tony śmieci. Czasem, jak to wśród normalnych, jeden da po pysku drugiemu, albo w euforii spowodowanej miłością do świata wskoczy do Odry. Widziałem takie śmieszne filmiki w centrum monitoringu na szczecińskim WOPRze. Boki zrywać! Czasami, jak bywa cieplej, to po kilka osób ratownicy wyławiają. Zabawy kupa. Fakt, z przewagą kupy. Normalni łążą bez maseczek całymi stadami, często ze swoimi 500+ co to mają takie fajowe imiona: Dżesika, Brajanek, albo Seba na przykład. Klną normalnie przy swoich potomkach, jak w domu. Nie ma to tamto. Niech gówniarz wie, że jest normalny. Chodzą do multikina na prażoną kukurydzę i mocne kino akcji, a nie jak

patole, którzy gnieźdzą się w „Pionierku” na tych swoich filmach „kina patologicznego niepokoju”.

Normalny idzie se do knajpy, po to by się nałupać jak człowiek, poryczeć, trzody narobić. Niech tam sobie patologia dyskutuje o Schopenhauerze w kąciku i mordy w kubeł! Normalny wraca po imprezie całą szerokością ulicy. Z pieśnią na ustach i po pańsku. Ryczy budząc pół dzielnicy, niech patologia wie, że panisko wraca.

Patola dziś łatwo w tłumie odróżnić. Wątlę okularnik, z książką pod pachą. Ale kicha, ale patol... książki czyta, ja nie mogę... Ja słyszałem, że patole to nawet w scrabble grają. Poważnie. Oni książki to nie tylko z biblioteki mają. Niektórzy to je kupują i to podobno na legalu. Czad, nie?

Na szczęście telewizja jest dla normalnych. Żadnych tam teatrów, czy innych wygibusów. Normalnie jest git : i „Hotel Paradise” i „Motel Polska” i nowy sezon ekipy z Warszawy. No uśmieć się można jak nic. I kabarety na okrągło, a nawet polska wersja golasów nareszcie. Na fejsie też można normalnie komukolwiek przybluzgać i nic wielkiego się nie dzieje. Po to przecież jest fejs, by przywalić cwaniakowi co to się mąduje.

Fajnie mają normalni. A mnie otaczają patole. Linki do mądrych filmów podsyłają podstępnie, książki pożyczają, czasem zadzwonią i gadają jak jacyś ludzie. No, szkoda gadać. Aż strach jak życie powróci na swe dawne tory. Jak tu na ulicę wyjść będąc naoglądany oscarowych filmów i nacytanym po kokardy literaturą światową?

Jak tu wchodząc do sklepu wstydliwie „dzień dobry” wyszeptać? Jak starszkę przez ulicę przeprowadzić, żeby obciachu nie było i siary?

Dobrze, że nasz świat w końcu wziął się za tych patoli. Niech nie łążą i wstydu normalnym nie przynoszą.



Trzynaście oznacza sukces

W muzyce kameralnej są mistrzami, a w jej promowaniu jeszcze większymi. Na koncie mają 800 koncertów w kraju i zagranicą, osiem płyt, kilka nominacji do Nagrody Artystycznej Miasta Szczecina, statuetkę Fryderyka 2015 za album roku w muzyce kameralnej, autorski festiwal Szczecin Classic, mnóstwo projektów i poza za własnym wyjątkowym składem, spore grono współpracujących wybitnych artystów. Baltic Neopolis Orchestra cieszy melomanów już trzynaście lat i jest to szczęśliwa 13.

BNO na co dzień kieruje altowiolistka Emilia Goch Salvador. Dzięki jej staraniom w składzie zespołu znaleźli się najlepsi polscy instrumentalniści, uczestniczący w ogólnopolskich i międzynarodowych projektach muzycznych. Dyrektorem orkiestry jest Vasco Vassilev, wybitny skrzypek i koncertmistrz Royal Opera House w Londynie. Grupa regularnie współpracuje z cenionymi kompozytorami i artystami, m.in. z: Tomaszem Tomaszewskim, koncertmistrzem Deutsche Oper w Berlinie; Marią Machowską, koncertmistrzem Filharmonii Narodowej; Danielem Rowlandem, liderem Brodsky String Quartet; Carmine Lauri, koncertmistrzem London Symphony Orchestra; Adamem Bałdychem, najlepszym polskim skrzypkiem jazzowym młodego pokolenia czy z takimi kompozytorami jak Mikołaj Górecki czy Paweł Łukaszewski.

Baltic Neopolis Orchestra zawsze wypełnia sale koncertowe po brzegi, nawet trwająca pandemia nie ma negatywnego wpływu na ich popularność i choć koncerty odbywają się w większej części online, każdy z nich jest sporym wydarzeniem. Do tego wszystkiego BNO udanie promuje polską kulturę poza granicami kraju i jak nic, bez słowa przesady, jest naszym wybitnym towarem eksportowym w dziedzinie muzyki.

ad / foto: materiały prasowe





Taką cudowną pamiątkę otrzymują u nas rodzice
zaraz po badaniach prenatalnych.

Pendrive ze zdjęciami oczekiwanego dziecka jest
praktyczny i piękny, a w dodatku sprawi radość
za każdym razem, kiedy się na niego spojrzy.

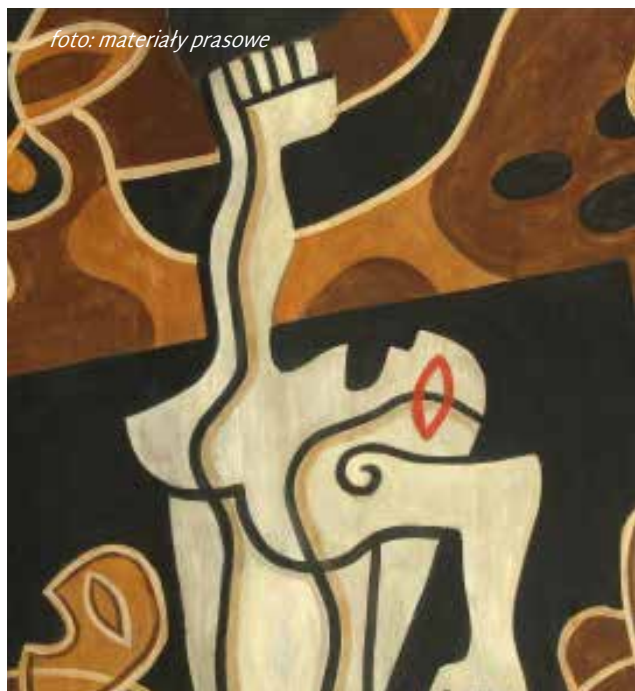


foto: materiały prasowe

ARCHEOMODERNA

Muzeum Narodowe w Szczecinie zaprasza na wystawę pt. „Archeomoderna”. Po zakończeniu II wojny światowej obszar Polski przesunął się na zachód. Nowe tereny utożsamiono z dominium pierwszych Piastów. Pozbawiane żywiołu niemieckiego miasta przeobrażano w centra życia etnicznie unifikowanych polskich przesiedleńców. Idea powrotu na ziemię wczesnopiastowskie skutkowałą koncentracją na badaniach archeologiczno-antropologicznych oraz animowaniu nowego środowiska artystycznego. Wystawa pomyślana jest jako jubileusz 75-lecia polskiego muzealnictwa w Szczecinie oraz 50-lecia funkcjonowania placówki w sieci muzeów narodowych, ukazuje specyfikę tutejszych zbiorów artystycznych w kontekście tego interdyscyplinarnego zbliżenia. ds

Muzeum Narodowe ul. Wały Chrobrego 3

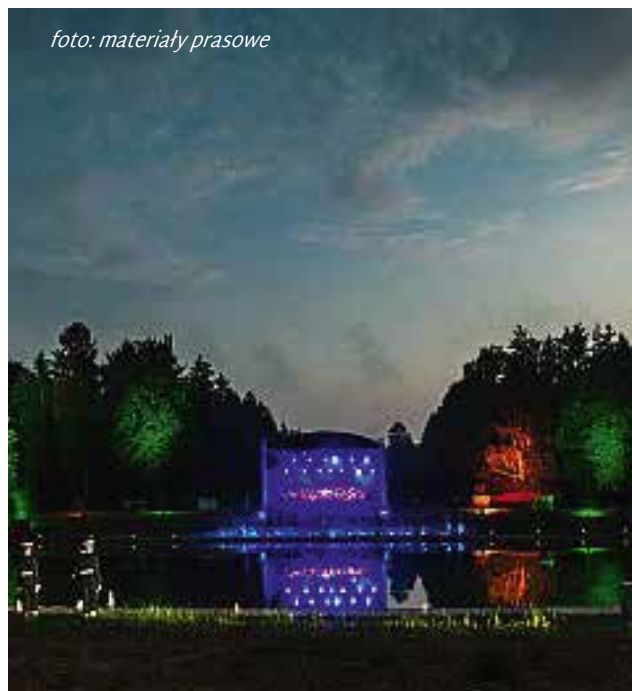


foto: materiały prasowe

W HOŁDZIE LUDZIOM MORZA

Opera na Zamku zaprasza na koncert poświęcony „Tym, którzy nie powrócili z morza...”. Odbędzie się on corocznie w niezwykle scenarii Cmentarza Centralnego, wśród symbolicznych grobów, tych których morze zabrało na wieczną wachtę. Muzyce towarzyszyć będzie gra świateł, potęgująca nastrój wieczoru. W tym roku usłyszymy Agnus Dei Samuela Barbera oraz Requiem C-dur Charlesa Gounoda. Agnus Dei Barbera jest transkrypcją na chór mieszany a cappella znanego i niezwykle popularnego Adagio, skomponowanego przez artystę w 1936 r. na smyczki. Utwór ten stanowił ścieżkę dźwiękową do wielu filmów, w tym słynnego Plutonu w reżyserii Olivera Stone'a. Wersja, którą usłyszymy jest kompilacją obu utworów, łączącą brzmienie instrumentów smyczkowych i chóru. W wykonaniu artystów Opery na Zamku usłyszymy wersję na solistów, chór, kwintet smyczkowy, harfę i organy opracowaną przez Henri Büssera – ucznia kompozytora. ds

Szczecin, Cmentarz Centralny, 22 maja (sobota) godz. 21.

reklama



26 maja – Dzień Matki
Zadbaj o bliską Ci osobę!
Pakiety badań specjalnie dla KOBIEC



DO TRZECH RAZY SZTUKA

„Do trzech razy sztuka” – spektakl na podstawie sztuki pt. „Przyjaciel” autorstwa spółki dramaturgów Konstantego Ciciśzwili i Janusza Wasylkowskiego, to kolejna propozycja polskiej literatury dramatycznej. Autorzy dają okazję aktorom prezentacji szerokiego wachlarza umiejętności zawodowych. Dla publiczności zaś są okazją obserwacji bogatych rysów psychologicznych postaci i w niebanalny sposób nakreślają postawy życiowe bohaterów. Sztuka stawia przede wszystkim pytanie o moralność i etyczne zasady postępowania. Można pokusić się nawet o nazwanie tej próby odtworzenia ludzkich relacji w przyjaźni, alegorią o niezmiennej, ludzkiej naiwności. Lekkie pióro, siła sugestii a także zgrabnie napisane dialogi sprawiają, że ten rodzaj sztuki będący metaforą jest łatwy w odbiorze. W rolę niekonwencjonalnych przyjaciół wciela się znakomity, aktorski duet: Adam Dziecinia i Michał Janicki. ds

Szczecin, Teatr Kameralny, 29, 30 maja.



SAMA SIEBIE NIE PAMIĘTAM

To debiut literacki Beaty Zuzanny Borawskiej – dziennikarki, animatorki kultury, wydawczyni płyt z muzyką jazzową, współautorką filmu pt. „Narcyz o sobie. Historia Marka Kazany”. Książka porusza w sposób artystyczny fundamentalny temat – chorobę oraz opiekę nad osobą zależną. Pod względem formalnym publikacja zawiera opowiadania, kartki z dziennika, kolaże oraz wiersze. Opowiadania, które często przybierają kształt próz poetyckich, wspomnień, zapowiadają temat utraty pamięci lub są w całkowitej kontrze do niego. Natomiast kartki z dziennika to już wielomiesięczny zapis zmagania z Alzheimem. Z kolei poezja to głównie „głos Chorej”. Całość ilustrują kolaże Anny Paszkowskiej. Książka ukaże się w maju tego roku nakładem wydawnictwa Granda, pod redakcją Elizy Kąckiej. ds

reklama

Twój
uśmiech
tworzymy
z pasją



KORYZNA CLINIC
IMPLANTOLOGIA I STOMATOLOGIA



Protetyka 3D



Stomatologia



Implantologia

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

CENTRUM OGRODNICZE *Rajski Ogród*®



KWIATY BALKONOWE I RABATOWE



DRZEWA I KRZEWY OZDOBNE



DONICE I DEKORACJE

CENTRUM OGRODNICZE

Szczecin, al. Wojska Polskiego róg Zaleskiego

Szczecin, al. Bohaterów Warszawy róg 26 Kwietnia

SZKÓŁKA ROŚLIN

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

www.rajski.szczecin.pl



SAXMANIA 2021

Międzynarodowy Festiwal Saksofonowy, promujący saksofon klasyczny, odbywa się każdej wiosny poczynawszy od 2003 roku przyciągając do sali koncertowych Szczecina i regionu zachodniopomorskiego rzesze melomanów i miłośników saksofonu. W ramach tego wydarzenia wystąpiło dotąd kilkudziesięciu sławnych wykonawców z Europy, Stanów Zjednoczonych i Kanady, a wśród nich m.in. Raschèr Saxophone Quartet, Jean-Marie Londeix, Lawrence Gwozdz, Joseph Wytko, Netherland Saxophone Quartet, John Sampen i wielu innych. Podczas Festiwalu odbywają się zarówno prezentacje dzieł tworzących standard literatury saksofonowej, jak i liczne prawykonania muzyki współczesnej. Jego pomysłodawcą i dyrektorem jest koncertujący na kilku kontynentach saksofonista prof. dr hab. Dariusz Samół. Zajmuje się on również działalnością naukową, a jako pedagog pracuje w Akademii Sztuki w Szczecinie. Organizatorem Festiwalu jest Fundacja na Rzecz Instrumentów Dętych. W koncercie wystąpią: Valentina Renesto, Francesca Simonelli, Giuseppe Bruno (Włochy), Ryszard Żółdziński i Marek Werpulewski. ds

Szczecin, DK 13 Muz, koncert on line, na Fb, 28 maja, piątek g. 18:00



ULA DZWONIK W ARTGALLE

Na indywidualnej wystawie Uli Dzwonik pt. „InTY MNIE” zostanie zaprezentowanych około dwudziestu najnowszych prac malarskich traktujących o ludzkich relacjach. Tytuł należy także czytać jako „I TY MNIE” – np. lubisz, denerwujesz, kochasz, szanujesz... Ekspozycja będzie opowieścią o złożoności relacji międzyludzkich, nie tylko tych intymnych. Celem wystawy jest prezentacja mieszkańcom Szczecina nie wystawiającej dotychczas swych prac w stolicy Pomorza Zachodniego uznanej malarki Uli Dzwonik. Artystka studiowała na Akademii Sztuk Pięknych we Wrocławiu, gdzie uzyskała dyplom z wyróżnieniem w pracowni malarstwa prof. Andrzeja Klimczaka-Dobrzanieckiego. Uczestniczyła w kilkudziesięciu wystawach zbiorowych w kraju i za granicą, a także kilkunastu wystawach indywidualnych. Jest laureatką nagrody Fundacji im. I.J. Paderewskiego w Krakowie i nagrody specjalnej Palm Art Awart w Lipsku. Obecna w rankingu polskich artystów współczesnych KOMPAS SZTUKI.ds

Szczecin, ArtGalle, ul. Ślaska 53, od 22 maja do 19 czerwca

foto: materiały prasowe

PRESTIŻ
PATRONUJE



ŚWIAT JEST ZA DUŻY

Znany i popularny dziecięcy, szczeciński zespół, Grupa Artystyczna Arfika, którego twórcą jest Ryszard Leoszewski działa od ponad 30 lat. Wychował kilka pokoleń młodych wokalistów i nagrał wiele znanych dzieciom oraz dorosłym przebojów. Podczas koncertu na Zamku usłyszymy utwory z ostatnich płyt Arfika. ds

Szczecin, Zamek Książąt Pomorskich, 30 maja (niedziela), godz. 16:00

foto: materiały prasowe

PRESTIŻ
PATRONUJE



ŚCIBAKÓWNA I LEŚMIAN

Zamek Książąt Pomorskich zaprasza na kolejną odsłonę Szczecińskiego salonu Poezji. Tym razem głównym bohaterem będą wiersze Bolesława Leśmiana, jednego z najwybitniejszych poetów XX wieku, które usłyszymy w interpretacji Beaty Ścibakówny, aktorki Teatru Narodowego w Warszawie. Bolesław Leśmian znany jest głównie jako autor niezwykłych erotyków, co przyniosło mu miano twórcy współczesnego języka miłosnego polskiej literatury. Na potrzeby swoich wierszy stworzył wiele neologizmów, które dziś określa się mianem leśmianizmów. Najważniejszym bohaterem swojej poezji uczynił naturę, którą postrzegał jako żywioł metafizyczny. W swojej twórczość mieścił niezwykle poetyckie światy pełne ponadnaturalnych zjawisk i istot. Beata Ścibakówna – znana i popularna aktorka teatralna, filmowa i telewizyjna. Spotkanie poprowadzi twórca i gospodarz Szczecińskiego Salonu Poezji Michał J. Kawecki. ds

Szczecin, Zamek Książąt, Pomorskich, 20 maja (czwartek), godz. 17:30

reklama



Z okazji Dnia Matki **15% rabatu**
mammografia 2D

*TYLKO na badanie wykonane 26 maja

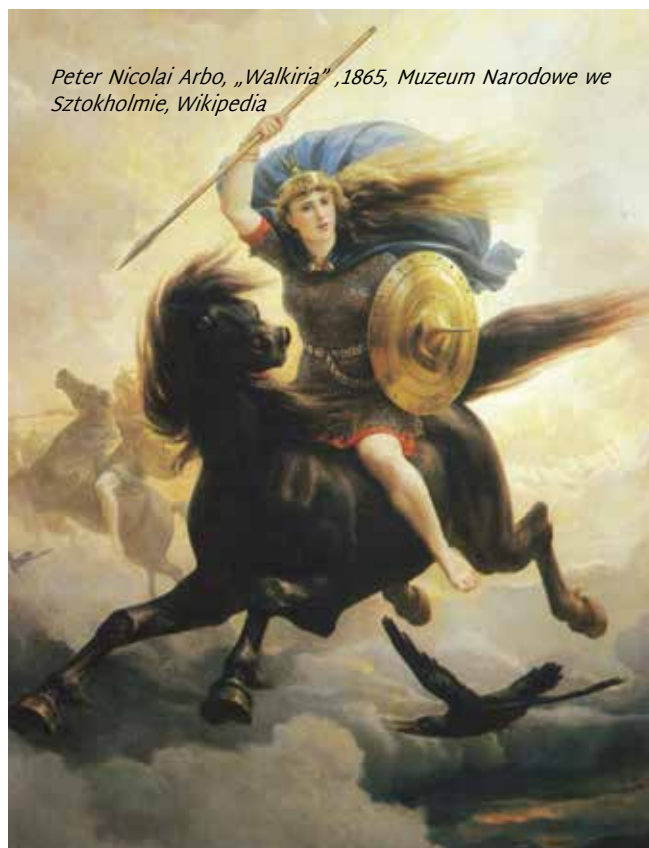
Centrum Diagnostyki Medycznej | tel. 91 422 06 49 | www.hahs-lekarze.pl

HAHS
CENTRUM

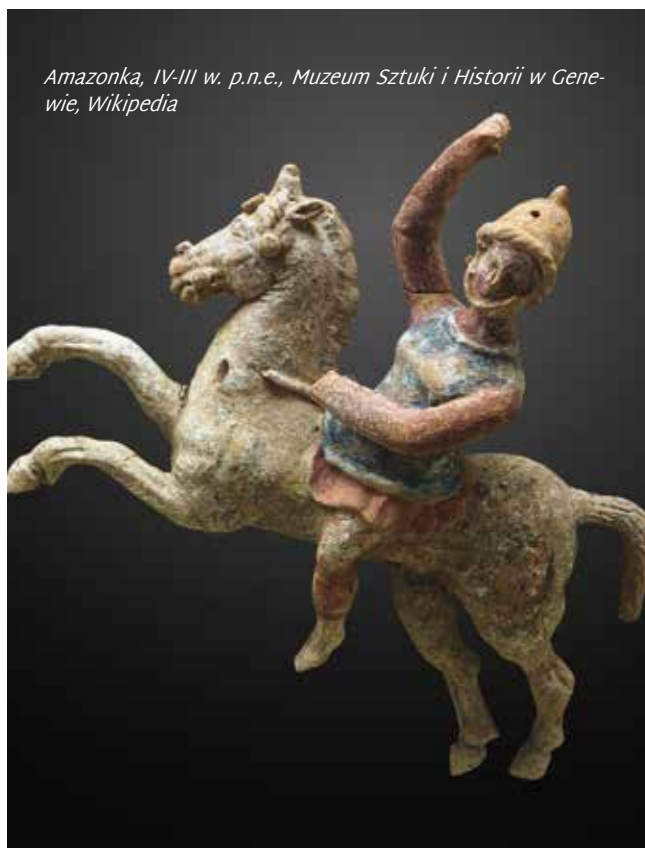


Amazonki znad Bałtyku – nieznana karta historii

Od kilku lat temat Amazoek ponownie rozpala wyobraźnię historyków, archeologów, pisarzy oraz miłośników zagadek z przeszłości. Pojawia się coraz więcej artykułów prasowych i książek na ten temat, nie tylko publikacji naukowych, ale też powieści beletrystycznych. Popularnością cieszą się też seriale i filmy, w których bohaterki czerpią z cech Amazoek. W 2019 kraj obiegła wieść, że Polak odkrył pochówek słowiańskiej wojowniczkii w Danii. Okazało się, że mogła ona pochodzić z terenów południowego Bałtyku, być może z obszaru dzisiejszej Polski. Temat słowiańskich walecznych kobiet nie jest jednak niczym nowym, niektóre dawne przekazy historyczne lokowały ojczyznę Amazoek w naszym kraju, na Mazowszu lub... właśnie Pomorzu.



Peter Nicolai Arbo, „Walkiria”, 1865, Muzeum Narodowe we Sztokholmie, Wikipedia



Amazonka, IV-III w. p.n.e., Muzeum Sztuki i Historii w Genewie, Wikipedia

Wiele osób nie dawało wiary relacjom o starożytnych i wczesnośredniowiecznych wojowniczkach. Aż do teraz. Wiadomo już, że Amazonki to nie mit! Legendarne wojowniczkę istniały naprawdę. Co więcej – w tym temacie mamy ciekawy pomorski wątek.

Amazonki istniały naprawdę

Światem nigdy nie rządzą tylko mężczyźni i nie tylko oni zasłynęli z odwagi na polach bitew lub arenie wielkiej polityki. Znamy z historii kilka takich przykładów. Najwięcej emocji budzą jednak kobiety z najbardziej zamierzonej przeszłości. Mityczne Amazonki miały wywodzić się od boga Aresa i nimfy Harmonii. Stworzyły plemię, gdzie nie było miejsca dla mężczyzn, których rola ograniczała się jedynie do podtrzymania rodu. Niezależne, nieustraszone i niebezpieczne. Władające zarówno włócznią, jak też łukiem. Były to kobiety wielu talentów, których nie powstydzili by żaden wojownik. Równie odważne i zdolne do walki co mężczyźni! – W greckich mitach Amazonki korzystały z aktywnego życia na świeżym powietrzu, wolności seksualnej, polowań i działań wojennych. Te same cechy można było zaobserwować wśród ludów, które wędrowały po Scytii – pisze Adrienne Mayor w tekście „Amazonki: legendarne wojowniczkę mitologii greckiej. Czy istniały naprawdę?” dla „National Geographic”.

Nowe badania prowadzone na całym świecie obalają teorie sugerujące, że tylko wyobrażenia doprowadziły do stworzenia Amazonek. Archeolodzy natrafiają na ślady wojowniczych kobiet w Azji Środkowej, kambodżańskiej dżungli, Iranie, Kazachstanie, Afryce, Rosji, Wielkiej Brytanii oraz Skandynawii. Chodzi głównie o kobiece groby wyposażone w broń. To jednak nie wszystko. Historycy na nowo przyglądają się licznym portretom uzbrojonych pań w ikonografii oraz źródłach pisanych. Do tego, przygodowe opowieści i relacje historyczne o podobnych walecznych kobietach istnieją w wielu przekazach z różnych stron globu, np. egipskich, indyjskich, chińskich, a także... pomorskich. Obecnie sporo informacji o Amazonkach się potwierdza, inne jednak okazują się fałszywe. Dziś wiadomo, że niezwykle waleczne panie doskonale strzegły swych terenów i świetnie jeździły konno. Uczyły się walczyć już jako bardzo młode panny. Co więcej, często łączyły to z opieką nad domem i macierzyństwem. – Obok zakopanych z bronią szkieletów wojowniczek archeolodzy znaleźli niemowlęta i dzieci. Wojownicze kobiety

na pewno były także matkami – Adrienne Mayor w artykule „Amazonki...” dla „National Geographic”. Nie obcinały też sobie piersi, kobiece atrybuty w niczym im nie przeszkadzały, a poza tym raczej nie pałały aż taką nienawiścią do mężczyzny jak się powszechnie wydaje. – Amazonki nie były tylko czystym wymysłem fantazji i archeologia tego dowiodła – zaznacza Adrienne Mayor w tekście dla „National Geographic”. Niedowiarkom warto przedstawić jeszcze inne dowody na istnienie dawnych walecznych kobiet. Badacze zauważają np. na zachowanych szczątkach kobiecych ślady obrażeń spowodowanych działaniami bojowymi. Zaznaczają też, że miecze, sztylety i ostrza włóczni, z którymi pochowano te panie, także często noszą pozostałości użytkowania. Oznacza to, że wykorzystywano je w walce i nie stanowiły jedynie rytualnego wyposażenia grobów. – Kiedy znajdujemy w grobie broń wraz ze szkieletem męskim, jesteśmy pewni, że był to wojownik. Do podobnej konkluzji powinniśmy dochodzić, jeśli broń towarzyszy szczątkom kobiecym – oświadczył w wywiadzie dla „Times of Central Asia” amerykański archeolog Philip Cowell. Temat wciąż wzbudza wiele kontrowersji, istnieje sporo luk do wypełnienia i wciąż trwają różne badania, ale jedno jest pewne – nie można ignorować miejsca wojowniczych kobiet w naszej historii. Także naszej, regionalnej.

Nadbałtyckie Miasto Kobiet

Wczesna historia rejonu nadbałtyckiego jest bardzo barwna i ciekawa, ale w dużej mierze to wciąż karta pełna znaków zapytania. Wiadomo, że w początkach średniowiecza region pomorski był zamieszkiwany przez słowiańskie plemiona. To bardzo ciekawy czas w naszej historii. Co najważniejsze, w związku z tematem Amazonek, warto pamiętać, że ta epoka nie należała wyłącznie do mężczyzn, a kobiety nie zajmowały się jedynie gospodarstwem i opieką nad dziećmi. Przez lata rolę pań w starożytności i wczesnym średniowieczu marginalizowano. Najnowsze badania rzucają jednak nowe światło na ten temat. Przypominają też, że warto bliżej przyjrzeć się przekazom, które do niedawna uważano za barwną konfabulację kronikarzy.

Średniowieczny żydowski podróżnik z X wieku, Ibrahim ibn Jakub, w swoich relacjach opisuje pewną osobliwość na terenie północno-zachodniej Słowiańszczyzny: plemię wojowniczych kobiet. To były srogie



Amazonki walczące z greckimi żołnierzami, antyczne naczynie, Narodowe Muzeum Archeologiczne w Madrycie, Wikipedia

sąsiadki Mieszka I, które podobno żyły na przekór wszystkim prawom. Opowieść ta krążyła po całej wczesnośredniowiecznej Europie. Terra feminarum widziano nad Bałtykiem. Ibrahim ibn Jakub pisał, że to „państwo w krainach Słowian nad morzem, wśród gęstych lasów, przez które wojskom trudno się przedzierać”. W relacji zaznaczał: „Na zachód od Brus leży Miasto Kobiet” i: „Na zachód od tego miasta mieszka plemię szczep Słowian zwany ludem Weltaba”. Pisał, że to miejsce znajduje się między Prusami a Wolinianami lub Wielekami. Miasto musiało więc znajdować się na Pomorzu. Według części badaczy w okolicach Kołobrzegu, inni lokalizują je w pobliżu Gdańska.

Niektórzy zarzucali Ibrahimowi, że owe Amazonki zaczerpnął on z tradycji literackiej, autor tekstu jednak twierdził, że usłyszał o nich od Ottona II! Na przestrzeni wieków badacze różnie podchodzili do tego tematu. Według jednych był to popis erudycji podróżnika, zapożyczenie, anegdota, fantastyczna kreacja, motyw „świata na opak” i wątek pozbawiony znaczenia, inni jednak apelowali o szersze zbadanie tej opowieści. Problem ten opisuje Paweł Żmudziński w publikacji „Mieszko i Amazonki. Wspólnoty wojownicze i normy życia rodzinnego w relacjach Ibrahima ibn Jakuba”. Podręczniki pomijają relację o Mieście Kobiet, nie ma należytego źródła, które potwierdzałoby szczegóły relacji Ibrahima, jednak warto wiedzieć o istnieniu tej opowieści. Szczególnie w świetle ostatnich badań w temacie wojowniczych kobiet z Europy.

Poza tym, relacja Ibrahima to nie jedyna opowieść o Amazonkach na terenach słowiańskich. Niektóre przekazy historyczne lokują ojczynę kobiet-wojowniczek na Mazowszu. O tamtejszych walecznych paniach pisali m.in. król angielski Alfred, Adam z Bremy i Paweł Diakon, kronikarz Longobardów. Paru współczesnych miłośników historii widzi w tych opowieściach ziarno prawy. Na początku lat 70. ubiegłego wieku odkryto gotyckie cmentarzyska w miejscowości Kłoczew, a także Masłomęczu i Węklicach, co istotnie: znajdowały się tam prawie wyłącznie pochówki płci pięknej. – Część ze znalezionych tam kobiecych szczątków miała ślady uszkodzeń ciała charakterystyczne dla wojowniczków – zaznacza popularna autorka publikacji non-fiction Iwona Kienzler w książce „Kobiety wojowniczkini”.

Wojowniczkini z Północy

Historia obfituje w epizody walecznych wojowniczek. Kobiety sięgały też po broń. Odwaga, dzielność i spryt pomagały im w wojowaniu, nie były tylko atrybutami mężczyźni. Mimo to, historyczna wiedza o walecznych kobietach wciąż wymaga szczegółowego zgłębienia źródeł, nowych badań i przełamania przekonania, że miecz pasuje tylko

męskiej dłoni. W ostatnich latach w tym temacie nastąpił jednak pewien przełom. W 2019 roku w kraju duże poruszenie wywołały tytuły artykułów „Polak odkrył pochówek słowiańskiej wojowniczkini w Danii” i „U boku wikingów walczyły Słowianki. Dowodzi tego najnowsze odkrycie polskiego archeologa”. Była to prawdziwa archeologiczna sensacja. Temat jakiegoś nie było od lat! Opisywano wtedy nietypowy pochówek kobiecy na terenie wikingowskiego cmentarzyska na duńskiej wyspie Langeland. Grób odkryto wiele lat temu, ale polski badacz, dr Leszek Gardeła, zwrócił uwagę na typowo słowiański topór, z którym była pochowana kobieta. Okazało się, że zarówno forma pochówku, jak i odkryta broń sugerują, że ta osoba mogła pochodzić z terenów południowego Bałtyku, możliwe, że z Polski. Powiedziano też, że sam pochówek ma ponad tysiąc lat. – Obecność słowiańskich wojowniczków na terenie Danii była bardziej znacząca, niż się wcześniej wydawało – taki obraz wyłania się z nowych badań – mówił wtedy polski badacz w rozmowach z prasą. W tamtych czasach duńska wyspa była miejscem, gdzie stykała się kultura słowiańska i skandynawska. Co więcej, na owym cmentarzysku był to jedyny pochówek zawierający broń. Podejrzewano, że Słowianka mieszkała i żyła między wikingami, możliwe jednak, że walczyła też z nimi ramię w ramię. W tamtym czasie mówiono o kilkudziesięciu grobach kobiet-wojowniczek na terenie całej Skandynawii (w 2019 r.). Wśród znalezisk odkryto pełne symbole pochówku z toporami, grotami strzał, włóczniami oraz miniaturami broni (np. niewielkimi tarczami, toporami, mieczami), ale też z ozdobami i biżuterią. Naukowcy podeszli mimo wszystko do tematu ostrożnie, podkreślając, że nie można jednoznacznie ustalić do czego służyła broń, którą składano do kobiecych grobów. – Niewykluczone, że niektóre egzemplarze broni wykonywane były tylko na potrzebę pogrzebu – zaznaczał polski naukowiec w informacjach przekazywanych mediom.

Mówiono wtedy przede wszystkim o tym, że kobiety Europy Północnej sięgały po broń raczej okazjonalnie, by zademonstrować swoją władzę, ochronić dobre imię i honor rodziny, dokonać zemsty, w samoobronie lub w celach rytualnych, do obrzędów magicznych. Możliwe jednak, że sięgały też po broń, by stanąć do walki z innymi wojowniczkami w trakcie ekspedycji wojennej lub wyprawy łupieżczej. Leszek Gardeła zaznacza jednak, że dawne groby są często pełne przedmiotów symbolicznych, mających wiele znaczeń. – Nie możemy mieć pewności, że kobiety pochowane z bronią faktycznie używały jej za życia – pisze dr Gardeła w publikacji podsumowującej tamte badania „Magia, kobiety i śmierć w świecie wikingów” z 2019 roku. Dodaje jednak, że kolejne prace badawcze mogą rzucić nowe światło na tę kwestię. – Pragnę podkreślić,

że istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo istnienia kobiet walczących w czasach wikingów – podsumował badacz w swojej książce.

Walka o miejsce w historii

Legendy o wojowniczkach, w tym Amazonkach i wikińskich uzbrojonych przedstawicielkach płci pięknej, pojawiają się w wielu kulturach świata, ale dowodów na to, że panie walczyły dawniej na równi z mężczyznami było do niedawna niewiele. Pod koniec ubiegłego stulecia pojawiały się nieśmiało informacje o odkryciach archeologicznych zmieniające spojrzenie na kobiety-wojowniczki, ale przechodziły bez większego echa. Dopiero teraz, w XXI wieku mityczne uzbrojone panie zaczynają przebijać się do ogólnej świadomości. Wciąż jednak pozostaje wiele znaków zapytania. Czy odkryte niedawno w Skandynawii groby kobiet to pochówki walecznych wojowniczek czy wieszczek, które używały broni w magicznych rytuałach? A może silnych osób, które chciano w jakiś sposób wyróżnić, wkładając do ich grobów symboliczne atrybuty? Jedno jest pewne – te panie odznaczały się na tle swoich społeczności. Nie były jedynie strażniczkami domowego ogniska. Z pewnością kobiety te były ważne dla wspólnoty, pełniły znaczące role, więc z szacunku dla nich pochowano je w spektakularny sposób. Może były wojowniczkami. Kto wie, czy nie zmusiła je do tego sytuacja. Może broniły plemienia i majątku pod nieobecność mężczyzn, albo same ruszały na podboje?

Coraz więcej mówi się o projekcie „Amazonki północy” (Amazons of the North), z którym związany jest Leszek Gardęła. Powstają kolejne książki, które dotyczą podobnej tematyki. Najnowsze badania pokazują, że dawne europejskie kobiety często cechowały się niezwykłymi zdolnościami i niektóre z nich stawały się ważnymi postaciami na szerokiej arenie społecznej oraz politycznej. Wciąż jednak potrzeba nowych badań, reinterpretacji zachowanych materiałów i otwartych umysłów, które zgłębią temat.

Leszek Gardęła w swojej publikacji „Magia, kobiety i śmierć...” zaznacza, że odkryto setki tysięcy grobów z czasów wczesnego średniowiecza, epoki wikingów (VIII – XI wiek), przebadano liczne cmentarzyska

i zazwyczaj broń w grobach traktowano jako atrybut mężczyzn, a ozdoby oraz narzędzia do produkcji tkanin jako wyznacznik płci pięknej. Naukowiec podkreśla, że to było jednak podejście zwodnicze. Według niego, niewykluczone, że niektóre ze zbadanych i opisanych w XX wieku pochówków męskich wojów tak naprawdę należą do kobiet. Podobnie zdaje się uważać Iwona Kienzler. W swojej książce przywołuje pewne sensacyjne odkrycie szwedzkich naukowców. Około stu lat temu znaleziono w ich kraju grób, w którym prócz szkieletu, były kości koni i broń z epoki wikingów. Ogłoszono, że to miejsce pochówku wojownika wysokiej rangi, prawdopodobnie wielkiego wodza. W 2017 szwedzcy naukowcy poddali próbki szczątków badaniu DNA. Okazało się, że należał do kobiety. Ciekawe, co odkryją kolejne badania w tym zakresie. Warto śledzić temat Amazonek. Być może historia potrzebuje redefinicji oraz świeższych interpretacji, a popkultura: nowej walecznej bohaterki inspirowanej przeszłością. Lagertha, Mulan, Xena, Ciri... Czy już czas na popkulturową postać wzorowaną na słowiańskiej Amazonce znad Bałtyku?

autor: Karolina Wysocka, źródła: „Kobiety wojowniczki”, Iwona Kienzler, Bellona, 2020; „Magia, kobiety i śmierć w świecie wikingów”, Leszek Gardęła, 2019; „Amazonki: legendarne wojowniczki mitologii greckiej. Czy istniały naprawdę?”, Adrienne Mayor, „National Geographic”, wrzesień 2020, national-geographic.pl; „Amazonki? To wcale nie legenda”, Tadeusz Oszubski, „Nowości. Dziennik Toruński”, styczeń 2008, nowosci.com.pl; „U boku wikingów walczyły Słowianki. Dowodzi tego najnowsze odkrycie polskiego archeologa”, Katarzyna Burda, „Newsweek”, lipiec 2019, newsweek.pl; „Mieszko i Amazonki. Wspólnoty wojownicze i normy życia rodzinnego w relacjach Ibrahima ibn Jakuba”, Paweł Żmudzki, „Otwarte Repozytorium Nauk Historycznych”, 2005, repozytorium.lectorium.edu.pl; „Polski badacz zidentyfikował prawdopodobny grób słowiańskiej wojowniczki w Danii”, Szymon Zdziełkowski, lipiec 2019, „Nauka w Polsce”, naukawpolsce.pap.pl; foto: Wikipedia, Pexels

reklama

ENGEL&HAJDASZ

Praktyka ginekologiczno-położnicza
Ultrasonografia ogólna

GINEKOLOGIA • POŁOŻNICTWO • BADANIE USG • GINEKOLOGIA ESTETYCZNA

Badania profilaktyczne

Antykoncepcja

Choroby kobiece

Diagnostyka piersi

Niepłodność

Planowanie ciąży

Ciąża fizjologiczna

Ciąża bliźniacza

Opieka poporodowa

Ultrasonografia położnicza 3D i 4D

Położnicze

Ginekologiczne

Jamy brzusznej

Tarczycy

Piersi

MonaLisa Touch

Rehabilitacja po porodzie

Menopauza

Leczenie nietrzymania moczu

Estetyczna korekcja intymnych narządów zewnętrznych



Nieinwazyjna laserowa
ginekologia estetyczna

MonaLisa Touch

Nieinwazyjna laserowa
medycyna estetyczna

Odmładzanie twarzy, szyi,
dekoltu i dłoni – LASER CO₂

30%

rabatu na zabiegi
Mona Lisa Touch
i ginekologię
estetyczną



Możliwa rejestracja internetowa: www.engel-hajdasz.pl

Rejestracja tel. 602 111 640

ul. Partyzantów 3/2, 70-222 Szczecin

www.engel-hajdasz.pl

foto: Materiały prasowe

Żuźlowy Ambasador Polmotoru

Renault Polmotor należące do szczecińskiego dealera motoryzacyjnego Grupy Polmotor, podpisała umowę na kolejny rok współpracy ze Stalą Gorzów – klubem żuźlowym z Gorzowa Wlkp. W ramach umowy klubowi zostały przekazane specjalnie przygotowane samochody, a w tym samochód dla Marina Vaculika, który został ambasadorem marki Renault Polmotor. Martin Vaculik podczas podpisania umowy otrzymał klucze do nowego Renault Kadjar w wersji Black Edition. ds



Dyrektor Zarządzający Stali Gorzów Tomasz Michalski i Członek Zarządu Grupy Polmotor Piotr Przeplata



Dyrektor Zarządzający Tomasz Michalski i Członek Zarządu Grupy Polmotor Piotr Przeplata



Dyrektor marki Renault Polmotor Rafał Bogusławski, Dyrektor Zarządzający klubu Tomasz Michalski oraz zawodnik Stali Gorzów i zarazem Sportowy Ambasador marki Renault Polmotor Martin Vaculik



Zawodnik Stali Gorzów i Sportowy Ambasador marki Renault Polmotor Martin Vaculik w nowym Renault Kadjar.

foto: materiały prasowe

Elektryczną Skodą

W salonie Skoda Cichy-Zasada w Szczecinie odbyły się indywidualne jazdy próbne elektrycznym SUV-em Škoda ENYAQ IV z trenerami doskonalenia techniki jazdy Škoda Auto Szkoła.

Było emocjonująco i profesjonalnie. ds



Daniel Jackowiak, trener doskonalenia techniki jazdy Škoda Auto Szkoła oraz handlowcy Agnieszka Czekurła, Żaneta Gembara i Grzegorz Kurek.



Daniel Jackowiak, trener doskonalenia techniki jazdy Škoda Auto Szkoła oraz uczestnicy jazdy.



Filip Kaczanowski, kierownik Ośrodka Doskonalenia Techniki jazdy Škoda Autodrom Poznań tłumaczy zagadnienia z dziedziny elektromobilności.



Łukasz Elantkowski, Filip Kaczanowski i Daniel Jackowiak ze Škoda Auto Szkoła.

foto: Hubert Gryglewicz

Klasyczny sukces

Pomimo pandemii, kolejna edycja festiwalu Szczecin Classic zakończyła się sukcesem. Tym razem festiwalowe dni przebiegały w rytmie argentyńskiego tanga. Starannie dobrany repertuar, świetni artyści i gospodarze wydarzenia – Baltic Neopolis Orchestra zagwarantowali niesamowite wrażenia muzyczne. Nawet koncerty on-line miały pełne obłożenie. **ad**



Andriy Vityovych, Emanuel Salvador, Konstantin Heidrich, Arion Piano Trio, Michał Francuz, Emilia Goch Salvador



Vasko Vassilev oraz Orkiestra Festiwalowa Szczecin Classic 2021



Vasko Vassilev



Michał Francuz, Emilia Goch Salvador, Emanuel Salvador, Agata Szymczewska, Andriy Vityovych, Nela Zaforemska, Konstantin Heidrich



Zespół Kameralny Szczecin Classic – prowadzenie Andriy Vityovych



Zespół Kameralny Szczecin Classic – prowadzenie Agata Szymczewska



Zespół Kameralny Szczecin Classic – prowadzenie Konstantin Heidrich Zjednoczonych Emiratów Arabskich.

Lista dystrybucji

GABINETY LEKARSKIE
AMC, Art Medical Center
ul. Langiewicza 28/U1
Aesthetic Med ul. Niedziałkowskiego 47
Centrum Rehabilitacji Duet
al. Wojska Polskiego 70
Centrum Medyczne Słowik
ul. Kaszubska 59
Centrum Medyczne Słowik ul. 5 lipca 11
Dental Art ul. Śląska 9a
Dental Implant Aesthetic Clinic
ul. Panieńska 18
Dental Center ul. Mariacka 6/U1
Dentus ul. Mickiewicza 116/1
DermaDent ul. Kazimierza
Królewicza 2/L1
Dr Wiśniowski Chirurgia i Medycyna
Estetyczna ul. Kusocińskiego 12/lu3
ESTETIC Klinika Zawodny ul. Ku słońcu 58
Fabryka Zdrowego Uśmiechu
ul. Ostrawicka 18
Excelmed ul. Kopernika 6/2
Gabinety Dr Żółtowski al. Powstańców
Wielkopolskich 79
Gabinet Terapii Manualnej
ul. Kasprzaka 3A
Gajda ul. Narutowicza 16A
HAHS ul. Czwartaków 3
Hahs Protodens ul. Felczaka 10
Klinika Dr Stachura ul. Jagiellońska 87
Laser Medi Derm ul. Kasprzaka 2C
Laser Studio ul. Jagiellońska 85
Lighthouse Dental, ul. Arkońska 51/5
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
Ortho Expert ul. Jagiellońska 87B
Perludent - Gabinet Stomatologiczny
al. Powstańców Wielkopolskich 4C
Praktyka Lekarska Piotr Hajdasz
ul. Partyzantów 3/2
Praktyka Stomatologiczna Rafał Rudziński
ul. Śląska 5/2
PP Estetyczna ul. Żupańskiego 6/1
ST Medical Clinic ul. Kwiatkowskiego 1/26
Stomatologia Kamienica 25
ul. Wielkopolska 25/10
Stomatologia Mikroskopowa
ul. Żołnierska 13A/1
Stomatologia ul. Wielka Odrzańska 31
Synergia Centrum Psychoterapii &
Coachingu ul. Emilii Plater 7c/16
Vitrolive al. Wojska Polskiego 103

HOTELE
Hotel Atrium al. Wojska Polskiego 75
Hotel Dana al. Wyzwolenia 50
Hotel Grand Park ul. Słowackiego 18
Hotele Marina ul. Przeszczenna 13
Hotel Park ul. Plantowa 1
Hotel Radisson BLU pl. Rodła 10
Willa Flora ul. Wielkopolska 18

KANCELARIE
Przemysław Manik – kancelaria adwokacka
ul. Kr. Korony Polskiej 3
Lizak, Stankiewicz, Królikowski –
kancelaria adwokacka al. Boh. Getta
Warszawskiego 1/4
Mazurkiewicz, Wesołowski, Mazur –
kancelaria adwokacka ul. Klonowicka 30/1
Andrzej Marecki – kancelaria adwokacka
ul. Kr. Jadwigi 13/12
Gozdek, Kowalski, Łyskowski – 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
Grzegorz Dutkiewicz – kancelaria adwo-

cka ul. Monte Cassino 19c
Aleksandrak-Dutkiewicz – kancelaria
adwokacka ul. Wyszyńskiego 14
Licht Przeworska – kancelaria adwokacka
ul. Tuwima 27/1
Mariusz Chmielewski kancelaria adwokacka
ul. Odzieżowa 5
Kancelaria Notarialna al. Jana Pawła II 22
Kancelaria Notarialna Daleszyńska -
kancelaria notarialna al. Jana Pawła II 17
Kancelaria Notarialna Małgorzata Wę-
głowska ul. 5 lipca 9/1
Kancelaria Notarialna Małgorzata Posy-
niak ul. Józefa Piłsudskiego 20
Kancelaria Prawna Kamil Zieliński ul.
Narutowicza 11/14
Kancelaria Radców Prawnych Brzeziński,
Gregorczyk ul. Swarżycza 15A/3
Waldemar Juszcak – kancelaria adwoka-
tów i radców al. Niepodległości 17
Zbroja Adwokaci ul. Bogusława X 9/4

KAWIARNIE
Artetamina ul. Rayskiego 21
Biancafe ul. Ostrawica/rog Wojska
Polskiego
Bajgle Król Jana ul. Nowy Rynek 6
Cafe 22 pl. Rodła 8
Coffee Costa GK Kaskada
Coffee Costa CH Galaxy - parter
Coffee Costa CH Mollo
Coffee Costa CH Outlet Park
Columbus Coffe al. Wojska polskiego 50
Columbus Coffe ul. Rayskiego 23/2a
Columbus Coffe ul. Krzywoustego 16
Columbus Coffe ul. Malczewskiego 26
Duet Coffee CH Galaxy 1 piętro
Fanaberia Deptak Bogusława
Fit Cake ul. Śląska 5/1
Koch Cukiernia al. Wojska Polskiego 4
Lodziarnia Pogodna ul. Poniatowskiego 2
Orsola al. Przeszczenna 4
Przystań na kawę ul. Rayskiego 19
Nad Piekarnią cafe & bistrot
ul. Krzywoustego 15/U3
Sowa Cukiernia al. Wojska Polskiego 17
Sowa Cukiernia ul. Ku Słońcu 67
Sowa Cukiernia ul. Mieszka 173
Sowa Cukiernia ul. Struga 42
Sowa Cukiernia CH Galaxy
Solony Karmel ul. Rydla 52
Starbucks ul. Wyszyńskiego 1
Starbucks CH Galaxy

MOTORYZACJA
Auto Club Hyundai, Mitsubishi,
Suzuki Ustowo 56
BMW i Motorrad Ustowo 55
BMW i MINI Hangarowa 17
Ford Bemo Ustowo 56
Ford ul. Pomorska 115B
Harley Davidson ul. Gdańska 22A
Honda ul. Białowieska 2
HTL ul. Lubieszynska 20
Lexus Kozłowski ul. Mieszka I 25
Land Rover /Jaguar Ustowo 58
Łopiński VW ul. Małalińskiego 7
Mazda Kozłowski ul. Struga 31B
Mercedes Bogacki ul. Mieszka I 30
Mercedes Mojsiuk ul. Pomorska 88
Moto 46 ul. Kurza 1
Moto 46 ul. Kurza 4
Opel Kozłowski ul. Struga 31B
Peugeot Drewnikowski ul. Bagienka 36D
Polmotor ul. Struga 31B
Polmotor ul. Szyborskiej 6
Polmotor Ustowo 52
Skoda ul. Struga 1A
Subaru ul. Struga 78A
Toyota Kozłowski ul. Mieszka I 25B
Toyota Kozłowski ul. Struga 17
Volvo ul. Pomorska 115B
VW ul. Struga 1B

NIERUCHOMOŚCI
Baszta Nieruchomości ul. Panieńska 47
Baltic Group ul. Piotra Skargi 15
Calbud, pokój 15 parter ul. Kapitańska 2
Extra Invest al. Wojska Polskiego 45
HMI ul. Moczyńskiego 13B
Futyma ul. Mieszka I 61A
Idea Inwest ul. Tkacka 14/U1
Lider House ul. Modra 92/2
Litwiniuk Property (Oxygen)
ul. Malczewskiego 26
Master House ul. Lutniana 38/70
PCG Deweloper ul. Panieńska 17
Siemaszko al. Powstańców
Wielkopolskich 91 A
Tomaszewicz ul. Kaszubska 20/4
Turant & Wspólnicy ul. Mała
Odrzańska 21/1
Vastbouw al. Wojska Polskiego 125
WGN Nieruchomości Plac Lotników 7

RESTAURACJE
17 Schodów ul. Targ Rybny 1
Bachus - winiarnia ul. Sienna 6
Bananova Szklarnia al. Jana Pawła II 45
Bistro na językach ul. Grodzka
Bollywood ul. Panieńska 20
Bombay ul. Partyzantów 1
Buddah ul. Rynek Sienny 2
Brasileirinho Brazylijska Kuchnia&Bar
ul. Sienna 10
Chałupa ul. Południowa 9
Colorado Wały Chrobrego
Columbus Wały Chrobrego
El Globo ul. Piłsudskiego 26
Emilio Restaurant al. Jana Pawła II 43
Greckie Ouzeri (pod mostem Długim)
Jin Du al. Jana Pawła II 17
Karczmą Polska Pod Kogutem
pl. Lotników
Kisiel ul. Monte Cassino 35/2
Kitchen meet&eat Bulwar Piastowski 3
Kresowa al. Wojska Polskiego 67
La Rotonda ul. Południowa 18/20
La Rocca ul. Korolowa 101
Mała Tumskia ul. Mariacka 26
Marshal Food ul. Rayskiego 23/1
Między Wierszami ul. Moniuszki 6/1
Na Kuncu Korytarza ul. Korsarzy 34
Non Solo Pizza Pasta
ul. Wielka Odrzańska 18U
Paladin ul. Jana z Kolna 7
Paprykarz al. Jana Pawła II 42
Pepperoni Pizzeria ul. Poniatowskiego 2a
Piastów 30 al. Piastów 30
Porto Grande Wały Chrobrego
Public Fontanny al. Jana Pawła II 43
Public Cafe ul. Wielka Odrzańska 18A/U
Restauracja Karkut ul. Bogurodzicy 1
Ricoria al. Powstańców Wielkopolskich 20
Rybarex ul. Małopolska 45
Sake ul. Piastów 1
Shanghai Rynek Sienny 4
Spotkanie al. Jana Pawła II 45
Spizarnia Szczecińska Hołdu Pruskiego 8
Stockholm Kitchen&Bar Bulwar Piastowski
Sushi & Pasta ul. Zbożowa 4
Tokyo ul. Rynek Sienny 3
Towarzyska Deptak Bogusława
Trattoria Toscana pl. Orła Białego
Ukraineczka ul. Panieńska
Unagi al. Jana Pawła II 42
Willa West Ende al. Wojska Polskiego 65
Wóli i Krowa ul. Jagiellońska 11

SKLEPY
5 Plus ul. Jagiellońska 5
Arcadia perfumeria ul. Krzywoustego 7
ART TOP ul. Chodkiewicza 6
Atelier Sylwia Majdan
ul. Wojska Polskiego 45/2
Atrium Molo ul. Mieszka I 73
Batlamp ul. Milczarska 30A
Batna ul. Targ Rybny 4/2

Bella Moda ul. Bogusława 13/1
Brancewicz al. Jana Pawła II 48
Centrum Mody Słubnej ul. Kaszubska 58
Desigual, CH Galaxy – parter
Velpa ul. Bogusława 12/2 i 11/1
Clochee ul. Bogusława 10/2
Escada al. Wojska Polskiego 22
Henry Lloyd ul. Przeszczenna 11
HiperGlazur - Salon Łazienek
ul. Świerczewska 47
Icon ul. Jagiełły 6/5
Jubiler Kleist ul. Rayskiego 20
Kaskada Galeria (punkt informacyjny)
Kropka nad i ul. Jagiellońska 96
Kosmetologia Monika Turowska ul.
Duńska 38
MaxMara ul. Bogusława 43/1
MOOI ul. Bogusława 43
Moda Club Al. Wyzwolenia 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
Strefa Koloru ul. Santocka 48-49
VIP Collection al. Wojska Polskiego 22
Wineland al. Wojska Polskiego 70

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
Floating Chillout ul. Iwaszkiewicza 20/U4
Kids Arena, ul. Staszica 1
Mabo B Zone Klub ul. Welecka 2
Marina Sport ul. Przeszczenna 11
Polmotor Arena Wojska Polskiego 127
PRIME Fitness Club, ul. 5 Lipca 46
PRIME Fitness Club, ul. Modra 80
RKF ul. Jagiellońska 67
Ski Park ul. Twardowskiego 5
Strefa H2O basen ul. Topolowa 2
Strefa 3L ul. Santocka 18/13/p.1
Strefa Jogi ul. Santocka 18/16
Szczeciński Klub Tenisowy al. Wojska
Polskiego 127
Universum al. Wojska Polskiego 39

ZDROWIE I URODA
Atelier Fryzjerstwa Małgorzata Dułęba-
-Niełaćna ul. Wielkopolska 32
Atelier Fryzjerskie Paulina Mądrzak
ul. Bogusława 45/12
Akademia Fryzjerska Gawęcki
Al. Wojska Polskiego 20
Baltica Wellness&Spa pl. Rodła
Be Beauty Instytut Urody,
ul. Łukasiewskiego 40/12
Beverly Barber Shop ul. Sienna 5A
CMC Klinika Urody ul. Jagiellońska 77
Depi Lab ul. Kaszubska 52
Dr Irena Eris Kosmetyczny Instytut
ul. Felczaka 20
Ella ul. Kaszubska 17/2
Enklawa Day Spa al. Wojska
Polskiego 40/2
Ernest Kawa, ul. Jagiellońska 95
Euromedis ul. Powstańców
Wielkopolskich 33a
Esthetic Concept ul. Jagiellońska 16A/LU2
Fryzjerskie Atelier Klim ul. Królowej
Jadwigi 12/1
GDG Aesthetic Club ul. Jagiellońska 81/1
Hall No 1 ul. Wyszyńskiego 37
Imperium Wizazu ul. Jagiellońska 7
JK Studio (od Rajskiego) ul. Monte

Cassino 1/14
L.A. Beauty, ul. Raginisa 7/U3
La Fiori ul. Kwiatkowskiego 1A/6
La Rocca, al. Wojska Polskiego 9
Luxmedica ul. Welecka 1A
Medestetic ul. Okulickiego 46
Manufaktura Wzroku ul. Monte
Cassino 40
MOI Instytut Kobięcego Piękna ul. Wielka
Odrzańska 28a
Modern Design Piotr Kmiciek
ul. Jagiellońska 93
Natural Skin Clinic ul. Krasińskiego 10/5
Od stóp do głów ul. Batalionów Chłop-
skich 39a
OXY Beauty ul. Felczaka 18/U1
Royal Clinic, al. Wojska Polskiego 2/U3
Royal Studio ul. Łokietka 7/10
Royal Thai Massage ul. Sienna 4
Salon Bailine ul. Żółkiewskiego 13
Salon Masażu Baliayu ul. Wielka
Odrzańska 30
SPA Evita Przecław 96E
Studio Kosmetyczne Kingi Kowalczyk
ul. Szymanowskiego 8
Studio Urody Masumi Deptak
Bogusława 3
Studio Monika Kotcz ul. Św.
Wojciecha 1/9
Verabella ul. Jagiellońska 23
Well Spring Tai massage ul. Kaszubska
13/4A
Wersal Spa al. Jana Pawła II 16
Yasumi ul. Staromyńska 19

INNE
13 Muz. pl. Żołnierza Polskiego 13
ArtGalle ul. Śląska 53
Centrum Informacji Turystycznej
Aleja Kwiatowa
CITO ul. Szeroka 61/1
Filharmonia – sekretariat
ul. Małopolska 48
Follow Me ul. Kolumba 1
Follow Me ul. Wendy 10A
Muzeum Narodowe ul. Staromyńska 27
Opera Na Zamku ul. Korsarzy 34
Pazim recepcja pl. Rodła 9
Piwnica Kany Św. Piotra i Pawła 4/5
Pogór Szczecin biuro marketingu
ul. Karłowicza 28
Północna Izba Gospodarcza al. Wojska
Polskiego
Przedzkołe Niepubliczne Nutka (Baltic
Business Park)
Radio Szczecin al. Wojska Polskiego 73
Stara Rzeźnia Kubryk literacki (aszto-
wnia) ul. Wendy 14
Szczecińska Szkoła Wyższa Collegium
Balticum ul. Mieszka I 61C
Szczeciński Park Naukowo-Technologicz-
ny ul. Niemierzyńska 17A
Teatr Polski ul. Swarżycza
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

MENNICA
MAZOVIA

ZŁOTY TREND

Odwiedź Mennicę Mazovia
i kup „złotą szóstkę”, najpopularniejsze
monety lokacyjne.



DLACZEGO WARTO?

Kupując monetę lokacyjną, możesz ją w razie potrzeby
sprzedać w dowolnym miejscu na świecie.

Każda z nich wykonana jest ze złota o próbie 999,9.

ZAPRASZAMY DO MENNICA MAZOVIA
UL. JAGIELLOŃSKA 85/8, 70-435 SZCZECIN

✉ info@mennicamazovia.pl

☎ +48 91 425 80 20

WWW.MENNICAMAZOVIA.PL

No.1

NOWA JAKOŚĆ W MEDYCYNIE

CHIRURGIA PLASTYCZNA
GINEKOLOGIA ESTETYCZNA
GINEKOLOGIA OPERACYJNA
ORTOPEDIA
CHIRURGIA OGÓLNA



AMC[®]
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