

prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI

Sport to MY

LISEK, LEWANDOWSKI, DOBEK, ROZMYS, ŚLIWKA

Ikony Maxa Ławrynowicza: Młynarska, Herbuś, Kamińska
Odwiedzamy stylowe szczecińskie restauracje
Carminho na Szczecin Music Fest



NOWA KLASA C. Teraz w ofercie Lease&Drive 1%*

Umów się na jazdę testową w:

Mercedes-Benz Mojsiuk

Klasa C 180 – średnie zużycie paliwa: 6,2 l/100 km, średnia emisja CO₂: 141 g/km.

* Rata miesięczna netto w promocji Lease&Drive 1% wynosi jeden procent ceny katalogowej brutto pojazdu. Rata prezentowana dla pojazdu z wyposażeniem dodatkowym o wartości 15 990 zł brutto – dla warunków: okres leasingu 24 miesiące, średnioroczny przebieg 15 000 km, wpłata wstępna 5% wartości samochodu, gwarantowana wartość końcowa, w ofercie zawarte jest ubezpieczenie Pakiet Gwarancyjny na okres 24 miesięcy. Produkt Mercedes-Benz Leasing Polska Sp. z o.o. skierowany jest do przedsiębiorców. Wyliczenie rat miesięcznych ma charakter wyłącznie informacyjny i nie stanowi oferty w rozumieniu artykułu 66 par. 1 Kodeksu cywilnego. Promocja dotyczy pojazdów z roku produkcji 2021, w przypadku których realizacja zamówienia oraz odbiór pojazdu nastąpią do 31.07.2021 r.

Nowa Klasa C



#PLANNA MIARĘ

SPERSONALIZOWANY PROGRAM
ZABIEGOWY SKROJONY
NA TWOJĄ MIARĘ!



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


KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

WWW.KLINIKAZAWODNY.PL
FB/KLINIKAZAWODNY
@KLINIKAZAWODNY

CIAĞ DALSZY HISTORII GABINETU CHIRURGII PLASTYCZNEJ AESTHETIC MED – PIERWSZE 15 LAT

Jak się okazało, otwarcie gabinetu chirurgii plastycznej na Pomorzu Zachodniej i niedługo potem Oddziału Chirurgii Plastycznej w Szpitalu Wojskowym – było „strzałem” w dziesiątkę. Z każdym dniem, tygodniem i miesiącem rosło zapotrzebowanie i zainteresowanie zabiegami chirurgii estetycznej i rekonstrukcyjnej. Pracowaliśmy bardzo intensywnie, a może nawet jeszcze bardziej, często do 3-ciej, 4-tej nad ranem. Szybko zorientowaliśmy się, że pierwszy lokal okazał się za mały i musieliśmy zmienić siedzibę. Okazało się później, że dwie następne przeprowadzki nie zaspokajały naszych potrzeb, w związku z tym, musieliśmy definitywnie znaleźć lokal, który odpowiadałby naszym potrzebom. W ten sposób znaleźliśmy się przy ulicy Niedziałkowskiego, gdzie rezydujemy od 2002 aż do dzisiaj.

Pewnego dnia usiedliśmy i zaczęliśmy rozmawiać o tym, jak długo już pracujemy i okazało się, że to ... 15 lat! Piętnaście lat minęło jak jeden dzień. Trzeba było uczcić tę piękną rocznicę, zorganizowaliśmy więc, wyjazd całego zespołu wraz z zaproszonymi gośćmi nad morze. Cieszyliśmy się, że jesteśmy razem.

dr n. med. Andrzej Dmytrzak



**AESTHETIC
MED**

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

Rejestracja na konsultacje: tel. 91 819 90 99



Na okładce: Piotr Lisek,
Marcin Lewandowski
Foto: Bogusz Kluz

SPIS TREŚCI



10. Słowo od naczelnej

FELIETON

- 13. Krzywym okiem
– pisze Dariusz Staniewski
- 14. Urlop ze szkrabem. Jak nie oszaleć
ze szczętem – pisze Anna
Ołów-Wachowicz
- 15. Nowe miejsca

WYDARZENIA

- 16. Lato kobiet
- 19. Patryk Dobek – nowy sportowy
reprezentant Kia Polmotor
- 20. Nowy wymiar opakowania
- 23. Hola chica
- 24. Eko Newsy

TEMAT Z OKŁADKI

- 26. Sport To My

LUDZIE

- 34. Damy i skandalistki
- 40. Carminho – świat według fado

STYL ŻYCIA

- 44. Wystrój podbija smak
- 49. Piraci, pisarze i szpiedzy
- 50. Wyborna prostota
- 52. Bezkonkurencyjne Exotic
Restaurants

POZDRÓŻE

- 56. Tokio – tajemnice ukryte między
słowami

MOTORYZACJA

- 60. Jaguar w zupełnie nowej odsłonie
- 62. Luksus oraz dynamika, czyli nowy
Mercedes Klasy C

DESIGN

- 64. Club House – przystań luksusu
- 66. Zabawa, pasja i twórczość z LEGO

BIZNES

- 70. Czym jest rynek komercyjny
w branży nieruchomości?
- 72. Wodór jest przyszłością
- 74. Otwórz firmę na zagraniczne rynki

ZDROWIE I URODA

- 76. Ramiona idealne
- 78. Co może dać Ci ginekologia
plastyczna?
- 79. Enlighten SR – mała dawka mocy
- 80. Zmiany są potrzebne
- 82. Czekoladowe remedium
- 83. Filozofia zdrowej i pięknej skóry
- 85. Tlen dla skóry
- 86. Co zamiast mięsa?
- 89. Ekspert radzi

KULTURA

- 91. Da się? – pisze Szymon Kaczmarek
- 92. Lato, gwiazdy i święto kina
- 94. Bossa na Boca, Dzień Kultury
Romskiej
- 95. Filharmonia w klasztorze,
Soyka Kwintet
- 96. Stettin/Szczecin – jedna historia,
Weekend z R.
- 97. Willa Lentza. Historia (od)nowa,
Zamachowski, Janicki i Szwejk
- 98. „Polish Cocerti” na finał VII edycji
Baltic Neopolis Festival

99. KRONIKI

GALAXY

ESENCJA MIASTA!



**Letnia wyprzedaż
smakuje jak...**

MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 



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



PÓŁWYSEP
DZIWNÓW
TWOJA NADMORSKA PRZYSTAŃ

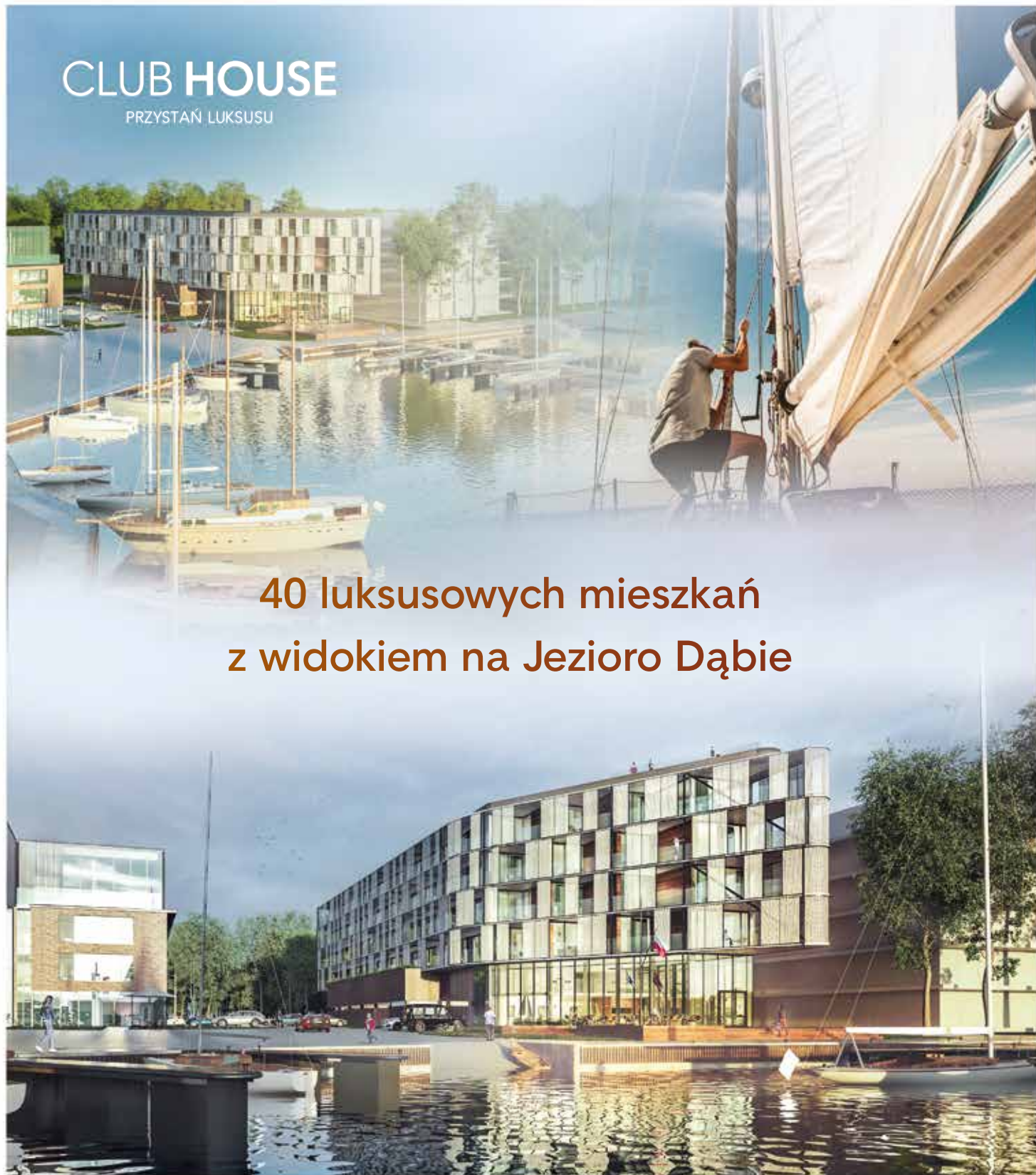
Sprawdź naszą ofertę: www.marina-developer.pl | Zadzwoń: 609 11 30 55

Apartamenty na sprzedaż

CLUB HOUSE

PRZYSTAŃ LUKSUSU

40 luksusowych mieszkań
z widokiem na Jezioro Dąbie



MARINA DEVELOPER jest mecenasem:



YACHT KLUB POLSKI
SZCZECIN



Plany a rzeczywistość

Dzisiaj będzie prywatna, bo jestem na urlopie. A jak urlop, to z moim synkiem oczywiście i tradycyjnie na Helu. Bo tam jest wszystko co lubię, czyli surferski klimat, rowery, a nawet plaże bez parawaningu. Co tam, że muszę popracować, a niespełna trzyletni młody jest delikatnie mówiąc – wymagający. Jestem zorganizowana, umiem pracować zdalnie (kto z nas teraz nie umie?!). No i mam ze sobą rodziców w ramach suportu, dam radę. Kto jak nie ja?

Obładowana wszelkim możliwym sprzętem plażowo-kajtowo-rowerowym wyruszyłam do mojego rajku na ziemi. Na miejscu okazało się, że internet działa w kratkę, pogoda też w kratkę, a młody który siedział przez cały pierwszy dzień okienka pogodowego w morzu, bo woda wyobraźcie sobie przypominała temperaturą Adriatyk (tylko bez jeżowców), nabawił się w tempie błyskawicznym infekcji. Plany szlag trafił, rzuciłam wszystko (jogę na plaży, halsy na kajcie, cardio na rowerze) i ruszyłam po medykamenty w celu ratowania zdrowia młodego. I tak niemal tydzień spędziłam pomiędzy inhalatorem a laptopem, oglądając z tarasu kolorowe kajty. W zasadzie na nic innego czasu już nie wystarczyło.

Na szczęście swoją pracę naprawdę lubię, więc specjalnie mi nie ciążyła. A wakacyjny „Prestiż” jest pełen barw, smaków i ciekawych historii. Eventy, spotkania biznesowe i koncerty ruszyły pełną parą, zatem dużo dzieje się w naszej kronice. Szczecin tętni życiem towarzyskim, ogródki restauracyjne wypełnione są po brzegi, a z łasztowni niesie się po wodzie muzyka. Nareszcie!

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

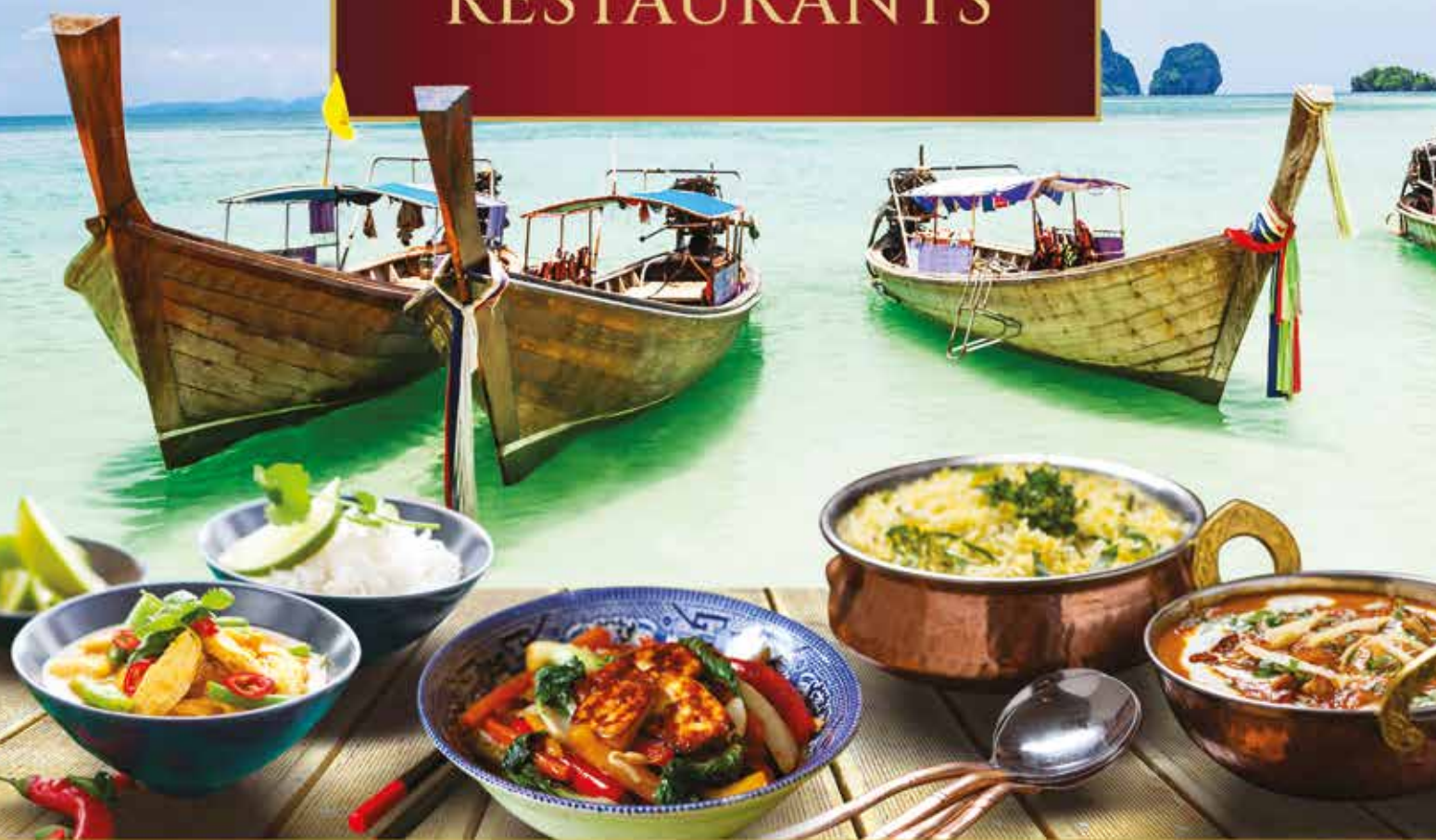
Klinika Dr Stachura – Twój sposób na piękny wygląd!
ul. Jagiellońska 87 | 70-437 Szczecin
tel. +48 535 350 055 | biuro@klinikadrstachura.pl
www.klinikadrstachura.pl



EXOTIC RESTAURANTS

★ SZCZECIN ★

THE BEST ASIAN RESTAURANTS



RESTAURACJA INDYJSKA
BOMBAY
Exotic cuisine of INDIA

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


Buddha
Thai & Fusion Restaurant

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

 **TOKYO**
SUSHI 'N' GRILL

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


Bollywood
STREET FOOD

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


SHANGHAI
CHINESE RESTAURANT

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

WWW.EXOTICRESTAURANTS.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

Lato, wakacje, urlopy, wypoczynek. Mamy środek tzw. sezonu ogórkowego. W mediach powinno więc aż się roić od sensacyjnych, wstrząsających, niewiarygodnych, potwornych, niesamowitych (niepotrzebne skreślić – przyp. red.) informacji o np. potworach w stylu tego z Loch Ness, które pojawiły się w jeziorach, stawach i rzekach. Choćby i w Zachodniopomorskiem. Ale nic z tego. Jedynym sensacyjnym wydarzeniem z udziałem oślizgłego potwora, jak na razie, była historia pewnego 65-letniego Austriaka z miejscowości Graz. Kiedy siedział o 6 rano na sedesie w swoim mieszkaniu został nagle ugryziony w genitalia. Sprawcą okazał się wąż – pyton, który schował się w muszli po ucieczce od sąsiada – hodowcy egzotycznych zwierząt. Na szczęście gad i rana przez niego zadana okazały się niezbyt groźne. Żeby to się u nas się wydarzyło, w Szczecinie, albo regionie. Gdzie tam. Choć, zaraz, zaraz... Jednak było coś związanego z potworem i zachodniopomorską wodą. Pewien młody człowiek koło Maszewa wyłowił sumą giganta. Drań miał dwa i pół metra miała (ryba oczywiście, nie wędkarz) i walka z nim trwała ponad dwie godziny. I już się człowiek ucieszył, że jest sensacja i znowu Zachodniopomorskie będzie sławne w całym kraju, a może i świecie? Gdzie tam. Okazało się, że sumowi zabrakło 3 cm do rekordu Polski. Czar prysł. No to szukamy dalej. Zachodniopomorskie słynie z podupadłych i zrujnowanych pałaców, których okres świetności (nie wiem czy to do końca właściwe określenie) skończył się po 1989 roku, a może nawet jeszcze wcześniej – po 1945. Bo co to za świetność, kiedy w czasach komunizmu w pałacu zdomowała się np. dyrekcja pobliskiego PGR-u (dla niewtajemniczonych – Państwowego Gospodarstwa Rolnego – takiego PRL-owskiego odpowiednika sowieckiego kołchozu czy sowchozu, nieważne – jak mawia pewna szczecińska radna – srał to kot!) a po posadzkach i parkietach szurały gumofilce przedstawicieli okolicznego sojuszu robotniczo – chłopskiego. Ale wracając do tych zrujnowanych pałaców i dworów. W mediach żadnej wzmianki, aby gdzieś pojawiła się jakaś Biała Dama, która przed wiekami zosta-

ła np. żywcem zamurowana w wieży przez ojca – okrutnika i teraz snuje się próbując straszyć np. amatorów wolnej miłości w romantycznych ruinach, albo naiwnych poszukiwaczy Bursztynowej Komnaty czy też innego Złotego Pociągu. Nie straszy też żaden pruski junkier, jakiś tam Herman, Otto, Klaus von coś tam, który np. przerznął majątek w karty lub na wyścigach, czy innych hulankach w Monte Carlo w towarzystwie upadłych kobiet zwanych także Córami Koryntu, rozpił się, został morfinistą i naturystą – gorszycelem starych panien i dewotek, narobił dzieciaków dziewczom folwarcznym i nie mając kasy na spłatę długów romantycznie palnął sobie w łeb w Sali Balowej swojego wypasionego pałacu. Nic z tego. Straszą jedynie ruiny i resztki dawnej wielkości. Wiatr hula i jakoś nie chce przywiać jakiegoś bogacza, który chciałby odrestaurować niektóre obiekty. Ani z Polski, ani z drugiej strony Odry. Ale może sami strachów nie szukajmy. One same nas znajdą pod postacią nowych przepisów, podatków, danin, podwyżek, należności, stawek, wzrostu oprocentowania lub opłat manipulacyjnych, cen nad morzem i tzw. „paragonów grozy” za kawałek rozmrożonej (nie wiadomo, ile razy) i usmażonej ryby, kilku frytek i odrobiny surówki z kiszzonej kapuchy itp. potworności oraz koszmarów. Szukamy dalej sensacji letniego sezonu. To może UFO. Ostatnio Amerykanie ogłosili, że według ich informacji jednak UFO istnieje i Obcy są wśród nas. Żadna sensacja. Wiadomo o tym przecież od dawna. Przynajmniej u nas w kraju. Wystarczy spojrzeć np. na polską scenę muzyczną, artystyczną czy też polityczną. Szkody, że Ci Tam Nie Wiadomo Skąd tak rzadko porywają ludzi w celach, podobno, badawczych. Miałbym długą listę tych, którzy powinni zostać od nas zabrani natychmiast i w dodatku bez możliwości powrotu. Może ufoludki dałyby sobie z nimi radę? Bo nam tu, między Bugiem i Odrą, Bałtykiem i Tatrami już zaczyna brakować cierpliwości. Prosimy, błagamy – zabierzcie ich! Nawet zrobimy „zrzutkę” i zapłacimy! Pomocy! Na razie kosmos milczy.



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.*

„Mamo, kiedy idziemy na plac zabaw/
morze/spacer/jezioro/plażę/lody/fryt-
ki/koniki/karuzelę?” – kiedy, kiedy
i kiedy i czemu nie teraz.

Urlop ze szkrabem

JAK NIE OSZALEĆ ZE SZCZĘTEM

W wakacje jakoś bardziej człowieka boli, że ma dzieci. Nie no poważnie. Kocha się, wiadomo. Ale zdarzają się kilkusekundowe przerwy w tym kochaniu, powodowane doprowadzaniem do kresu. I niech mi pierwsza rzuci kamieniem ta, która na swojej szlachetnej drodze macierzyństwa nigdy nie natrafiła na wybój. Na pięciominutowy okres niepoczytalności i chęci mordy. Jakoś jednak oddycha się w torbę i nie dusi małej gadziny. Jesteś matką – jesteś hardkorem. Tyle umiesz, że niewiele Cię zaskoczy.

Kiedy wyszarpiesz wreszcie urlop, czując, że jeszcze 45 sekund w pracy, a strzelałabyś, więc lepiej, że idziesz na wolne. Kiedy już w mówisz sobie, że pod Twoją nieobecność nic się nie wywali i nie ściągną Cię telefonem ze środka wywczasu. Kiedy spakujesz ten majdan przepotworny, namnożony, zbędny i jak się potem okaże, kompletnie nieprzemysłany – bagaż. Kiedy już dotrzesz, po upiornej podróży z miejsca A do miejsca B. Kiedy już się nacieszysz widokiem gór, morza i lasu. Kiedy Twoje potomstwo nacieszy się już atrakcyjną nowością otoczenia.

Wtedy się zacznie.

„Maaamoo! Wstałem!” – rano, czyli około dziewiątej trzydzieści, kiedy masz tę błogą świadomość, że nie idziesz do roboty, można spać i byś spała, oj jak byś spała.

„Mamo, kiedy idziemy na plac zabaw/morze/spacer/jezioro/plażę/lody/frytki/koniki/karuzelę?” – kiedy, kiedy i kiedy i czemu nie teraz.

„Mamo, głodny jestem” – w siedemnaście minut po nietkniętym jednym mleczakiem obiedzie z dwóch dań, po którym jeszcze śwędzi Ci paragon.

„Mamo, jeszcze nie!” – kiedy po sześciu godzinach w skwarze i ścisku na piachu w Dąbkach padnięta jesteś jak konie w Janowie, a szczękająca zębami mała flądra nie daje się wyłowić z wody i wyprowadzić z plaży.

„Mamo kupę!” – kiedy już, już jesteś druga w kolejce przy okienku do najlepszych gofrów w kurorcie. Z wiaderkiem w jednej ręce, parasolem w drugiej, hulajnogą przewieszoną przez plecy i koszem kremów, żarcia i ręczników suwanych nogą w miarę przesuwania się kolejki. Zmieść się z tym teraz w jakiegokolwiek kabinie, bo już TERAZ ZARAZ NATYCHMIAST, krecik już wystawia łebek.

Swoją drogą, jak to jest możliwe, że ojciec tego dziecka spędza długie trudne godziny na toalecie, kiedy planuje dwójeczkę, a potomek gotów jest w ułamku sekundy, że chce kakać, zamierza i będzie kakał JUŻ. I to nie żarty, o czym się w jednej modnej restauracji wegańskiej prze-

konałiśmy my, obsługa i całość gości, a także spory areał lewobrzeża.

„Mamo, nudzę się” – kiedy w błogiej ciszy, po miłym spacerze, który miał gadzinę zmordować, a Ciebie dotlenić, po dwugodzinnej hulance ze smykiem w piłeczkę, huśtaweczkę, rowerek, po wielogodzinnej kąpeli, kiedy to ono się pluska, a ty na stendbaju łowisz, wyławiasz, otrzepujesz, ratujesz, czuwasz – walisz się w końcu na kanapę i chcesz nacieszyć się kawą, do książki zajrzeć, gazetę otworzyć. Nie, kur..ka. Bawmy się.

„Mamo, kup to!” – przy każdym straganie z pamiątkami i chińszczyzną. Mijas budę z potwornie brzydkimi fioletowymi pudelkami na baterię, a podstępny sprzedawca właśnie uruchamia jednego z nich. Jaf jaf jaf! Idzie, szczeka i ma lasery w oczach. No i nie kup z laserami! Nie kupiłaś, dzieciństwo zrujnowane tym brakiem jazgotliwego pudła, któremu chiński silniczek chodzi głośniejsz niż bydlak dziamagocze ryjem, a nóżki się zacinają z takim upiornym krrrrr. Szloch i niedowierzanie, krzywdą i trauma. No czemu nie kupiłaś?! Takiego cuda.

„Mamo otwórz/zamknij/pomóż/zapnij/wypnij/zabierz/daj” – a do wyboru i do usranej śmierci.

Żeby nie było: nieważne, czy partner na urlopie jest czy nie, ani czy umie dziecku zorganizować rzeczywistość. W życiu każdego dziecka jest taki moment, że absolutnie nieważne, kto tam jeszcze został wrobiony w urlop. Najważniejsza i niezbędna jest Mamo. Maaaamoooo!

Nosisz więc w torbie na wszelki wypadek pakiet prowiantowy, na którym żołnierz polski przeżyłby tydzień w dżungli amazońskiej.

Nosisz ciuchy na zmianę, plastry na nogę i czapki na głowę.

Nauczyłaś się korzystać z toalet dla niepełnosprawnych, bo szersze są i nie trzeba połowy noszonego majdanu zostawiać przed drzwiami – spoko wchodzi torba, wiaderka i dymany delfin.

Znasz dziesięć alternatywnych tras na plażę, pozwalających ominąć stragany z badiwiewem.

Przebijasz Teslę, Newtona, Gatesa i Marię Curie w pomysłowości i patentach, żeby zająć choć przez godzinę tego małego kleszcza na Twoim tyłku. I leżeć. Oddychać. Wrócić opalona do roboty.

Jak było?

No fantastycznie.

#maaamooo



CHMURA

Naturalne lody wegańskie. Do tego kręcone, zanurzone w chmurce z waty cukrowej, w kolorowych, a także bezglutenowych wafelkach. Smaki sezonowe z przewagą owocowych. Ta słodka inaczej lodziarnia kusi wielbicieli zdrowych łakoci od jakiegoś czasu na terenie Łasztowni, w pobliżu Wyspy Grodzkiej.

Szczecin, Łasztownia



VELPA OUTLET

Velpa jest autoryzowanym sprzedawcą odzieży marek premium, dobrze znanym od lat szczecinianom. Produkty są oryginalne, zamawiane bezpośrednio u producentów lub dystrybutorów. Kupując w butikach Velpy mamy pewność, że otrzymamy oryginalny, markowy produkt w atrakcyjnej cenie. Nowy outlet to kolejny punkt w Szczecinie.

Szczecin, Modra 62



SKY BOWL

Znajdujący się na terenie Hali Odry, utrzymany w surfurskim stylu foodtruck z różnymi wariantami poke bowl czyli tradycyjnej hawajskiej potrawy. W swojej podstawowej formie jest to mieszanka ryżu, soczystego tuńczyka, zielonej cebuli, sosu sojowego i oleju sezamowego. To lekkie i pełne słońca danie, jak miejsce z którego pochodzi.

Szczecin, Bulwar Maurycego Beniowskiego 5



CHUPACABRA

Wegańskie fajitas, chrupiące churrosy, indyk w czekoladowym mole, brownie z fasoli i bananów a do tego burrito, echnilady i tacosy. Kuchnia meksykańska przyciąga smakami i kolorami. Tych meksykańskich przysmaków można spróbować na terenie Port Baru w Chupacabrze.

Szczecin, Tadeusza Wendy 1

reklama

Odzyskaj uśmiech
dzięki implantom!

Uśmiechaj się
śmiało!



BONDING
na jednej wizycie!

STOMATOLOGIA
NA PODZAMCZU





LATO KOBIET

Latем powraca do nas dużo dobrych rzeczy. Słońce, ciepło, urlopy i Wakacyjne Miasto Kobiet. Impreza swoje podwoje otworzyła dla pań już po raz czwarty, tradycyjnie nad pięknym Bałtykiem, w uroczym Świnoujściu.

Tegoroczna edycja, tradycyjnie była zarezerwowana dla płci pięknej, choć panowie mogli skorzystać z wydarzeń kulturalnych, a także kilku z nich pojawiło się w charakterze gości.

Program Wakacyjnego Miasta Kobiet podzielony był na trzy sfery: Lifestyle, Aktywność oraz Kultura i Sztuka. Panie mogły skorzystać z kilku projektów. „KEUNE Letnie Przemiany” był poświęcony urodzie. Zainteresowane osoby poddały się metamorfozie z pomocą stylistów i wizażystów a także fotografów, którzy to wszystko uwiecznili.

W ramach Sfery Aktywności, panie mogły wziąć udział w zajęciach „Zumby na śniadanie”, prowadzonych przez Sylwię Krawczyńską ze Studio Fitness Joy, a także dać się porwać do tańca Iwonie Pavlović, która poprowadziła warsztaty taneczne pn. „Roztańczona promenada”.

Trzecia ze sfer Wakacyjnego Miasta Kobiet – Kultura i Sztuka zgromadziła wiele gwiazd. Na festiwalowej kanapie zasiedli m.in. Michał Koterski, Tomasz Ciachorowski, a także Olga Bończyk, Katarzyna Pakosińska i Katarzyna Żak. Ponadto odbyły się kreatywne warsztaty „Kultura do kuchni”, gdzie gotować uczyli Katarzyna Skrzynecka i Marcin Łopucki.

Przez cały czas trwania Wakacyjnego Miasta Kobiet można było oglądać spektakle w ramach formatu „Teatralna Promenada by Szczecińska Energetyka Ciepła”, w tym „Miłosną pułapkę” z Adrianną Biedrzyńską i Arturem Dziurmanen oraz posłuchać dobrych koncertów w ramach „Summer Music Cafe”. Kolejne takie Wakacje już za rok.

ad / foto: materiały promocyjne

reklama



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

WORLD CLASS
*Cocktail
Festival*

7.07 - 1.08.2021

**ŚWIĘTO KULTURY
KOKTAJLOWEJ!**



Rezerwacje na:
www.cocktailfestival.pl



**EKSCYTUJĄCE DOŚWIADCZENIA KOKTAJLOWE W NAJLEPSZYCH LOKALACH CAŁEGO MIASTA
(SZCZECIN, MIĘDZYDROJE, ZIELONA GÓRA, KOSZALIN, BYDGOSZCZ),**

ŚWIĘTUJĄCY GOŚCIE ORAZ POGŁĘBIANIE EDUKACJI I KULTURY KOKTAJLOWEJ

MIEJSCA OGRANICZONE ! Nie zwlekajcie i rezerwujcie najlepsze stoliki. Zaproście znajomych.





PATRYK DOBEK – NOWY SPORTOWY REPREZENTANT KIA POLMOTOR

To prawdziwa sensacja! I to dosłownie na pięć minut przed rozpoczęciem Igrzysk Olimpijskich w Tokio! Patryk Dobek – znany polski (i szczeciński) biegacz został kolejnym sportowcem reprezentującym markę Kia Polmotor oraz uczestnikiem specjalnego projektu tej firmy – „Kia Polmotor SPORT TO MY”.

Patryk Dobek – 27-letni zawodnik MKL-u Szczecin, student wydziału kultury fizycznej i zdrowia Uniwersytetu Szczecińskiego jest także sportowo związany, podobnie jak inni sprinterzy ze Szczecina – Marcin Lewandowski i Michał Rozmys, z wojskiem - Marynarką Wojenną. Jeszcze do niedawna biegał na 400 metrów przez płotki. W tym sezonie przerzucił się jednak na bieg na dystansie 800 metrów. I jak można zauważyć po wynikach była to doskonała decyzja. W marcu tego roku Patryk Dobek wziął udział w finale biegu na 800 metrów podczas halowych Mistrzostw Europy w Toruniu. I zdobył złoty medal. Dopiero jednak czerwiec okazał się wyjątkowo udanym miesiącem dla biegacza. Kilka dni przed Mistrzostwami Polski podczas Orlen Memorial Janusza Kusocińskiego na stadionie w Chorzowie wygrał bieg na 800 metrów i uzyskał fantastyczny czas 1:43:73. To jeden z najlepszych w tym roku wyników na świecie w biegu na tym dystansie. To również czwarty wynik w polskich tabelach historycznych w biegu na 800 metrów. Kilkanaście dni później, podczas lekkoatletycznych Mistrzostw Polski rozgrywanych w Poznaniu, zdobył złoty medal w biegu na 800 metrów. To ósmy złoty krążek Mistrzostw Polski w karierze Dobka.

Ale pierwszy na tym dystansie. Poprzednie siedem mistrzowskich tytułów Dobek wywalczył biegając na dystansie 400 metrów przez płotki.

Teraz Patryk Dobek rozpoczął ścisłą współpracę ze znaną szczecińską firmą motoryzacyjną Kia Polmotor. Został członkiem sportowego zespołu tej marki i wszedł do zespołu promującego specjalny projekt firmy „Kia Polmotor SPORT TO MY”. Wcześniej zasilili go inni znani i utytułowani szczecińscy lekkoatleci m.in. tyczkarz Piotr Lisek oraz biegacz Marcin Lewandowski.

Jestem bardzo dumny z tego, że do naszego projektu dołączył kolejny wybitny sportowiec z regionu – Patryk Dobek. Razem z innymi ambasadorami naszej marki - Piotrem Liskiem, Marcinem Lewandowskim będzie reprezentować Szczecin, region i kraj na Igrzyskach Olimpijskich w Tokio. Bardzo nas cieszy także fakt, że będzie wspierał również nasz projekt „SPORT TO MY” - stwierdził Konrad Kijak, dyrektor ds. handlowych i administracji w Kia Polmotor.

autor: ds./foto. materiały prasowe



NOWY WYMIAR OPAKOWANIA

Czas się chyba przyzwyczaić do kolejnych sukcesów studentów szczecińskiej Akademii Sztuki. Tym razem dwoje z nich zostało docenionych przez Polish Graphic Design Awards. To prestiżowy, coroczny konkurs na najlepsze polskie projekty komunikacji wizualnej, prezentujący najciekawsze i najważniejsze realizacje z każdego roku w wielu kategoriach. Główną nagrodę w kategorii „projekt studencki” otrzymał Dawid Fik, natomiast dwie nominacje – Olaf Stachurski.



BIŁA

Regularne picie białej herbaty sprzyja zwalczaniu wolnych rodników i obniża ciśnienie krwi, poprawiając pracę serca.



ZIELONA

Osoby pijące regularnie napar z zielonej herbaty rzadziej zapadają na choroby serca i niektóre rodzaje nowotworów. Zaleca się ją również osobom walczącym z nadwagą.



NIEBIESKA / oolong

Jest bogata w przeciwutleniacze, dzięki czemu spowalnia proces starzenia się komórek, na dłużej zachowując młodość, działa przeciwnowotworowo.



CZARNA

Właściwości czarnej herbaty związane są przede wszystkim z zawartymi w niej flawonoidami, które spowalniają proces starzenia poprzez neutralizację wolnych rodników. Ponadto czarna herbata wspomaga oddychanie, pobudza krążenie krwi, dobrze wpływa na układ pokarmowy.



CZERWONA / pu erh

Uważana jest za najskuteczniejszą w spalaniu tłuszczu i utrzymaniu właściwego poziomu cholesterolu. Swoje właściwości zawdzięcza procesom chemicznym, które zachodzą w liściach podczas fermentacji.

projekt: Dawid Fik



Materiały użyte do projektu:
papier 700g/m² barwiony w masie,
Papier pergamin 100g/m²



Dawid Fik otrzymał nagrodę za projekt „DIY TEA Opakowanie na herbatę”. Zaprojektował papierowe opakowania, dedykowane do różnych rodzajów herbaty, które można samodzielnie złożyć, a po użyciu wykorzystać ponownie – uzupełniając nową porcją herbaty lub przerabiając na lampę, przybornik czy skarbonkę. Projekt powstał w Pracowni Projektowania Opakowań przy konsultacji merytorycznej dr Anny Witkowskiej i mgr Marty Madej. – To odpowiedź na pandemiczne zamknięcie – tłumaczy dr Anna Witkowska z Pracowni Projektowania Opakowań – Idea była taka, aby zrobić coś manualnie i kreatywnie poza zaparzeniem herbaty, aby odreagować stres płynący z długotrwałej izolacji. Dodatkowo, odbyć mentalną podróż, chociażby do Japonii (nawiązanie do form origami w samej budowie opakowania) i jeszcze poobcować z dobrym dizajnem.

Olaf Stachurski otrzymał nominacje za dwa projekty. Pierwszy noszący nazwę „Animki” to projekt opakowań na witaminy dla dzieci. Każde opakowanie składa się z tułowia i głowy zwierzaka. Używając różnych wariantów opakowania, dzieci mogą puścić wodze fantazji i tworzyć własne zwierzęce



projekt: Olaf Stachurski



hybrydy. Autorowi zależało by postacie zwierzątek zwracały uwagę najmłodszych i pobudzały ich kreatywność. Drugi nominowany projekt to „Przerwa od homofobii” czyli zestaw opakowań na herbatę w suszu. Powstał, by poruszyć dyskusję i świadomość społeczną na temat dyskryminacji osób LGBT. Pudełeczka na herbatę trzymają się za charakterystyczne drobne rączki. – Komplet, czyli sześć opakowań, tworzy tęczę, która może być stosowana jako ekspozytor do herbat. to gest solidarności, która teraz jest nam bardzo potrzebna – mówi dr Anna Witkowska i dodaje: – Jesteśmy wraz z Martą Madej dumne, że studentki i studenci potrafią swoją refleksję przenieść na praktyczny projekt. Ma to związek z jakością kształcenia w Akademii Sztuki, gdzie można w swobodny sposób wybierać sobie pracownie i autorsko układać program studiów, podążając za własnymi potrzebami.

ad/ foto: materiały prasowe



*foto: Dagmara Lewicka / makijaż: Sandra
Frelchowska Make Up & Lashes / włosy: Vita
Lukovets / kurtka: Fanfaronada / sukienka:
Katarzyna Januszewska / modelka: Anna
Hnatowicz / organizacja, concept i oprawa
florystyczna: Lekko slow designer & wed-
ding plannerer / miejsce: La Rosa*

HOLA CHICA

Meksykańska malarka Frida Kahlo jest nieustającą inspiracją dla kolejnych pokoleń artystów, czy będą to sztuki plastyczne, design czy tak jak w przypadku tego edytorialu moda i fotografia.

„Hola chica” to projekt, który czerpie z kolorytu i stylu niezwyklej artystki. Sama Kahlo inspirowała się m.in. kulturą i folklorem południowej Ameryki. Elementy tego barwnego świata odnajdziemy w fotografiach Dagmary Lewickiej, w których pięknie wyróżnione zostały projekty od Katarzyny Januszewskiej i szczecińskiej Fanfaronady.

ad



ekc NEWSY



Szczeciński Szlak Azjatycki

W mieście powstała nowa trasa turystyczna z zielenią w roli głównej. Szczeciński Szlak Azjatycki to ciekawy projekt. Ścieżka łączy walory wizualne i edukacyjne. To pomysł Szczecińskiego Klubu Azji. Trasa prowadzi wzdłuż ciągu roślinności pochodzenia azjatyckiego. Zaczyna się pod szpinakowym Urzędem Miasta, gdzie można znaleźć m.in. wiśnię piłkowaną oraz tamaryszka. Później prowadzi przez aleję platanów przy Jasnych Błoniach, obok Pomnika Czynu Polaków, a następnie po ścieżkach Parku Kasprzowicza. To tu można znaleźć m.in. lipę krymską, jodłę Nikko oraz grujecznik. Szlak można przejść samemu – wystarczy pobrać mapkę dostępną na stronie klubazji.szczecin.pl. Wszystkie rośliny są tam opisane i sfotografowane. To idealna propozycja dla tych, którzy chcieliby dowiedzieć się czegoś o florze miasta lub interesują się zieloną stroną Azji.

Więcej parków narodowych

Powstał pomysł stworzenia dwóch kolejnych parków narodowych na Pomorzu Zachodnim. Z taką propozycją wystąpili aktywiści z Fundacji Dziedzictwo Przyrodnicze. Przyrodnicy opracowali mapę 21 nowych parków narodowych, które powinny w Polsce powstać. Wśród nich znalazły się dwa zielone zakątki z Pomorza Zachodniego. Przyrodnicy wyśtosowali postulat w sprawie utworzenia Szczecińskiego Parku Narodowego (Puszcza Bukowa) i Parku Narodowego Doliny Dolnej Odry (jako projekt polsko-niemiecki). Ekolodzy z Fundacji DP uważają, że istnieje większa potrzeba ochrony naszych lasów. Na tę chwilę: parki narodowe w Polsce zajmują tylko 1% terytorium kraju. Powinny podobno przynaj-



mniej 3%. Ostatni park narodowy w Polsce powstał w 2001 roku. Obecnie mamy 23 takie zakątki. Aktywiści proponują zwiększyć ich liczbę do 44. W województwie zachodniopomorskim znajdują się tylko dwa tego typu zielone miejsca. To Woliński Park Narodowy oraz Drawieński Park Narodowy.



Azyl dla świń

W naszym regionie, pod Łobzkiem, powstał drugi w Polsce azyl dla świń. We wsi Nowe Węgorzynko zwierzęta mogą dożyć spokojnej, szczęśliwej starości. Trafiają tam świnię chore, uratowane z ubojni i miejsc gdzie miały złe warunki bytowe. Miejsce prowadzi małżeństwo zakochane w chrupkających zwierzętach. Większość świń mieszka na podwórku, w specjalnie przystosowanych do tego miejscach, ale dwie z nich dzielą z opiekunami domowe pielesze. – My przyjmujemy wszystkie świnki, więc jeżeli świnka już jest nieprzydatna dla gospodarza, to najpewniej trafi na rzeź, albo trafi do nas. Dlatego chcemy ratować jak najwięcej takich zwierząt, żeby mogły do nas trafić i dożyć jakby naturalnej śmierci, taki jest cel azylu dla zwierząt, ale w tym przypadku

azylu dla świń – mówi Marcin Krasoń. W tym przyjaznym zakątku znajdzie się też miejsce dla innych zwierząt, które potrzebują pomocy.



Krowy na wyspach

W okolicy Świnoujścia krowy pełnią funkcję nietypowych kosiarek. Zwierzęta są transportowane barką na wyspy Wolińskiego Parku Narodowego. Wyjadają trawy i trzciny, które zagłuszają inne rośliny oraz zniechęcają rzadkie okazy ptaków do zasiedlania się na tych terenach. Tym samym – zapewniają równowagę w środowisku. W ten przyjemny sposób pracuje około 200 krow. Pomysłodawcy mówią, że zwierzęta są rozwiązaniem ekologicznym, skuteczniejszym i tańszym niż tradycyjne maszyny. Krowy również wyglądają na zadowolone. Teren jest duży, przestrzeny. – Chętnie przychodzą, niechętnie wychodzą – mówią inicjatorzy pomysłu. Podobny projekt kilka lat temu miał miejsce we Francji. Jedno z miast, szukając oszczędności na odciążenie budżetu miejscowości, zamiast tradycyjnych kosiarek wybrało właśnie krowy. Ekologiczne rozwiązanie stało się inspiracją dla innych.

Wielki labirynt

Zakręcone alejki, ślepe uliczki i dobra zabawa. W Łodzi otwarto wielki labirynt z żywopłotu. Rósł prawie 3 lata. Obecnie ściany mają wysokość 150 cm, ale docelowo osiągną 2 metry. Labirynt stworzono z grabu pospolitego, często stosowanego przy budowie żywopłotów i odpornego na przymrozki. Ma on cztery wejścia i kilometr długości. Został otwarty 1 czerwca, na Dzień Dziecka.



Pomysłodawca atrakcji w jednym z wywiadów przyznał, że motywacją do stworzenia zielonego zakątka była jego córka. Chciał stworzyć miejsce, w którym można miło spędzić rodzinny czas. Labirynt znajduje się w Łódzkim Ogrodzie Botanicznym, który warto odwiedzić również ze względu na inne atrakcje (np. ogród japoński). Warto dodać, że na Pomorzu Zachodnim także można znaleźć ogromny labirynt grabowy. Znajduje się w Ogrodach Hortulus. W sercu tego labiryntu stoi 20-metrowa wieża widokowa, z której rozpościera się widok na całą okolicę.



z psem zmniejsza krótkoterminowo poziom stresu. Poza tym, badacze zauważyli ogromną poprawę stanu zdrowia psychicznego u osób, które były najbardziej narażone na zaburzenia związane z uczuciem niepokoju. – Kontakt ze zwierzęciem pozwala na większe odprężenie podczas pracy nad tym co nas stresuje. Koncentrujemy się wtedy bardziej na rodzeniu sobie z problemem i czujemy się mniej przytłoczeni. Wspomaga to procesy myślenia, wyznaczania celów, a także motywację, koncentrację i zapamiętywanie – mówi Patricia Pendry, autorka analizy.



wypraw, mapy, księgozbiory z badaniami. Przed otwarciem placówki na ruszyć Wakacyjne Kino Polarne, które będzie prezentować filmy dotyczące życia baz na Spitsbergenie, badań naukowych prowadzonych w lodowcach, a także sylwetek polskich badaczy rejonów polarnych. Lokalizacja muzeum na terenie Lubelszczyzny jest nieprzypadkowa. Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie jest jednym z najsilniejszych ośrodków badań polarnych. Posiada nawet własną stację na Spitsbergenie. Poza tym, dwóch dawnych miejscowych naukowców z Puław, było związanych z Syberią, Laponią i Grenlandią.



Dziwadło w rozkwicie

Niedawno Ogród Botaniczny Uniwersytetu Warszawskiego przeżył prawdziwe oblężenie. Wszystko ze względu na dziwadło olbrzymie. Ten kwiat nie tylko zadziwia oryginalnym wyglądem, ale też zapachem – jego woń przypomina rozkład padliny. Co więcej, naturalnym terenem występowania tej rośliny są lasy równikowe, ale nawet tam dziwadło nie kwitnie często. Poza tym, to gatunek zagrożony wyginięciem. Tymczasem dziwadło rozkwitło w szklarni warszawskiego ogrodu. Spektakularne zjawisko wywołało spore poruszenie. Wyjątkowy kwiat po raz pierwszy zakwitł w Polsce. Stało się więc to sensacją na skalę krajową. Pisały o tym ogólnopolskie media, w warszawskim ogrodzie tworzyły się kolejki, a reszta zainteresowanych oglądała rozkwit dziwadła w sieci. Następna okazja, by zobaczyć kwitnące dziwadło olbrzymie, być może nadarzy się za kilka lat.



Kieszonkowe parki

Parki kieszonkowe to niewielkie zieleńce, które powstają w najbardziej zurbanizowanych regionach. Umożliwiają kontakt z zielenią, obniżają temperaturę, oczyszczają powietrze i poprawiają jakość życia. Mini-parki są odpowiedzią na niedobór flory w wielkich, gęsto zabudowanych miastach. To miejsca przyjazne dla ludzi, ale też owadów oraz ptaków. Często są oryginalne i wyjątkowe. Stanowią idealne miejsce do relaksu oraz spotkań towarzyskich. Ciekawe parki kieszonkowe można znaleźć na całym świecie, podobno szczególnie warte uwagi znajdują się na nowojorskim Manhattanie, w australijskim Sydney i londyńskiej dzielnicy Paddington. Ostatnio znalazły wielu zwolenników w greckich Atenach – powstają w miejscach wcześniej zaniedbanych, pełnych śmieci oraz chwastów. W Polsce także takie zieleńce zaczynają cieszyć się coraz większym zainteresowaniem. Mini-parki ma m.in. Kraków, Łódź, Gdańsk i Warszawa.



Zielone projekty Aliny

Architekt krajobrazu tu kluczowy zawód w kontekście kryzysu klimatycznego. Teraz trzeba szczególnie dbać o zrównoważony rozwój miast i czynić z nich przestrzeń przyjazną dla wszystkich mieszkańców. W związku z tym: warszawskie Muzeum Woli przypomina postać słynnej, powojennej architektki zieleni. Alina Scholtz zaprojektowała liczne tereny miejskiej flory i ogrody prywatne. Zawsze myślała o zmienności zieleni oraz porach roku. Była pionierką polskiej architektury krajobrazu, a jej projekty wyprzedzały swoje czasy. Współcześni uważają, że to właśnie dzięki niej Warszawa jest jedną z najbardziej zielonych stolic Europy. Wystawę poświęconą pani architekt, „Więcej zieleni! Projekty Aliny Scholtz”, można podziwiać w Muzeum Woli do końca listopada. Ekspozycja ma przypomnieć ważną postać kobiecą oraz zachęcić do dyskusji na tematy ekologiczne.

opracowała: Karolina Wysocka/ foto: Pixabay, Wikipedia

Dogoterapia dla

Pies to naprawdę wyjątkowy przyjaciel człowieka. Okazuje się, że dogoterapia pozytywnie wpływa na zdolności poznawcze, poprawia koncentrację, planowanie i zapamiętywanie, a do tego: łagodzi stres. Tak wynika z badań przeprowadzonych przez naukowców z Washington State University i opublikowanych w piśmie „AERA Open”. Już 10 minut zabawy

Muzeum Badań Polarnych

Rzeźby z kości morsa, sanie, skamieniałości, bursztyny z Syberii, eksponaty z przedwojennych wypraw na Grenlandię. W lipcu zostanie otwarte pierwsze w Polsce Muzeum Badań Polarnych. Miejsce powstaje w Puławach. Zwiedzający będą mogli zobaczyć wiele ciekawych eksponatów, a także zdjęcia z polskich



Fundacja
Ekologiczna

SPORT TO

MW

O wybraniu dyscypliny dla jednego z nich zadecydowała rozmowa z wujkiem, drugi zaczął biegać, bo nie chciał siedzieć na lekcjach w szkole a trzeci zaczynał od „przełajów”. Teraz to bardzo znani sportowcy – tyczkarz i dwóch biegaczy. Z mistrzowskimi tytułami, medalami i rekordami. Będą reprezentować Szczecin i Polskę na Igrzyskach Olimpijskich w Tokio. Ale oprócz nich jest jeszcze doświadczony i pełen pasji trener sportowców niesłyszących oraz młodzi tenisiści którzy dopiero rozpoczynają swoją sportową drogę. Co ich wszystkich łączy, oprócz miasta, w którym żyją, mieszkają i trenują? Szczecińska Kia Polmotor oraz program „Sport to My”.





„Sport to My” jest projektem realizowanym od wielu lat przez szcecińską firmę Kia Polmotor. To połączeniem pasji do motoryzacji i sportu.

– Zawsze podkreślamy to, że jesteśmy lokalną firmą, która wspiera wydarzenia sportowe i sportowców reprezentujących nasz region. W ramach projektu współpracujemy ze szcecińskimi olimpijczykami, którzy są ambasadorami naszej marki. Jesteśmy partnerem tytularnym hali tenisowej Kia Polmotor Arena i organizujemy wraz z Akademią Tenisa Promasters oraz Szcecińskim Klubem Tenisowym cykl turniejów w kategorii Tennis 10, czyli Kia Polmotor Kids Cup. Ponadto wspieramy Kia Polmotor Running Team – grupę młodych zawodników przygotowujących się do startu w zawodach głównie biegowych, golfistów, Szceciński Klub Sportowy Głuchych KORONA i wydarzenia sportowe organizowane w naszym mieście. Ale nie tylko. Czujemy sport, uwielbiamy te emocje, jesteśmy ze Szczecina i cieszymy się, że możemy połączyć promocję naszych produktów ze wsparciem i współpracą z osobami, które również to czują – mówi Konrad Kijak, dyrektor ds. handlowych i administracji Kia Polmotor w Szczecinie.

Kogo w swoim teamie posiada firma? Miejsce znalazł w nim np. sportowiec znany i zasłużony – Rafał Śliwka z Klubu Sportowego Korona Szczecin. To niesłyszący lekkoatleta, sprinter i trener. Mistrz Europy Niesłyszących, rekordzista Polski Niesłyszących, obecnie trener w Reprezentacji Polski oraz sekcji lekkoatletyki i piłki nożnej w klubie Szcecińskiego Klubu Sportowego Głuchych KORONA).

– Reprezentuję klub SKSG Korona Szczecin, jako trener, od 2017 roku. Współpracuję z Kia Polmotor od 2018 roku. Nasza współpraca polega m.in. na wsparciu finansowym zakupu sprzętu sportowego, współfinansowanie wyjazdów na imprezy sportowe – wypożyczenie aut, przewóz zawodników. Projekt „Sport to My” wpłynął na zwiększenie popularyzacji sportu wśród osób niesłyszących w całej Polsce – ocenia Rafał Śliwka.

W teamie Kia Polmotor znajdują się również młodzi tenisiści, którzy dopiero stoją u progu. M.in. Kacper Knitter, Wiktoria Urbanowicz i Maciej Słowik, którzy zdobywają tytuły mistrzowskie w swojej kategorii wiekowej. Ale „Sport to My” to przede wszystkim lekkoatletyczne gwiazdy światowego poziomu. Ambasadorami Kia Polmotor oraz twarzami projektu są trzej szcecińscy sportowcy, którzy wystąpią na Igrzyskach Olimpijskich w Tokio: tyczkarz Piotr Lisek (medalista mistrzostw świata, halowych mistrzostw świata oraz mistrzostw Europy, aktualny absolutny rekordzista Polski), biegacz Marcin Lewandowski (mistrz Europy, medalista mistrzostw Polski) oraz Michał Rozmys, także biegacz (złoty i brązowy medalista podczas mistrzostw Polski). Z napięciem będziemy obserwować ich sportowe zmagania w stolicy Kraju Kwitnącej Wiśni. Ale może wcześniej warto byłoby ich, choć trochę, poznać?

Najtrudniejszy pierwszy krok

Piotr Lisek jest doskonale znany wszystkim kibicom sportowym. Wysocki, dobrze zbudowany blondyn, zazwyczaj szeroko, radośnie uśmiechnięty. Z ogromnym poczuciem humoru, lubiący podejmować niezwykle wyzwania (np. skoki do Odry z masztu jachtu „Dar Szczecina”, co można zobaczyć na profilu facebookowym Prestiż magazyn szceciński – film z sesji zdjęciowej olimpijczyków). Igrzyska Olimpijskie w Tokio będą drugą tego rodzaju imprezą w jego karierze. A przecież kiedy zaczynał uprawiać sport niewiele wskazywało, że będzie zdobywał laury w tej dyscyplinie, którą sobie wymarzył – tyczce. Dlaczego właśnie ona?

Tyczka pasjonowała mnie od zawsze. Ale jako chłopak ze wsi, bez perspektywy, takiej infrastrukturalnej, czyli prawdziwej bieżni, zeskoku, rozbiegu oraz zaplecza trenerskiego nigdy nie byłem świadomy, że coś takiego może mnie czekać. Nigdy więc nie myślałem o tyczce w takich kategoriach, że będę robił to co kocham, czym się pasjonuję. Tylko to, na co ta moja wieś pozwala. Jednak długo nie trwał jak wujek powiedział, że ma kolegę, który trenuje właśnie tyczkarzy. I jakoś, od słowa do słowa, jeden trening, drugi i poszło. Zawsze więc ta tyczka była gdzieś z tyłu głowy, zawsze wyzwała we mnie większe emocje niż bieganie czy skakanie – opowiada Piotr Lisek.

Skoki o tyczce zaczął uprawiać osiem lat temu. Jak sam mówi – „stosunkowo późno”. Wtedy, w wieku 20 lat uświadomił sobie, że to faktycznie może być jego sposób na życie.

– Ale tak naprawdę do dzisiaj jest to moją pasją i hobby, mimo, że wiele

osób podważa moją opinię i twierdzi, że „Ty tylko tak mówisz w wywiadach, że Ty się tym bawisz”. Ale to jest prawda. Taki sportowiec, który osiągnął jakiś tam, powiedzmy, choćby minimalny sukces, no to nie może robić tego ani dla pieniędzy, ani z przymusu. Bo to jednak nie idzie w parze. Gdyby tyczka przestała mi sprawiać przyjemność oraz radość, to myślę, że po prostu zakończyłbym karierę – zapewnia mistrz tyczki.

Marcin Lewandowski, to najbardziej doświadczony szceciński olimpijczyk, który wystąpi w Tokio. Długo można byłoby wymieniać jego osiągnięcia, tytuły i rekordy. Wystarczy sięgnąć do internetowej Wikipedii. Zaczął biegać dość przypadkowo. Zdecydowało o tym jedno zdarzenie, jeszcze w szkole podstawowej. Wtedy pasjonował się inną dyscypliną sportu – piłką nożną, jak większość 12 – 14 letnich chłopaków. Ale któregoś dnia pojechał na zawody sportowe.

– Tak naprawdę dlatego, że dzięki temu mogłem uniknąć lekcji (śmiech). Reprezentowałem przecież szkołę. Pamiętam, założyłem za duże „kolce” startowe, za duży strój sportowy pożyczylem od mojego starszego brata Tomasza. I jak to się mówi „na dzień dobry”, bez żadnego treningu i przygotowania wystartowałem. I wygrałem, przy okazji ustanawiając rekord województwa zachodniopomorskiego. Był to jeden z lepszych wyników w kraju na dystansie 1000 metrów. Ten sukces spowodował, że z dnia na dzień rzuciłem piłkę nożną i zacząłem biegać – mówi Marcin Lewandowski.

Sukcesy pojawiły się bardzo szybko. W międzyczasie młody biegacz ukończył wychowanie fizyczne na Uniwersytecie Szczecińskim. Potem postanowił związać swoją karierę sportową m.in. z ...wojskiem. Został żołnierzem zawodowym. Przeszedł kurs podoficerski w jednej z poznańskich jednostek i po jakimś czasie uzyskał awans na kaprała. I w tym stopniu pozostaje.

– Ciągłe podkreślam, że ta decyzja, którą podjąłem jeszcze jako młody kajtek – miałem 21 lat, kiedy zdecydowałem się wstąpić do wojska, była najlepszą jaką mogłem podjąć w tamtym czasie. I nie żałuję tego – podkreśla Marcin Lewandowski.

Zapewnia, że wojsko nie ogranicza jego sportowych możliwości, wręcz przeciwnie.

– Mało tego, że nie sprawia kłopotów, to jeszcze bardzo pomaga sportowcom. Zresztą nie jestem jedynym tego przykładem. Bo w tej chwili w wojsku jest cała śmietanka, nie tylko lekkoatletyczna, ale wszystkich dyscyplin w Polsce. Wielu walczy o uzyskanie posady w wojsku, bo jest to bardzo komfortowa sytuacja. Wojsko zawsze nam pomaga. Sport jest brutalny. Dopóki są wyniki, rekordy, to jest dobrze. Ale jeśli nie awansuje się w tabelach, nie uzyskuje medali, to stypendia sportowe bardzo często szybko się kończą, sponsorzy często się wycofują z finansowania. A wojsko ciągle z nami jest i nam pomaga, wspiera. Dzięki temu mam spokojną głowę i mogę się skupić na bieganiu. To samo dotyczy Grupy Azoty Police, jestem pewny, że będę z nimi do zakończenia kariery – dodaje biegacz.

Michał Rozmys – wysoki, nieco nieśmiały student jednej ze szcecińskich uczelni wyższych. Ale już ze sporym doświadczeniem na nie tylko polskich, ale i międzynarodowych arenach sportowych. I z charakterem – nie daje sobie w kaszę dmuchać. Kilka miesięcy temu głośno było w sportowym świecie o pewnej przepychance w finale 1500 m w halowych mistrzostwach Europy, Jakob Ingebrigtsen – znany norweski zawodnik w czasie biegu popychał z tyłu Michała Rozmysa, złapał go za koszulkę i zerwał mu numer startowy. Doszło do szarpaniny między oboma biegaczami. Norweg (wygrał ten bieg) wypadł za bieżnię, stawiając stopę poza krawężnik.

– Czułem, że mnie szarpie z tyłu za koszulkę. Od wewnętrznej strony toru, przy krawężniku, było 5-10 centymetrów miejsca, a Ingebrigtsen chciał się tamtedy przepchnąć. Nie dałem się i tyle – mówił Michał Rozmys w relacji dla „Przeglądu Sportowego”.

Zachowanie Norwega powinno zakończyć się dyskwalifikacją. I na początku tak się stało. Jednak po proteście norweskiej ekipy, decyzja została zmieniona.

Przed szcecińsko-goleniowskim biegaczem pierwsze Igrzyska Olimpijskie. To marzenie, które z czasem przerodziło się w cel do osiągnięcia. Od którego dzieli go tylko kilkaset metrów bieżni.

Jak zaczynałem swoją przygodę z bieganiem zawsze marzyłem, żeby





pojechać na igrzyska. Później, z czasem, kiedy zacząłem wchodzić na coraz wyższy poziom zrozumiałem, że to już nie jest marzenie, a cel, do którego trzeba dążyć i go osiągnąć. A całkowicie go osiągnę jak stanę na linii startu w Tokio. Bieganie to dla mnie sposób na życie i nie wyobrażam sobie, że mogłoby być inaczej – opowiada Michał Rozmys.

Karierę sportową rozpoczął w 2009 roku, w klubie sportowym w Żarach. Wcześniej, przez dwa lata trenował indywidualnie, sam. Ale głównie z myślą o biegach przełajowych. W gimnazjum okazało się jednak, że z bieganiem bardzo dobrze mu idzie.

Zauważyłem, że wygrywam z zawodnikami, którzy może nie są ode mnie o wiele lepsi, ale trenują regularnie, z jakąś myślą szkoleniową. Uznałem więc, że trzeba iść tą drogą. Od 2014 roku współpracuję z trenerem Jackiem Kostrzebą z Goleniowa. Dlatego przeprowadziłem się do Szczecina, aby studiować i być blisko trenera. Praktycznie od czterech lat mieszkam w Goleniowie i tam przygotowuję się na co dzień – wyjaśnia Michał Rozmys.

Igrzyska ante portas

W piątek 23 lipca oficjalnie rozpoczną się letnie Igrzyska Olimpijskie w Tokio. Zawodnicy i zawodniczki będą rywalizowali w 37 dyscyplinach sportowych. Impreza zakończy się 8 sierpnia. Jak nasi olimpijczycy przygotowawali się do Igrzysk? Wielu kibiców ciekawi np. czy i jaki wpływ na formę ma dieta sportowca. Piotr Lisek nie ukrywa, że wszyscy go o to pytają.

– Bo jestem wysoki ponad przeciętną, jeśli chodzi o tyczkę. Tej masy mięśniowej szybko przybywa, taki się urodziłem. I nie jest to wina ani zasługa jakiejś diety. Lubię dobrze zjeść. Ale staram się po prostu jeść z głową, nie ma tutaj żadnej sztuczki, nie jestem na żadnej dziwnej diecie np. keto, czy kapuścianej. Uprawiam bardzo dużo różnych

dyscyplin np. sporty wodne – surfing, windsurfing, nurkowanie. Do tego wspinaczka, bardzo lubię bieganie, choć mimo wszystko jestem trochę większy niż typowi biegacze (śmiech). Bardzo lubię biegać po lasach, mam psa – labradora, o którego tuszę muszę zadbać, a on lubi dobrze zjeść, więc staram się, aby nie był utyty (śmiech) – opowiada Piotr Lisek.

Jakieś specjalnej diety unika także Marcin Lewandowski.

– To nie są sztuki walki. W moim przypadku odbywa się to całkowicie inaczej. U biegaczy nie ma czegoś takiego, że szykujemy się do jakiegoś wydarzenia np. przez trzy miesiące. U nas trenuje się przez cały rok, żeby trafić z formą na jedną imprezę. To ciężki kawałek chleba, tak to wygląda. Na co dzień nie stosuję jakiejś diety. Ale jestem sportowcem, staram się dobrze odżywiać. Dużo węglowodanów, makarony, ryż. Ale nie ma czegoś takiego żebym ściśle przestrzegał jakichś rygorów żywieniowych i ważył plasterek szynki, czy jest jej za dużo czy za mało. Jem to na co mam ochotę i staram się zwracać uwagę, żeby to szło w dobrym kierunku – wyjaśnia Marcin Lewandowski.

W podobny sposób do sportowego odżywiania podchodzi Michał Rozmys. –Staram się jeść zdrowo, tylko dobre produkty i używać tylko dobrej jakości suplementów. – wyjaśnia biegacz.

Musi więc paść kolejne pytanie – czy nasi olimpijczycy są dobrze przygotowani do Igrzysk?

– Myślę, że tak. Wiadomo, że chciałoby się uzyskać jak najszybciej dobry wynik, aby kibiców, dziennikarzy, komentatorów trochę uspokoić. Ale tak naprawdę szczyt formy ma być na Igrzyska i o to walczymy. Ale zawsze staram się przygotować na 100 procent, żeby później, po ewentualnie nie udanym starcie, nie pluć sobie w brodę, że czegoś nie zrobiłem. Mam więc nadzieję, że w tym roku także nie będę miał sobie nic do zarzucenia – mówi Piotr Lisek.





– Nie jestem jeszcze przygotowany tak „na maksa”. Gdybym teraz już był w takiej ostrej formie, to chyba nawet bym się tym przejął. Do Igrzysk ponad miesiąc a to bardzo ciężko utrzymać formę na tak wysokim poziomie przez tak długi okres. I nie zapominajmy, że po Igrzyskach będę brać udział w różnych imprezach sportowych, które są dla mnie bardzo ważne, będę atakował różne rekordy – życiowe, Polski. Znam siebie, znam swój organizm. Czekają mnie kolejne starty. A ja dochodzę do formy właśnie metoda startową – wyjaśnia Marcin Lewandowski.

Treningi pokazują, że jestem w bardzo dobrej formie. I teraz wystarczy wrócić do mocnego trenowania m.in. na obozie szkoleniowym w St. Moritz w Szwajcarii. Będę tam z trenerem i żoną, która będzie mnie wspierać i pomagać w przygotowaniach. Przed samymi igrzyskami spędzę 8 – 10 dni na zgrupowaniu w Japonii, żeby się zaaklimatyzować do strefy czasowej. Na dwa, trzy dni przed startem przyjadę do wioski olimpijskiej, aby się z nią zapoznać, poczuć trochę atmosferę tych igrzysk. Chociaż przy tych obostrzeniach prawdopodobnie nie będą to takie same igrzyska jak zawsze. Obserwuję znaczną część rywali. Każdy z nich ma inną metodę treningową. Mimo to jest wiele elementów wspólnych. W tym i poprzednim roku poziom wyszkolenia zawodników na świecie znacznie wzrósł. Każdy trenuje coraz mądrzej, używa coraz lepszego sprzętu. Ja też tak robię. A wyniki są rozbieżne. Nie zawsze każdy bieg w moim wykonaniu jest idealny, zawsze mam co do siebie jakieś uwagi, życzenia. Wiem, że po każdym poprzednim biegu mogę dużo poprawić np. jakieś błędy taktyczne – wyjaśnia Michał Rozmys.

Sportowiec w grudniu ubiegłego i styczniu tego roku szlifował formę w Kenii (Lewandowski przebywał tam wiosną tego roku).

Przeszedłem przez sezon halowy i tydzień po Mistrzostwach Europy w Toruniu wróciłem na zgrupowanie w Kenii. Potem powrót do Goleniowa na kilka tygodni i znowu Kenia. Tam są bardzo dobre warunki treningowe. W miejscu naszego zgrupowania było 2400 metrów nad poziomem morza. Cały rok jest ciepło, mimo pory deszczowej. W wiosce, w której przebywaliśmy 80 procent jej mieszkańców jest czynnymi biegaczami. Tam biegi są sportem narodowym – opowiada biegacz.

Czy szczytności reprezentantów dopadła już przedolimpijska gorączka, stres i nerwówka? Według Piotra Lisaka stres jest zawsze.

– Do niedawna startowałem na zawodach w roli takiego czarnego konia, co mi dużo bardziej odpowiadało. Teraz ta presja jest dużo większa, narasta. Świadomość kibica jest dużo większa i jakieś tam nadzieje są we mnie pokładane, co nie jest łatwe dla sportowca. Ale myślę, że z takiego stresowego punktu widzenia udział w drugich Igrzyskach będzie dla mnie łatwiejszy. Już po prostu wiem z czym się to je. A robię co w mojej mocy, żeby skakać jak najwyżej każdego dnia – zapewnia Piotr Lisek.

A może kibice, głodni sukcesu i żądni medali zaczęli już wywierać wpływ na olimpijczyków, artykułując swoje żądania i oczekiwania, w mniej lub bardziej zakamuflowany sposób? Piotr Lisek przyznaje, że widzi to zwłaszcza w komentarzach np. w mediach społecznościowych.

– Często jest tak, że nieświadomie zawiązują ten wynik, który chcą, żeby osiągnąć. Bo trzeba zaznaczyć, że jestem jedynym polskim tyczkarzem, który skacze 6 metrów. Ale to nie jest tak, że to się będzie działo na każdych zawodach. Ten wynik, nie bez kozery, uznawany jest za tak wartościowy, bo chyba tylko 10 osobom w historii udało się go uzyskać. To pokazuje więc skalę tego osiągnięcia. A rezultaty na poziomie 5,70 lub 5,80 m są wynikami, które z reguły dawały, albo dają medale na najważniejszych imprezach. Często więc kibic, który pisze komentarze nie zdaje sobie sprawy jaką presję wywiera na zawodnika, jeśli oczekuje od niego, że na każdych zawodach będzie pobijał rekord życiowy. Tak się nie da – wyjaśnia Piotr Lisek.

Marcin Lewandowski przyznaje jednak, że presja kibiców nie ma już dla niego takiego, jak wcześniej.

– Kiedyś się tym przejmowałem, ale jestem zbyt doświadczonego zawodnikiem, żeby na to zwracać uwagę. Ja już swoje zrobiłem, na sportowej scenie jestem od 15 lat, znajduję się w czołówce biegaczy na świecie, mam medale najważniejszych imprez sportowych. Czuje się spełnionym zawodnikiem, mimo, że nie mam tego ostatniego krążka – olimpijskiego, którego mi brakuje jako jedynego w mojej kolekcji. Mam medale mistrzostw świata, Europy, stadionów otwartych, zamkniętych. Nie czuję jakiejś większej presji, robię to dla siebie, kocham to, spełniam swoje marzenia. Jak się uda zdobyć ten krążek będę najszcześliwszym człowiekiem na świecie. Jeżeli nie, to nic nie zmienia. Bo przede wszystkim liczy się dla mnie rodzina – stwierdził Marcin Lewandowski.

Tokio, Tokio i po Tokio

A co po Igrzyskach? Zwykłe życie sportowca. Treningi, zawody, zgrupowania, obozy szkoleniowe, mistrzostwa, igrzyska itp. itd. Krew, pot i rozłąka z rodziną.

– Bardzo często podróżuję do różnych miejsc na mityngi. Tyczka jest bardzo popularnym sportem, jeśli chodzi o taką poza stadionową dyscyplinę lekkoatletyczną, która gromadzi bardzo dużą publiczność. Często startowałem w Azji i dzięki temu moje kubki smakowe są przyzwyczajone do orientalnej kuchni (śmiech). Moja żona na pewno tęskni za mną, bo jestem 250, 300 dni poza domem. To pokazuje, ile to jest czasu, ile jest poświęceń w życiu sportowca – tłumaczy Piotr Lisek.

Ale może znajdzie jeszcze czas na swoją kolejną wielką pasję, o której pewnie niewiele osób wie. To ... majsterkowanie w drewnie. Kiedy on to robi?



– Właśnie nie mam na to czasu, nie mam umiejętności, ani nie mam wiedzy, ale ja to po prostu lubię robić (śmiech) Niestety, często np. kupuję kawałek drewna, z którego później coś tworzę, w sklepie pewnej popularnej sieci handlowej z materiałami budowlanymi. Gdybym pojechał do tartaku lub jakiejś suszarni drewna pewnie podobny kawałek kupiłbym dużo taniej. Ale po prostu nie znam się na tym – brak wiedzy (śmiech). Ale zrealizowałem parę projektów np. taras, saunę. Ale gdyby na nie spojrzął fachowiec, to by się pewnie złapał za głowę mówiąc: „O kurcze, co Ty tu odwalisz” (śmiech) A faktycznie mam w rodzinie fachowca. Paru wskazówek mi udzielił. I gdybym teraz tę saunę robił od nowa, to na pewno inaczej bym do tego podszedł. Ale powiedział, że jest funkcjonalna i to jest najważniejsze (śmiech) – dodaje Piotr Lisek.

Dla Marcina Lewandowskiego Tokio będą czwartymi Igrzyskami Olimpijskimi w karierze (Pekin 2008, Londyn 2012 i Rio de Janeiro w 2016 roku). Jak sam mówi – „kawał roboty za mną i jeszcze wielki kawał przede mną”. Choć w jednym z wywiadów zasugerował lekko, że tegoroczne Igrzyska Olimpijskie w Tokio mogą być ostatnimi w karierze, że zacznie się powoli wycofywać z zawodowego sportu.

– Na pewno, w następnych latach, będę jeszcze kontynuował uprawianie biegania. I będę się starał, aby było to na jak najwyższym poziomie. Z tym, że z nieco trochę innym nastawieniem. Więcej czasu będę spędzał w domu, z rodziną. I tak naprawdę tylko tym się będą różniły moje przygotowania. Cele, plany będą takie same. Jestem bardzo ambitnym człowiekiem, perfekcjonistą. Będę więc nadal dążył do doskonałości. Ale na innych zasadach. Teraz jestem przez około 300 dni za granicą na obozach, zawodach, przygotowaniach. A mam rodzinę, dwójkę dzieci, chcę więcej czasu spędzać z nimi. Będzie więc mniej obozów. Ale trening pozostanie taki sam i nadal będę walczył o jak najwyższe wyniki. Zobaczmy, jak to wyjdzie „w praniu” – dodaje Marcin Lewandowski.

Swoich córek jednak raczej nie będzie namawiał do uprawiania zawodowego sportu.

– Zawsze będę je wspierał, w każdej sytuacji, będę im pomagał osiągać sukcesy, aby były szczęśliwe. Czy będą chciały uprawiać sport, czy

też zając się czymś innym np. grą na pianinie. Ale jeśli by miały wybrać sport i przeżyć taką samą drogę sportową jaką ja przeszedłem, to ... Nie wiem czy bym tego chciał dla moich córek. Ja tego, broń Boże, im nie żałuję. Ale wiem po prostu jak ciężki jest to kawałek chleba. Wziąłem na siebie tę ciężką pracę, aby moja rodzina, moi najbliżsi nie musieli już tak harować. Wolałbym, żeby moje córki skupiły się na czymś innym niż sport. Ale jakby co mają moje pełne wsparcie. – zapewnia Marcin Lewandowski.

A Michał Rozmys? Niewykluczone, że wróci do nauki. Bo jego studia, na razie, zatrzymały się na licencjacie.

– Zawiesiłem kierunek, który studiuję – logistykę. Po zakończeniu Igrzysk Olimpijskich prawdopodobnie wrócę na studia – wyjaśnia Michał Rozmys.

Post scriptum

Kilka dni po spotkaniu z ekipą magazynu „Prestiż”, podczas lekkoatletycznych Mistrzostw Polski odbywających się w Poznaniu, Piotr Lisek zdobył złoty medal, Marcin Lewandowski złoto w biegu na 1500 metrów, a Michał Rozmys srebro na tym samym dystansie. Przypadek? A może dobra wróżba?

Warto dodać, że Grupa Polmotor wspiera także szczecińskie kluby tenisowe: Akademię Tenisa Promasters oraz Szczeciński Klub Tenisowy w ramach patronatu tytularnego nad halą tenisową Kia Polmotor Arena.

Podziękowanie dla Grupy Polmotor za pomoc w realizacji materiału.

autor: Dariusz Staniewski/foto: Bogusz Kluz

Młodzi sportowcy, którzy wzięli udział w sesji: Wiktoria Urbanowicz, Maciej Słowik, Kacper Knitter.

GRUPA POLMOTOR™

Damy i skandalistki

Kobiecość, ale w innym niż w powszechnie rozumianym wydaniu. Kobiecość, czyli zmienność i skrajność. Takie są kobiety Maksymiliana Ławrynowicza, który od lat poświęca im swój projekt fotograficzny. Nie interesuje go banalność i zwyczajność, tylko pełnokrwisty człowiek ze wszystkimi jego zaletami i wadami.

IKONY to najnowsza odsłona projektu pochodząca go ze Szczecina twórcy. Tym razem poświęcona kobietom skandalistkom, awanturnikom i symbolom seksu, nierzadko postaciom kontrowersyjnym, ale nieprzeciętnie utalentowanym i wzbudzającym fascynację.

Ta część projektu miała oficjalną premierę w warszawskiej Hali Koszyki, gdzie została zaprezentowana w formie wystawy. W postaciach tych niezwykłych kobiet wcieliły się znane panie, ze świata sztuki i mediów. Oto przed wami kilka z tych legendarnych dam.

*ad / foto: Maksymilian Ławrynowicz
opisy - Aleksandra KobaM
makijaże - Magdalena Kapuścińska
fryzury - Gold Professional Polska
kostiumy i stylizacje - Karolina Wilczek*



Violetta Villas / Anna Karczmarczyk

Legenda polskiej muzyki, przez światowe media okrzyknięta „białym krukiem wokalistyki światowej”. Miała w sobie magnetyzm, który sprawiał, że ludzie za nią szaleli, a jednocześnie była jedną z najbardziej ekscentrycznych gwiazd w historii polskiej estrady. Nazywano ją „królową kiczu” i „Madame Skandal”. Jej czterooktawowy głos i słuch absolutny sprawiły, że została mianowana legendą już za życia. Zrobiła spektakularną karierę w Stanach. Występowała w Casino de Paris w Las Vegas i w nowojorskim Carnegie Hall. Występowała z Frankiem Sinatrą i Charles'em Aznavourem. Słynęła ze strojnych, balowych sukni i burzy blond włosów. Amerykanie kochali bijący od

niej blask, a mimo to nie potrafiła cieszyć się ze swoich osiągnięć. W listach do swojej największej miłości – Janusza Ekierta pisała o samotności, wyobcowaniu i tęsknocie za krajem. Po powrocie do Polski Violetcie też nie było łatwo. Jej barwny styl życia nie pasował do polskiej rzeczywistości. Mimo to, pragnęła cały czas być sobą, taką jaką stworzyli ją Amerykanie. Posiadała ogromny talent, a mimo to, nie poradziła sobie z tym, jak potoczyła się jej kariera. Violetta zmagająca się z uzależnieniem, miała kłopoty psychiczne, a do tego cierpieła na przerażającą samotność. Ostatnie lata swojego życia spędziła w miejscu, z którego dawniej uciekła, aby zrobić światową karierę.

Coco Chanel / Edyta Herbuś

Legenda świata mody, która zrewolucjonizowała sposób ubierania się kobiet. Pokazała, że wygoda może iść w parze z elegancją. Ciężkie suknie, obcisłe gorsety i niewygodną odzież roboczą zamieniła na małą czarną, garsonkę i modne żakiety. Karl Lagerfeld mawiał, że „Chanel urodziła się, rozumiejąc kobiety z czasów, które miały dopiero nadejść”. Zmieniła nie tylko świat mody, ale także obyczaje przedwojennych kobiet. W latach 30. jej ubrania nosiły arystokratki, w latach 50. i 60. gwiazdy filmowe, a dziś garderoba inspirowana jej projektami znajduje się w szafie niemal każdej kobiety. Coco Chanel jest znana jako ikona mody, ale również jako niezależna kobieta. Nigdy nie wyszła za mąż, choć mężczyźni odegrali w jej życiu ważną rolę. Wspierali ją finansowo, aby mogła rozwijać swój biznes. Oprócz sukcesów, życiorys Chanel jest pełen nie-

chlubnych faktów. Mimo, że nie miała nic przeciwko lesbijkom i sama miała słabość do kobiet, otwarcie głosiła homofobiczne poglądy wobec mężczyzn. Była też antysemitką, chcąc wyeliminować swoją dotychczasową konkurencję z biznesu perfumeryjnego – żydowską rodzinę Wertheimerów, zażądała odebrania im majątku i przekazania go jej. W latach 30. wydawała periodyk o profilu narodowo-antysemickim, na łamach którego wspierała faszystowskie idee. Miała romans z niemieckim oficerem, który zwerbował ją do pracy jako agentkę niemieckiego wojska. Za kolaborację z Niemcami, francuski ruch oporu skazał ją na śmierć, jednak ona nie była z tego powodu zaniepokojona. Uniknęła kary, bo w jej sprawie zainterweniował sam Churchill.





Dalida / Aleksandra Kisio

Miała wyjątkową urodę, wspaniały talent i doskonały styl. Śpiewała w dziesięciu językach, a jej charakterystyczny niski głos podbijał serca fanów na całym świecie. Została zauważona przez francuskiego reżysera i miała zrobić karierę aktorki. Jednak to okazało się trudniejsze niż myślała, dlatego zmieniła plany i zaczęła śpiewać. Już drugi singiel Dalidy - „Bambino” zrobił ogromną furorę – nie zniknął z francuskich list przebojów przez 46 tygodni i został okrzyknięty najlepiej sprzedającym się singlem w historii Francji. Kolejne piosenki Dalidy zyskiwały taką samą popularność, a w latach 60. jej nazwisko znała cała Europa. W 1970 roku Dalida nagrała francuską wersję włoskiej piosenki „Parole Parole”, która przeszła do legendy. Trzy lata później otrzymała aż 52 złote płyty i Oscara. Mimo że, kariera Dalidy to pasmo sukcesów, jej życie prywatne nie było tak udane. Całe życie zmagająca się z depresją, o której

w tamtych czasach się nie rozmawiało. Pierwsze małżeństwo zakończyła po kilku miesiącach, a kilka lat po rozwodzie jej partner popełnił samobójstwo. Kolejny związek z Jeanem Sobieskim także trwał tylko krótką chwilę. W międzyczasie zaszła w ciążę z kochankiem, którą zdecydowała się usunąć – zabieg się nie udał i Dalida nie mogła mieć dzieci. Ta wiadomość ją złamała. Na dodatek trzecia życiowa miłość Dalidy również popełniła samobójstwo. Była tak załamana, że zażyła śmiertelną dawkę tabletek i czekała na śmierć. Uratowała ją obsługa hotelu. Kiedy wydawało się, że wróciła do dawnej świetności, zmarła jej matka, a później związała się z mężczyzną, z którym tkwiła w trudnej relacji, po latach on również popełnił samobójstwo. Cztery lata później założyła satynową piżamę, starannie uczesała piękne blond włosy i połknęła 120 tabletek, tak aby nikt nie zdołał jej uratować. Na szafce nocnej zostawiła wiadomość – „Życie jest nie do zniesienia, wybaczenie”. Miała wtedy 53 lata. Ktoś podsumował jej życie jako „Cztery samobójstwa i sto miłości”.



Nela Młynarska – Rubinstein / Agata Młynarska

Była żoną muzycznego geniusza i córką światowej sławy dyrygenta. Przyjaźniła się z najwybitniejszymi artystami epoki, między innymi z Frydą Kahlo. Nela Młynarska – Rubinstein miała wielki talent i nie potrafiła żyć bez muzyki. Jej mąż mawiał, że nie wyobraża sobie, że mógłby poślubić kogoś innego, kto znałby się na muzyce lepiej niż ona. Od zawsze marzyła o karierze tancerki. W wieku 18 lat zakochała się w Arturze Rubinsteinie, który w tym samym czasie miał romans z włoską księżniczką, dlatego zdesperowana wzięła ślub z Mieczysławem Munzem. Wytrzymała w tym małżeństwie zaledwie trzy lata. Później poślubiła star-

szego o 20 lat Rubinsteina. Związek ten nie należał do najłatwiejszych. Nela bardzo kochała Artura, a on miał swobodny stosunek do wierności małżeńskiej. Zdradził Nelę nawet w noc poślubną, a jednak przeżyli ze sobą pół wieku. Rubinstein często zapraszał do domu niezapowiedzianych gości, którzy znając kulinarny talent jego żony z chęcią odwiedzali Rubinsteinów. Nela mawiała, że ma „smak absolutny”, potrafiła w znakomity sposób odtworzyć każde danie, które jadła w restauracji czy u znajomych. Po śmierci męża wydała książkę zatytułowaną „Nela’s Cookbook”, która stała się bestsellerem na światowym rynku. Jest ona nie tylko doskonałą pozycją kulinarną, ale także przewodnikiem po świecie bohemy XX wieku.



Pola Negri / Julia Kamińska

Romansowała z Rudolphem Valentino i Charlie Chaplinem. Miała słabość do arystokracji. Mieszkała w wielkiej posiadłości w Beverly Hills, gdzie służba była na każde jej skinienie. We Francji kupiła zamek, w którym wydawała ekstrawaganckie przyjęcia. Po Hollywood spacerowała w drogich futrach ze swoim pupilem – gepardem z obrożą wysadzaną diamentami. Jeździła Rolls Roysem z klamkami z kości słoniowej, wykonanymi na jej zamówienie. Pola Negri, a tak naprawdę Barbara Apolonia Chałupiec jako jedyna polska aktorka, zapisała się na kartach historii światowego kina. Była słynną

na całym świecie gwiazdą filmu niemego. Występowała w amerykańskich i niemieckich produkcjach, zdobywając uznanie publiczności na całym świecie. Jej wielbiacielem był sam Adolf Hitler. Przyłgął do niej wizerunek skandalistki, jednak to jej odpowiadało. Jej kariera zakończyła się wraz z nadejściem ery kina dźwiękowego. Wiele osób mówiło wtedy, że sama sobie na to zasłużyła zbyt dużą zuchwałością i pewnością siebie. Podczas wojny straciła niemal cały swój majątek. Do Stanów wróciła z dwiema walizkami, bo tyle zostało jej z czasów świetności. Pola niegdyś uwielbiana przez cały świat, zmarła zapomniana w San Antonio.



Yoko Ono / Misheel Jargalsaikhan

Najsłynniejsza wdowa świata, malarka, piosenkarka i kompozytorka. Jej prace prezentowały najbardziej prestiżowe galerie. Nieustannie walczyła o pokój na świecie, ekologię i angażowała się w prokobiece kampanie. Mimo to, jak sama mówiła, w oczach opinii publicznej była „wiedźmą”. Wszystko przez związek z Johnem Lennonem, którego nie potrafili zaakceptować fani Beatlesów. Jako pierwsza kobieta w historii japońskiej uczelni studiowała filozofię. Później wyjechała do USA i poznała całą bohemę artystyczną. Wtedy poczuła wenę i zaczęła tworzyć. Jedną z jej pierwszych prac było „Malowidło do deptania” – płótno, po którym przechodzili zwiedzający wystawę. Słynny był także performance „Cut piece”, podczas którego publiczność odcinała kawałki ubrań artystki, do chwili aż została naga. Yoko miała w swoim życiu wiele mężczyzn. Jednak najważniejszym z nich był Lennon. Na początku znajomości spotykali się w domu muzyka, pod nieobecność jego żony. Kiedy postanowił rozwieść się z partnerką, media okrzyknęły Yoko złodziejką mężów i wylała się na nią fala nienawiści. Krążyły pogłoski, że para odurza się heroiną. Lata krytyki ze strony opinii publicznej przyczyniły się do kryzysu w ich związku, który doprowadził do separacji. Mimo to, po półtora roku para zaczęła wspólne życie na nowo, Yoko urodziła syna, skupiła się na pracy i pomnażaniu majątku. Sielanka została przerwana 8 grudnia 1980 roku, gdy Mark Chapman na oczach Yoko oddał do Lennona serię strzałów. Po śmierci ukochanego Ono całkowicie się załamała i popadła w letarg. Mimo to, zebrała się w sobie i podniosła się po stracie. Sprzedała nieruchomości i wróciła do pracy artystycznej, pragnąc, aby traktowano ją jako niezależną artystkę, a nie słynną wdowę.



Carmi

– świat według fado

Jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych portugalskich artystek i wielką gwiazdą fado. Carminho, bo o niej mowa, zaśpiewa dla nas już 23 lipca na Zamku Książąt Pomorskich w ramach Szczecin Music Fest.



nhó



Carminho talent odziedziczyła po matce, znanej śpiewaczce fado Teresie Siqueira. Zaczęła śpiewać publicznie już w wieku dwunastu lat, ale nie myślała, że zajmie się tym profesjonalnie. Ukończyła marketing i reklamę i zdała sobie sprawę, że śpiew wymaga dojrzałości, której jeszcze nie miała. Przyszła wokalistka najpierw podróżowała przez rok, gdzie w trakcie podróży uczestniczyła w misjach humanitarnych. Po powrocie do Lizbony zdecydowała całkowicie oddać się artystycznej podróży.

Śpiewasz fado. Co jest takiego wyjątkowego w tej muzyce?

Fado to bardzo szczególny rodzaj muzyki, którego nie nazwałabym stricte gatunkiem muzycznym. To styl życia, to język. Urodziłam się znając już ten język. Moja mama jest pieśniarką fado i zaczęłam uczyć się fado, w tym samym czasie, kiedy zaczęłam mówić. Jest obecne w moim życiu od zawsze. Fado nauczyło mnie interpretować rzeczywistość, a także wpłynęło na moją wyobraźnię. To sposób w jaki postrzegam świat.

Co Cię fascynuje w tym stylu śpiewania? To takie smutne piosenki...

Jedną ze szczególnych cech fado jest sposób wyrażania uczuć. Fado narodziło się w najbiedniejszych dzielnicach Lizbony. Było sposobem na przetrwanie, jest zatem więcej niż sztuką. Ludzie w ten sposób dzielili swoje słabości, opisywali własne historie. Współcześnie fado nadal jest sposobem wyrażania uczuć, ale nie jest wyłącznie smutne. Powiedziała-

bym raczej, że jest głębokie, odzwierciedla głębokie uczucia. Nie brakuje przecież w tych melodiach i tekstach radości.

Jaki jest klucz do zrozumienia fado?

Kluczem do zrozumienia fado jest serce i wrażliwość. Myślę że to właściwa odpowiedź. Ludzie na całym świecie lubią fado, chociaż bardzo często nie rozumieją tekstów. Mimo to, ta muzyka do nich trafia. Fado mówi językiem empatii, językiem pełnym emocji. Nie potrzebujemy więc rozumieć słów, żeby zrozumieć przekaz, a raczej go poczuć. Nam artystom, zależy na tym by te uczucia przekazać. W trakcie występów pozostajemy pod dużym wpływem każdej osoby na scenie i na widowni. Przez to fado się zmienia, jest dynamiczne, za każdym razem jest inne.

Co jest uniwersalnego w tym gatunku muzyki, że jest popularny w innych częściach świata?

Fado stało się popularne na świecie, ponieważ jest językiem konkretnych ludzi w Portugalii. Reprezentuje naszą historię, nasze wybory, nasze społeczeństwo. Jak już wspomniałam opiera się na emocjach a one wszędzie są takie same. Mogłabym fado porównać do amerykańskiego bluesa czy morny z Wysp Zielonego Przylądka. To specyficzne rodzaje muzyki, które opowiadają o codziennym życiu społeczeństwa, jego problemach. Jest to bardzo powszechne w tego rodzaju muzyce.



Co Ciebie inspiruje?

Ludzie i ich historie. Nie tylko moje życie i mojej rodziny. Inspirują mnie także inni artyści. Natchnienia szukam w książkach, filmach, muzyce i ludziach, z którymi się spotykam.

Gdybyś nie śpiewała fado, to co byś robiła?

Nie wiem, nie wiem co bym mogła robić bez fado (śmiech). Nigdy o tym nie myślałam.

Śpiewając przed polską publicznością, co chciałabyś jej przekazać?

Myślę, że to piękne doświadczenie śpiewać dla polskiej publiczności, dla ludzi, którzy nie rozumieją portugalskiego a może i nawet samego fado. Postaram się podać im kilka kluczowych słów, które pozwolą im podróżować ze mną i pozostałymi muzykami przez przekrój tej muzyki. Muzyka jest uniwersalnym językiem, który zbliża nas do siebie i pomaga nawzajem zrozumieć. Polska publiczność jest bardzo otwarta i zaangażowana. Jestem podekscytowana faktem, że ponownie przed nią zaśpiewam.

Portugalia to piękny kraj, który fascynuje również nas, Polaków. Za co kochasz swoją ojczyznę i co koniecznie trzeba zobaczyć w Portugalii?

Portugalia to fascynujący kraj, w którym jestem zakochana. Jest po-

wierzchniowo bardzo mały, ale przez wpływ różnorodnych kultur z związanych z nimi tradycji szalenie ciekawy, co stanowi jego mocną stronę. Rzymianie, wpływy Afryki, które przejawiają się w zapachach i smakach. Sami jesteśmy Latynosami i taką też mamy osobowość, ale jednocześnie jesteśmy Europejczykami. To naprawdę ciekawa i fascynująca mieszanka.

Od ponad roku żyjemy w nowej rzeczywistości. Czy to dobry czas dla artystów i sztuki a także dla zwykłych ludzi?

Nie jest to dobry moment dla artystów i ogólnie dla ludzi, myślę, że to straszne, to co się aktualnie dzieje. Cierpimy, wiele osób zostało pozbawionych pracy. Inni szukają nowych zajęć. Artyści bardzo ucierpieli na pandemii, jesteśmy tymi, którzy na samym końcu otrzymali pomoc od rządu. Z jednej strony jest to mocno obciążające, nie tylko ekonomicznie, ale też emocjonalnie, z drugiej strony cała ta sytuacja inspiruje nas do tworzenia. Konsekwencje tego w czym obecnie tkwimy będą złe, ale także i dobre. Ważne jest to, że człowiek jest tak skonstruowany, że dostosowuje się do nowej rzeczywistości i ją przetrwa. Musimy ją przeczekać i zobaczyć co się wydarzy, kiedy to się zakończy.

Oby jak najszybciej, czego nam życzyć i dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Mariana Maltoni

Kiedy WYSTRÓJ podbija smak

Szczecin z dobrych lokali gastronomicznych słynie, a tych jest całkiem sporo. Zasiadając nad pysznym jedzeniem, często nie zwracamy uwagi na wnętrze w którym pałaszujemy te przysmaki. A warto a nawet trzeba, gdyż wystrój i to, co nas otacza ma wpływ na nasze podniebienie i apetyt. Prezentujemy wam kilka wybranych przez nas szczecińskich knajpek, do których warto zajrzeć, nie tylko ze względu na kuchnię, ale także dla wnętrza i ogólnej atmosfery.



Kuś Mnie
ul. Kuśnierska 8
[facebook.com/kusmnie](https://www.facebook.com/kusmnie)

Niewielka i urocza restauracja usytuowana na Starym Mieście, na wprost Zamku Książąt Pomorskich, przy uliczce prowadzącej na Podzamcze, kusi nie tylko nazwą, ale także prostym choć nie pozbawionym wyobraźni menu i bardzo przyjemnym wnętrzem.

Siedzimy wśród kwiatów, na oryginalnych kanapach, a ze ścian spoglądają na nas ciekawe grafiki. Tutaj każdy detal ma znaczenie: od stolika, przez figurkę Buddy aż po szklankę. – Myślą przewodnią było stworzenie miejsca bardzo romantycznego, z dużą ilością roślin. Gdzie można jeść, odpoczywać ale także inspirować się samym wnętrzem – mówi prowadząca restaurację Karolina Mateńko. – Chcieliśmy

kusić miejscem i jedzeniem, również nawiązując do samej nazwy ulicy – Kuśnierskiej.

Restauracja to rodzący się na bieżąco autorski projekt jej właścicieli. – Inspiracji szukaliśmy w mediach i podczas wizyt w sklepach, w kiedy było trzeba kupować potrzebne elementy, czy były to od sztuce, doniczki, obrusy czy kafelki – tłumaczy Karolina. – Lokal miał być wyjątkowy. Miał wyróżniać się dbałością o detale i pięknem otaczających rzeczy. Ta estetyka została przełożona na kompozycje jedzenia na talerzu. Przyświecał nam jeden cel: aby każdy się skusił do nas przyjść i zakochał w całej koncepcji wnętrza oraz jedzenia.

foto: Bartosz Mateńko

Pocztowa 19 – Kamienica w Lesie

ul. Pocztowa 19

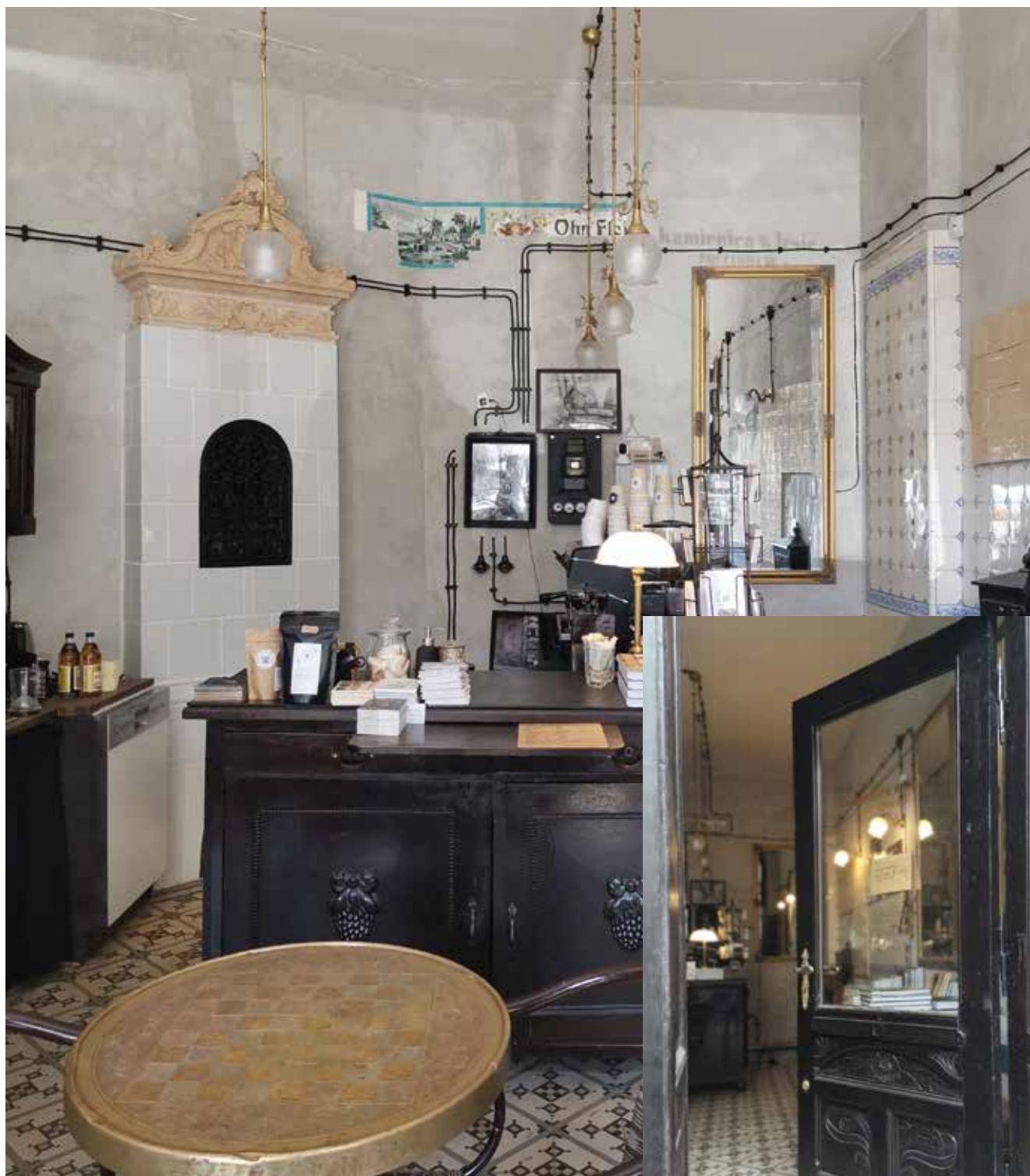
facebook.com/Pocztowa19KamienicaWLesie

Kawiarnia z książkami Kamienica w Lesie na Pocztowej 19 to drugi dom Moniki Szymanik i miejsce tak magiczne, że od wejścia wkraczamy w zupełnie inny świat. Właścicielka kawiarni znana była do tej pory jako autorka szalenie popularnego bloga fotograficznego, na którym prezentuje piękne i często nieznane szczecińskie kamienice.

Kawiarnia to kolejny etap jej ogromnej pasji. To nie tylko miejsce gdzie można napić się dobrej kawy czy słynnej niebieskiej herbatki na zimno,

kupić dobrą książkę (niektórzy pisarze chętnie tu zaglądają) ale to również miejsce spotkań. Spotkań w naprawdę niesamowitym wnętrzu. – Odkryte przez nas spod tynku płytki w kamienicy z 1904 roku, stareńka posadzka i secesyjne drzwi grają tu pierwsze skrzypce – mówi Monika Szymanik. – Przedwojenny bufet jest od przyjaciół, lampy wykonał pan Lech Turkowski z salonu Lampy stylowe, instalację elektryczną wraz z unikatowymi włącznikami Piotr Teofilowski z Społecznego Muzeum Energetyki w Maszewie. Płytki, jako nasze podziękowanie za wsparcie w tworzeniu tej przestrzeni, stworzyła Jola Szczepańska-Andrzejewska z Art Galle.

foto: Monika Szymanik





Lokalna

ul. Kolumba 2d

facebook.com/RestauracjaLokalnaSzczecin

Bistro, restauracja i kawiarnia w jednym. Jak sama nazwa wskazuje to bardzo lokalna i szczecińska knajpka. Już samo położenie bistra – przy Dworcu Głównym – wskazuje na charakter tego bardzo ciekawego miejsca.

Poza mocno lokalnym menu (szczecińskie smaki), wewnątrz jest także dziełem „miejscowych” artystów. – Projektując wystrój restauracji staliśmy się oddać jak najbardziej charakter Szczecina – mówi prowadzący Lokalną Michał Brateus. – znajdziemy tu wiele akcentów z surowej stali, ciężkiego drewna w towarzystwie betonu ale również dużo zieleni i roślin. Wiele wykorzystanych do wystroju wnętrza materiałów pochodzi z odzysku, np. z wagonów kolejowych przeznaczonych do rozbiórki,

co jest takim naszym, swego rodzaju „uśmiechem” do miejsca, w którym mieści się restauracja.

W samym lokalu można napotkać wiele zdjęć, które pokazują różne oblicza Szczecina. Mamy miasto eleganckie, codzienne ale również „brudne”, surowe, poindustrialne, ozdobione graffiti. – To prace trzech artystów: Filipa Kacalskiego, Mateusza Szklarskiego i Marcina Krazo Papis – wymienia Marcin Brateus. – Za projekt wnętrza oraz realizację odpowiedzialni są właściciele restauracji ale za wiele elementów, zarówno w projektowaniu jak i wykonaniu, laury należą się lokalnemu wszechstronnemu artyście street artowemu Marcinowi Krazowi Papisowi z Freedom Gallery na Pomorzanach. Swoich pomysłów dołożyli również liczni znajomi zaangażowani w powstawanie restauracji na różnych jej etapach.

foto: Filip Kacalski

Rydla 52

ul. Rydla 52

www.facebook.com/rydla52

Elegancka restauracja, usytuowana na prawym brzegu Szczecina (Osiedle Słoneczne), udowadnia, że można takie skarby odnaleźć w tej, mniej uczęszczanej części miasta i warto tam się wybrać. Wykwintne, pięknie podane dania, dla całej rodziny, jeszcze lepiej smakują w odpowiednim wnętrzu, a to wręcz podbija smak potraw.

Rydla 52 znajduje się w pawilonie handlowym wybudowanym w latach 80. ubiegłego wieku. Powstał tu oryginalny i gustowny lokal gastronomiczny, utrzymany w loftowym stylu. – Restauracja składa się z dwóch sal i ogródka na zewnątrz budynku. Urządzona jest w nowoczesnym i industrialnym stylu – mówi Katarzyna Meger-Dziechciarz. – Drewno

płynnie łączy się tutaj z cegłą i metalem.

Uwagę gości lokalu przykuwa metalowa kompozycja, składająca się z najbardziej znanych szczecińskich budowli. – Rodowici szczecinianie jak i turyści chętnie robią sobie z nią zdjęcia – podkreśla pani Katarzyna. – Nie brakuje na niej ani Filharmonii, ani dźwigozaurów, pomnika Trzech Orłów czy suwnicy.

Restauracja, pomimo loftowego charakteru jest pełna zieleni. W jednej z sal powstał złożony z ponad 500 sztuk roślin (!) ogród wertykalny, który prócz wyjątkowego klimatu pozwala również oddychać czystym powietrzem. – Choć główną rolę odgrywa tu jedzenie, zdecydowanie można powiedzieć, że dopełnieniem wysmienitych dań kuchni europejskiej jest gustownie wykreowane wnętrze – zapewnia pani Katarzyna.

foto: materiały prasowe



TKACKA 7

RESTAURANT & BAR

ul. Tkacka 7 | Szczecin | tel. 575 712 403
f /Tkacka7RestaurantBar | i /tkacka7



SMAKI, JAKICH NIE ZNAJDZIESZ NIGDZIE INDEJ

Zapraszamy na autorskie menu naszego znakomitego szefa kuchni - Tomasza Sowińskiego. Nietypowe, ale bardzo trafne połączenia smaków zachwycą każdego. Proste składniki od lokalnych dostawców, podane w niebanalny sposób - oto kwintesencja Tkackiej 7!



Piraci, pisarze i szpiedzy

– krótka historia najpopularniejszego koktajlu na lato

Nie ma chyba koktajlu bardziej kojarzącego się z latem, słońcem i relaksem niż pyszne, zimne, miętowe orzeźwiające mojito. Mnóstwo kruszonego lodu, brązowy cukier, świeża, aromatyczna mięta, lekko skrzypiący w zębach trzcinowy cukier no i oczywiście solidna porcja białego rumu. Do tego wszystko ładnie przyozdobione i podane w wysokiej, oszronionej szklance...

Mojito, prawdopodobnie, po raz pierwszy, zaserwowano w Havanie na Kubie, w znanym barze Bodeguita. Jego historia sięga nawet początków XVI wieku i wiąże się z postacią znanego korsarza, Francisca Drake'a. Korsarze od zwykłych piratów różnili się tym, że byli opłacani przez którąś ze stron morskiego konfliktu. Atakowali tylko statki strony przeciwnej. Drake, na usługach Korony Angielskiej, łupił sobie hiszpańskie statki i miasta. Po wielu miesiącach żeglowania znaczna część załogi cierpiała na problemy żołądkowe albo wywołany brakiem witamin szkorbut. Drake posłał swoich ludzi na kontynent, by od Indian przywieźli odpowiednie składniki z których przyszykować można będzie jakieś skuteczne lekarstwo. I tak powstał napój z soku z limonki, soku z trzciny cukrowej, liści świeżej mięty oraz Aguardiente lub tafii – nieoczyszczonego alkoholu pędzonego z soku z trzciny cukrowej, czyli protoplasty dzisiejszego rumu. Pamięć o takim połączeniu i magicznych właściwościach mikstury pozostała też na Kubie. Miejscowi czarni niewolnicy szykowali sobie podobny napój dla poprawy zdrowia, nastroju i dodania sobie siły. Nazywali ją afrykańskim słowem „mojo” oznaczającym rzucanie drobno czarzą czy uroku.

Dużą popularność zyskał ów drink między innymi dzięki Ernestowi Hemingwayowi – znanemu amerykańskiemu pisarzowi i wielkiemu entuzjaście napojów wysokoprocentowych. Podczas swojego pobytu na Kubie, Hemingway degustował w dużej ilości dwa rumowe cocktaile – Daiquiri oraz właśnie Mojito. Mijały lata, nadszedł czas koktajli tiki, potem era disco i kolorowych drinków, mojito choć nie zapomniane, spadło nieco z piedestału.

Swoją wielką powroć na salony zawdzięcza Pierceowi Brosnanowi wcielającemu się w rolę Jamesa Bonda w filmie „Die Another Day”. Wkrótce ludzie na całym świecie, samemu chcąc poczuć się jak agent w służbie jej królewskiej mości, zaczęli prosić barmanów o przygotowanie tego



koktajlu. Kilka lat później mojito popija również Johnny Depp w „Dzienniku Zakrapianym Rumem”. Jak zaś przyrządzić drink w formie takiej, jaką kojarzymy najlepiej?

Limonkę rozcinamy na osiem, bierzemy sześć, wrzucamy do wysokiej szklanki i ugniatamy razem z dwoma łyżeczkami trzcinowego cukru, tak, żeby wycisnąć z nich sok. Następnie dorzucamy do tego garść liści mięty, uprzednio lekko je uklepując. Pobudzona w ten sposób mięta uwolni nam więcej swoich aromatów. Zасыпуjemy wszystko pokruszonym lodem. Na lód lejemy słuszną porcję rumu i dużo skromniejszą porcję wody gazowanej. Wszystko mieszamy energicznie z góry na dół. Wszystko przysypujemy jeszcze dodatkowo kruszonym lodem, tworząc na szczycie szklanki górkę. Dokładamy do ozdoby mięte i pozostawiamy chwilę. Gotowe! Idealnym rozwiązaniem będzie oczywiście Mojito od POSHE – tu już receptura jest banalnie prosta, wystarczy do szklanki z lodem wlać odpowiednio dużą porcję rumu i uzupełnić przygotowaną przez nas bazą z butelki, choć i tu kilka listków albo gałązka mięty położona na wierzchu na pewno nie zaszkodzi. Jest słońce, jest mojito, czego chcieć więcej? Salud!

reklama




POSHE
Craft Cocktails

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

www.poshedrinks.com

Sprawdź nasze wszystkie smaki!

Wyborna prostota

JBB Bałdyga to znane i lubiane smaki, które goszczą na naszych stołach, Wyborne mięsa i wędliny, które można podać w tradycyjnej formie ale niekoniecznie, do czego zresztą was zachęcamy.

Mamy dla was dwa proste dania, idealne na lekki obiad. To potrawy, wywodzące się po części z włoskiej kuchni, która hołduje prostocie i wysokiej jakości składnikom. Polskie wędliny w połączeniu z włoskimi dodatkami tworzą nową kulinarną jakość i są bardzo smaczną odskocz-

nią od trochę mało wyszukanej tradycji. Tylko kilka składników i krótka wizyta w kuchni a wrażenia niezapomniane.

ad/ foto: materiały prasowe



Czas przygotowania: 45 minut

Poziom trudności: średni

Risotto z szynką i szpinakiem

SKŁADNIKI:

- 300 g ryżu do risotto
- 150 g szynki masarza Masarnia u Józefa
- 250 g świeżego szpinaku
- kilka suszonych pomidorów
- 2 ząbki czosnku
- ser parmezan
- 700 ml bulionu warzywnego
- 1 cebula
- oliwa
- sól i pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Na patelni na oliwie podsmażamy kawałki szynki.
- Dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę i smażymy, aż się zeszkli. Następnie dodajemy pokrojony czosnek.
- Dodajemy ryż i smażymy przez chwilę.
- Suszone pomidory kroimy w mniejsze kawałki i wrzucamy do ryżu.
- Wlewamy chochelkę bulionu i smażymy, aż wchłoną cały płyn.
- Powtarzamy te czynności aż do uzyskania miękkiego risotto.
- Dodajemy masło i mieszamy.
- Na koniec dodajemy szpinak, delikatnie mieszamy i zdejmujemy patelnię z ognia.
- Posypujemy startym parmezanem.



Czas przygotowania: 30 minut

Poziom trudności: łatwy

Bakłażanowe talarki w boczku

SKŁADNIKI:

- 8-10 plasterków boczku z wędzarni JBB Bałdyga
- bakłażan
- kula sera mozzarella
- pomidor
- pieprz i sól

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Bakłażana pokrój w poprzek w plastry, dopraw solą.
- Odstaw na ok. 10 minut, aż puści sok. Osusz plastry ręcznikiem papierowym.
- Grilluj bakłażana po obu stronach, aż lekko się zarumieni.
- Pomidora i ser mozzarella pokrój w plasterki. Ułóż je na zgrillowanym bakłażanie. Dopraw solą i pieprzem.
- Owiń całość plasterkami boczku i grilluj, aż boczek się zarumieni.

DELIKATESY MIĘSNE, Grzybowa 2D 72-010 Police | NETTO - STOISKO PARTNERSKIE JBB BAŁDYGA, Lucjana Rydla 50 70-783 Szczecin | U EDYTKI, Młodzieży Polskiej 26B 70-774 Szczecin | SKLEP PARTNERSKI JBB BAŁDYGA, Południowa 18 71-001 Szczecin | SKLEP PARTNERSKI JBB BAŁDYGA, Bolesława Śmiałego 26 70-348 Szczecin | NETTO - STOISKO PARTNERSKIE JBB BAŁDYGA, Mickiewicza 30U 70-001 Szczecin | CEGIELNIA SKLEP PARTNERSKI JBB BAŁDYGA, Przyjaciół Żołnierza 128B 72-010 Szczecin | NETTO - STOISKO PARTNERSKIE JBB BAŁDYGA, Duńska 11 71-795 Szczecin | STOISKO PARTNERSKIE JBB BAŁDYGA GALERIA PÓŁNOC, Policka 51 71-814 Szczecin | SKLEP MIĘSNY ul. Norwida 6, 72-500 Międzyzdroje | SKLEP U MARKA ul. Mickiewicza 6, 74-120 Widuchowa | SKLEP MIĘSNY FRESH, Zygmunta Krasińskiego 82U 12 74-101 Gryfino



Bezkonkurencyjne Exotic Restaurants

Znana szczecińska sieć gastronomiczna Exotic Restaurants (restauracje: Bombay, Buddha Thai & Fusion Restaurant, Tokyo Sushi'n'Grill, Bollywood Street Food Szczecin i Shanghai Chinese Restaurant) po pandemii wróciła w wielkim stylu. I widać wyraźnie, że goście czekali na to z utęsknieniem. Sieć już notuje wzrost liczby klientów. Wkrótce na nowo otworzy swoje podwoje Restauracja Shanghai. Z nową kartą dań przygotowanych przez specjalnie dobranych znakomitych kucharzy z Dalekiego Wschodu. W Restauracji Tokio znów zaskakuje swoimi umiejętnościami Master Sushi – Kurosaki San.



Po wielu miesiącach ograniczonej działalności znana szczecińska sieć gastronomiczna Exotic Restaurants wraca do akcji. I widać wyraźnie, że klienci bardzo na to czekali.

Jesteśmy bardzo szczęśliwi, że mogliśmy ponownie uruchomić nasze lokale dla naszych gości. Widać po frekwencji, że było to dla nich bardzo ważne, że tęsknili za tym, aby wyjść z domu, spotkać się z innymi ludźmi, zjeść ulubione potrawy w ulubionych restauracjach. Cieszymy się, że nie zapomnieli o nas i wracają ze zdwojona siłą. Nie zmarnowaliśmy czasu, kiedy mogliśmy prowadzić tylko ograniczoną działalność. W tym okresie dokonaliśmy szeregu wewnętrznych zmian i modernizacji usprawniających nasze funkcjonowanie, popracowaliśmy nad naszą ofertą, wyszukaliśmy kolejnych dostawców, proponujących jeszcze

lepsze produkty, mocno popracowaliśmy nad jakością potraw co jest zauważalne, a potwierdzają to opinie naszych zadowolonych gości – mówi Mariusz Łuszczewski, znany lokalny biznesmen i człowiek, który wprowadza do stolicy Pomorza Zachodniego indyjski biznes.

Dodaje, że sieć już odnotowuje większą ilość klientów niż przed pandemią. Według naszych obliczeń, to wzrost o 25 – 30 procent. Bardzo nas to cieszy, zwłaszcza jeśli weźmiemy pod uwagę, że otworzyło się w Szczecinie kilka nowych lokali z kuchnią japońską oraz tajską. Ale my też mamy pewne niespodzianki dla konkurencji – ujawnia Mariusz Łuszczewski.

Na ponowne otwarcie czeka Restauracja Shanghai. W nowej odsłonie będzie perłą w koronie Exotic Restaurants. Pracę w niej rozpocznie



siedmiu nowych kucharzy, których osobiście wybraliśmy. Pochodzą z najlepszych restauracji w Chinach i Malezji. Restauracja będzie oferować zupełnie nową kartę potraw, na prawdziwie światowym poziomie. Niewątpliwie podbije ona serca i podniebienia naszych gości. Chcemy, żeby Shanghai stał się najlepszą chińską restauracją w regionie, nawet zahaczając o Berlin. To nasz cel. Kucharze są już gotowi do pracy, kończymy załatwianie ostatnich formalności. Shanghai wkrótce znowu otworzy się dla swoich gości – zapewnia Mariusz Łuszczewski.

Wielbiciele potraw japońskich przygotowywanych w restauracji Tokio na pewno cieszy powrót wybitnego Sushi Mastera – Kurosaki San.

– Wrócił po rocznej przerwie, z nowymi pomysłami. To ogromny talent, co chwilę pozytywnie szokuje i zaskakuje gości swoją kreatywnością oraz umiejętnościami, przygotowywanymi specjałami, jak i również swoim specjalnym, indywidualnym podejściem do klienta. Prawdziwy atut i siła Restauracji Tokio – dodaje Mariusz Łuszczewski.





Co oferują lokale sieci Exotic Restaurants? Oto kilka specjałów. Smacznego!

BOLLYWOOD :

CHICKEN TIKKA MASALA – kawałki grillowanego kurczaka duszone w delikatnie ostrym, pomidorowym sosie, podane z ryżem basmati oraz raita, surówką i papadum (250g) 42 zł.

BEEF ROGANJOSH – kaszmirski przysmak – delikatne kawałki wołowiny duszone w mielonych przyprawach o nacie pomidorowej, podane z ryżem basmati oraz raita, surówką i papadum (250g) 54zł.

BOMBAJ:

CHICKEN BIRYANI – ryż przyrządzony z kurczakiem i ziołami (250g) 44 zł.

ADRAKI PALAK PANNER - kawałki białego sera domowego wyrobu w kremie szpinakowym z przyprawami (250g) (vegetarian) do tego dania jako dodatek może być ryż basmati lub naan (podpłomyk pszenny) 38 zł.

TOKYO :

EBI TEMPURA MAKI – krewetki w cieście tempura (8 szt. 250g) 42 zł. **YASAY CALIFORNIA** – awocado, krewetki, ogórek, rzepa, kabayaki sos oraz sos majonezowo - buraczany (6 szt. 160g) 40zł

BUDDHA:

KUNG PAD NOMARI FARANG – smażone krewetki ze szparagami (400g) 55 zł.

NEAU PAD NAMPRIK PAO – smażona polędwica wołowa z pastą chili (400g) 57 zł.

SHANGHAI:

CHRUPIĄCA KACZKA W STYLU HONGKOŃSKIM – plastry delikatnej kaczki w chrupiącej panierce podawane z chińskimi naleśnikami, świeżym ogórkiem, szczypiorkiem i domowym sosem hoi sin (320g) 48 zł

KURCZAK W MIODOWYM SOSIE – kawałki kurczaka w miodowym sosie z sezamem i orzechami włoskimi podawany z pikowanymi warzywami i smażoną fasolą (350g) 35 zł

autor: ds./foto: Jarosław Gaszyński



Tokio

TAJEMNICE UKRYTE MIĘDZY SŁOWAMI

Wiosną na ulice spadają różowe kwiaty wiśni, niemal spontanicznie zamieniając zakamarki Tokio w naturalny plan filmowy. W tłum, który ściąga tu z całego świata, starają się wmieszać filmowcy poszukujący inspirujących plenerów dla swych produkcji. Znajdują je bez najmniejszego wysiłku. „Żyje się tylko dwa razy”, „Między słowami” i „Kill Bill” to tylko niektóre z tytułów, które skorzystały z tego największego światowego planu kinowego.



Świat patrzy na Tokio jak na archetyp nowoczesnej metropolii. Rozległe i chaotyczne miasto kipi bezgraniczną energią, o którą z niemałym wysiłkiem walczą ulice innych miast. Cóż, Tokio bywa wyobcowane, zagmatwane i nieprzeniknione, jednak jak magnes przyciąga unikalnym połączeniem egzotycznej „inności”, technologicznymi nowinkami, wszechobecnym neonowym blaskiem i hałasem ulicy, która nigdy nie zamiera. Z tego zgiełku nie ma ucieczki, a pozorny chaos wielu uzależnia. Błyszczące, rozświetlone i futurystyczne Tokio to nie tylko jedna z największych stolic świata, ale także jeden z największych planów kinowych.

Neonowy niepokój

Hipernowoczesny obraz miejskich krajobrazów, sci-fi i popkultury odzwierciedla zaledwie jedną z wielu warstw miasta. Aby naprawdę zrozumieć Tokio, należy zacząć od czasów, gdy miasto znane było jako Edo, największy ośrodek miejski globu. Kiedy szogunowie Tokugawa zarządzili Japonią, Edo stanowiło centrum polityczne kraju, choć to Kioto pozostawało oficjalną stolicą, aż do 1868 roku.

Wiele z tego, co dziś uważamy za kwintesencję Japonii – teatr kabuki, zapasy sumo i drzeworyt – zakorzenione jest mocno w kulturze Edo,

choć od tego czasu miasto przeszło wiele niezwykłych zmian. Cóż, Edo było efemerycznym miastem zbudowanym głównie z drewna. Paliło się często. Ogień skutecznie zacierał ślady po dawnych strukturach. Również trzęsienia ziemi i wojny nie oszczędzały miasta, często równając je z ziemią. Próby odbudowy Tokio historycy uznają za udane. Przyszedł jednak czas, kiedy stolica Japonii zaczęła być postrzegana nie w kontekście tradycji, a jako miasto nowoczesne. Stało się tak po wybudowaniu Tokyo Tower w 1958 roku, mającej przypominać paryską Wieżę Eiffla. I nie wiedzieć kiedy profil miasta został zdefiniowany przez lśniące drapacze chmur i futurystyczne budowle połączone szerokimi arteriami, uzupełniane przez jeden z najbardziej wydajnych systemów transportu publicznego na świecie. Dziś mieszka tu 38 milionów osób, metro przewozi 8 milionów mieszkańców dziennie, właśnie tu znajduje się największy dworzec kolejowy na świecie i największy targ rybny, na którym pracuje 65 tysięcy osób, a który pojawił się w filmie „W stronę słońca” z Stevenem Seagalem.

Przegląd filmów, które próbowały interpretować, przedstawiać i badać zmieniające się oblicze tej najbardziej dynamicznej ze światowych stolic, nie ma końca. Od lat nie fotografuje się miasta tak, jak to robił Akira Kurosawa w swym „Zbłąkanym psie”, który zaprezentował czarny obraz powojennej Japonii. Również „Tokijska opowieść”, człołowe osiągnięcie Yasujiro Ozu, uznawanego za „najbardziej japońskiego z japońskich reżyserów” pokazuje miasto, jakiego dziś nie znamy, z trudem odbudowujące się po wojennych zniszczeniach. Miasto, które zachowując swoje tradycje i osobliwości, zmieniło się na zawsze.

Twórców, szczególnie tych pracujących na co dzień w Hollywood, od lat inspirowało japońskie postępy i tempo, jakim się tu żyje. Głównie te elementy są paliwem dla reżyserów i aktorów, raz po raz przedstawiający Tokio jako miasto przyszłości, hedonistyczny park rozrywki, albo koszmarny senny krajobraz. Takich wizji dopatrywać się można w kręconych tu „Solaris”, „Kill Bill”, albo „Szybcy i wściekli: Tokio Drift”.

Zgubić się w tłumie

Wydaje się, że najbardziej znanymi filmowymi postaciami związanymi z Tokio są dziś bohaterowie utkanej przez Sofię Coppolę butikowej, sztywnej opowieści o dwóch samotnych sercach, które znajdują ukojenie w swoim towarzystwie. I choć wielu twierdzi, że „Między słowami” nie dotyczy tak naprawdę Tokio ani Japonii i mogło zostać osadzone w dowolnym miejscu, doprawdy trudno uwierzyć, że Bob – podstarzały aktor, który lata świetności ma już za sobą i Charlotte – świeżo upieczona mężatka i absolwentka studiów filozoficznych, mieliby szansę na spotkanie w innym miejscu. Neonowa dżungla wzdłuż Yasukuni Avenue i Kabukicho przytłacza, hałas oszałamia. Rozstawione na cały świat skrzyżowanie Shibuya z pięcioma przejściami wygląda jak mrowisko. Zaskakująco wypada rasshu awā, godzina szczytu, gdy rzeka ludzi płynie w każdym kierunku, również na przelaj, i nikt się o siebie nie obija. Jednak strach wtapiać się w tę falę przechodniów. Dookoła pełno kolorowych billboardów, mrugających reklam i ludzi, których tylko w tej dzielnicy mieszka, bagatela, 200 tysięcy. Tłumy będące nieodzownym elementem tego miejsca są nie do opisanie. Są wszędzie.

Czy można się dziwić, że bohaterowie filmu czują się tu zagubieni i samotni – oboje przeżywają rozczarowanie małżeństwem i oboje jednocześnie pragną znaleźć swoje miejsce w sztucznym i hałaśliwym świecie. To ich zbliża. Dwoje Amerykanów w Tokio to początek pięknej przyjaźni, historii usnutej z emocji, niedopowiedzeń i subtelnych wrażeń. Ważne jest bowiem to, co kryje się między słowami. A może kryje się w słowach? O tym można przekonać się podczas wizyty w jednym z tu-tejszych barów karaoke – uwielbiana przez Japończyków forma rozrywki, z perspektywy lokalnej jest jeszcze bardziej kolorowa i szalona. Jeżeli myślicie, że nic nie jest w stanie was zaskoczyć, przekonacie się w jak wielkim byliście błędzie.

Atmosferę, jaką czuli bohaterowie „Między słowami” poczuć można nie tylko przemierzając skrzyżowanie Shibuya. Czuć ją przede wszystkim w hotelu Park Hyatt, gdzie powstawała słynna produkcja. To tu Amery-



kanie spędzali większość wolnego czasu, odczuwając niemały szok kulturowy. To jeden z najdroższych hoteli w Tokio, położony zaledwie 15 minut spacerem od stacji Shinjuku. Fanów tego miejsca jednak nie brakuje. Wykupują specjalne pakiety tematyczne, obejmujące 5 noclegów i zwiedzanie miejsc związanych z filmem – choćby stylowy „New York Bar” oferujący oszałamiający widok na miasto.

Tropem samuraja

Zupełnie inaczej Tokio widział Quentin Tarantino. Reżyser filmu „Kill Bill” zadedykował oryginalny obraz japońskiemu reżyserowi Kinji Fukasaku, autorowi słynnego Battle Royale i oddał w nim hołd m.in. samurajskiemu kinu z Japonii, a także włoskim spaghetti i westernom.

Chociaż „Kill Bill Vol. 1” kręcono głównie w Pasadena, Los Angeles i Beijing Film Studio, w całkiem zgrabny sposób uchwycono tu Tokio. Fani dobrej kuchni i filmu oczywiście, znajdą choćby restaurację Gonpachi Nishi-Azabu, znajdującą się około 10 minut spacerem od stacji Roppongi, znaną jako restauracja Kill Bill. Bez trudu rozpoznać tu można wyjątkowe, drewniane wnętrza z pamiętnych scen. Jest tu też gabłota z pamiątkami po Kill Bill i zdjęcia z wizyty Quentina Tarantino. Podobno reżyser jadł tutaj kushiyaki (grillowane szaszłyki). Zapewne warto spróbować i przekonać się, jak smakują, a po nabraniu sił poszukać kolejnych miejscówek związanych z filmem, choćby rozciągającego się nad Zatoką Tokijską, otwartego w 1993 roku Tęczowego Mostu, na którego budowę zużyto 45500 ton stali, nabrzeża Odaiba i Yasukuni Anevue w Shinjuku. Wędrowce w każdym momencie towarzyszyć może karaoke, sushi, sashimi i tempura – bardziej tradycyjnie się już nie da.

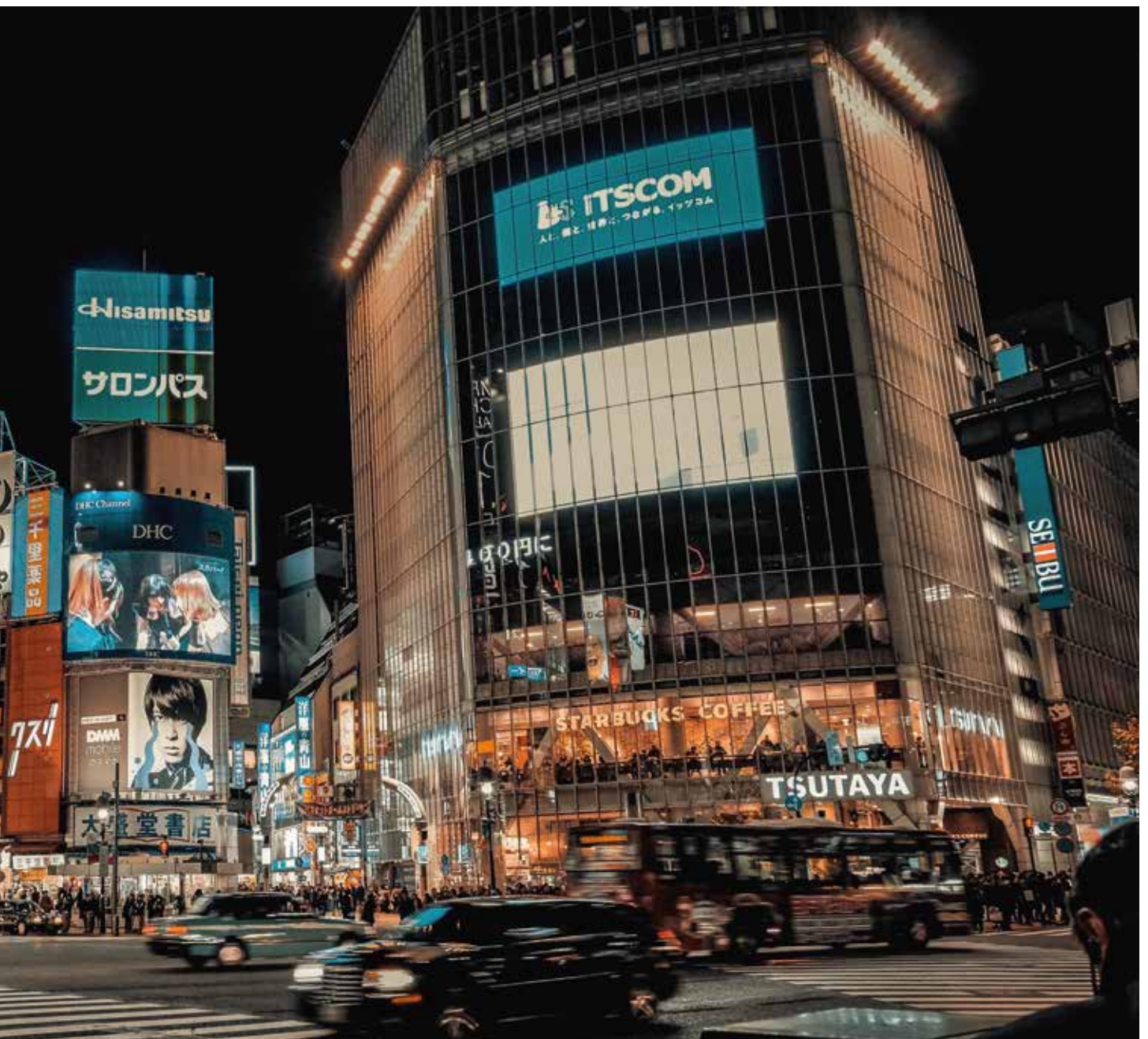
Być jak James Bond

Był rok 1965, gdy Toyota podczas salonu samochodowego w stolicy Japonii zaszokowała wszystkich prezentując swój najnowszy model 2000GT. Sportowy samochód wyróżniał się nie tylko efektywnym designem, ale i nowatorskimi rozwiązaniami technicznymi. Oto stworzono „supersamochód”, na pierwszy rzut oka model idealny dla Agenta 007. Dwa lata po swojej premierze przepiękne coupe „zagrało” w filmie „Żyje się tylko dwa razy” z fantastycznym Seanem Connerym w roli głównej. Wrażenie robiły sceny pościgu po ulicach Ginzy, biznesowej i najdroższej dzielnicy Tokio, której nazwa pochodzi od mennicy srebra (ginza) mieszczącej się tutaj w okresie Edo. Ginza jest ładna, zielona, ale nie tak futurystyczna, jak pozostałe rejony miasta. Sir James nie miał z tym jednak kłopotu.

I już jako ciekawostkę dodam, że zewnętrzne sceny przed Osato Chemicals zostały nakręcone przed „Hotel New Otani” w Tokio. Zresztą James Bond z Seanem Connerym daje możliwość zobaczenia jeszcze kilku ciekawych miejsc Tokio, których po obejrzeniu filmu warto odszukać samodzielnie.

autor: Marta Legieć / foto: materiały prasowe





Moc silnika: 163 KM
Prędkość maksymalna: 200 km/h
Przyspieszenie: 9,8s-100 km/h[s]
Średnie spalanie: 6,4l/100 km



Jaguar w zupełnie nowej odsłonie

Jaguar kojarzy się z dystynkcją, klasą, dojrzałością i brytyjską elegancją... ale to także idealne auto dla młodego, obdarzonego wyczuciem i stylem, kierowcy, który wcale nie musi czekać na odpowiedni moment w swoim życiu by usiąść, za kierownicą tej europejskiej legendy. Bardzo dobrym tego przykładem jest nowy Jaguar E-Pace, tu z silnikiem diesla o mocy 163 KM. To samochód atrakcyjny pod każdym względem.

Z zewnątrz wygląda nieco inaczej od swoich kolegów. Ma w sobie coś... młodzieńczego. To kompaktowe, nowoczesne auto, które w środku pachnie dobrą marką premium. W kwestii designu, znajdziemy tu, m.in. skórzaną tapicerkę, regulowane w 14 kierunkach, system kamer 360 z możliwością obracania pojazdu w widoku 3D, Tempomat, asystent martwego pola widzenia, a w wyposażeniu dodatkowym chociażby dach panoramiczny czy system bezkluczkowego otwierania/zamykania samochodu.

E-Pace jest bardzo pojemny i pakowny, m.in. dzięki głębokiemu schowkowi między fotelami oraz kieszeniowym schowkom w drzwiach. W bagażniku zmieszczą się przedmioty o szerokości nawet 1,3 metra, a ich załadunek uprosi automatycznie, bezdotykowo otwierana tylna klapa. Wybierając się na weekendowy wypad za miasto, możemy zabrać ze sobą cały potrzebny bagaż, mieszczący się w pojemnym bagażniku. Dodatkowo E-Pace umożliwi holowanie przyczepy o masie własnej aż do 1800 kg. Do tego wszystkiego tak załadowane auto będzie zwinne i bezpiecznie się przemieszczało po drodze.

Tę kocią zwinność Jaguar zawdzięcza płynnie działającemu układowi napędu na cztery koła, który idealnie dostosowuje wartości momentu, trafiając na koła obu osi do warunków jazdy. O poprawę zwrotności zadba natomiast system Active Driveline2, który podczas pokonywania zakrętu umożliwi przekazywanie całego momentu tylnej osi na jej zewnętrzne koło. Aby kierowca czuł się pewnie i poradził sobie z jazdą w każdych warunkach model E-Pace, wyposażono także w standardowy pakiet systemów wspomagających kierowcę, w tym m.in. w asystenta utrzymywania pojazdu w pasie ruchu (LKA), system monitorowania zmęczenia kierowcy (DCM), kamerę cofania oraz czujniki parkowania. Ponadto nad bezpieczeństwem jazdy czuwają również zaawansowane systemy, takie jak: układ dynamicznej kontroli stabilności (DSC) oraz system wspomagania hamowania w sytuacjach awaryjnych (EBA). Natomiast znakomite doświetlenie drogi zapewniają reflektory LED, które emitują światło o barwie zbliżonej do światła dziennego.



Poza wszystkimi elementami, dzięki którym prowadzi się to auto sprawnie, płynnie i bezpiecznie, Jaguar zadbał także o innego rodzaju przyjemności i gadżety ułatwiające życie kierowcy jak i pasażerów. I tak, do dyspozycji mamy standardowy wyświetlacz dotykowy w centralnej części konsoli środkowej reaguje bezpośrednio na gesty dotyku i przesuwania oraz wyróżnia się bogactwem audiowizualnych treści informacyjno-rozrywkowych. Opcjonalny cyfrowy zestaw wskaźników przekazuje kierowcy dane na temat jazdy, charakterystyki pracy, systemów bezpieczeństwa oraz systemu rozrywki. Natomiast opcjonalny wyświetlacz przezierny HUD prezentuje kierowcy na szybie czołowej, najważniejsze dane dotyczące jazdy. Prezentowane w ten sposób dane zapobiegają rozpraszaniu uwagi kierowcy i częstej konieczności odrywania wzroku od drogi.

Kolejnym ciekawym i na pewno bardzo atrakcyjnym elementem nowego Jaguara jest aplikacja Remote. Dostarczy nam ona informacje o samochodzie i pozwoli na zdalną interakcję. Jest kompatybilna z większością smartfonów, systemem Android Wear oraz Apple Watch. Usługa

ta obejmuje m.in.: funkcję Remote Lock/Unlock, czyli zdalne ryglowanie/odblokowywanie zamków drzwi przy pomocy jednego przycisku. Funkcję Remote Climate, która polega na wstępnym nagrzewaniu lub schładzaniu kabiny auta, funkcję Beep/Flash, pozwalającą odnaleźć samochód na zatłoczonym parkingu, włączając światła awaryjne i mijania oraz wysyłając sygnał dźwiękowy czy funkcję Vehicle Status Check, umożliwiającą sprawdzenie aktualnego statusu samochodu. A żeby nam się jeszcze fajniej jechało, to do dyspozycji mamy radio cyfrowe DAB, a w dodatkowym wyposażeniu nagłośnienie Meridian, gwarantujące nam niesamowite wrażenia ze słuchania muzyki, dzięki zestawowi nawet 14 głośników.

Jak widać Jaguar dopasowuje się do epoki i poszukuje nowych kierowców. Jest przy tym wciąż skazany na sukces i nieustająco czarujący. Do tego jest dostępny w korzystnym finansowaniu Arval oraz dla klientów dojazd testowych.

autor: Aneta Dolega / foto: Bogusz Kluz



Bońkowscy British Auto | Ustowo 58, 70-001 Szczecin
+48 91 852 34 00 | salon@british-auto.pl
www.british-auto.jaguar.pl/contact-us | [f](#) /JLRBonkowsky
Zapraszamy do naszego salonu i serwisu



Luksus oraz dynamika, czyli nowy Mercedes Klasy C

Mercedes-Benz od lat uważany jest za producenta jednych z najbardziej luksusowych i prestiżowych samochodów. O fenomenie niemieckiej marki napisano już prawdopodobnie wszystko, można się jedynie spierać, który z modeli jest tym najbardziej udanym. Nowa Klasa C, która jest naszą bohaterką to przedstawiciel średniego segmentu tej marki oraz najbardziej popularny model Mercedesa wśród kupujących.

Najnowsza odsłona „baby Benz” jak nazywany jest protoplasta Klasy C, to idealnie skrojona i luksusowa limuzyna. Nowy model przypomina pomniejszoną klasę S, tylko o bardziej sportowym charakterze. Podkreślają to dynamiczne proporcje nadwozia z krótkim przednim zwisem i dłuższym tylnym oraz przesunięte ku tyłowi -przednia szyba oraz kabina pasażerska. Nowe C jest szersze i większe od swojego poprzednika i oczywiście nowocześniejsze. – Najważniejsza dla mnie w samochodzie jest jego bezawaryjność i bezpieczeństwo w trakcie jazdy – mówi Bożena Licht, radca prawny w Licht&Przeworska Kancelaria Radców Prawnych, która dla nas przetestowała nowego Mercedesa C. – Mercedesy są solidne, bezpieczne i naprawdę się nie psują. Jeżdżę tą marką od siedmiu lat, a jedynie moje wizyty w serwisie

związane są z corocznym przeglądem auta.

Faktycznie to solidne auto, wyposażone w szereg systemów bezpieczeństwa i asystentów wspomagających kierowcę. Do tego naszpikowane elektroniką, która jeszcze bardziej usprawnia poruszanie się tym pojazdem. – Na co dzień jeżdżę GLA, a moim docelowym modelem jest E Coupe. Klasa C pod każdym względem jest tak samo dobry jak te dwa modele i posiada wszystko to co lubię – wyznaje z uśmiechem Bożena Licht. – Począwszy od bardzo wygodnych foteli, a skończywszy na desce rozdzielczej – każdy element jest tu idealnie zaprojektowany by służyć kierowcy. Duże wrażenie robi nowy cyfrowy, dotykowy i bardzo intuicyjny kokpit. Auto jest naszpikowane elektroniką i oczywiście... mówi. We wspomnianym kokpicie, deska rozdzielcza

i duży centralny wyświetlacz są lekko pochylone w kierunku kierowcy. Funkcję zestawu wskaźników pełni wolnostojący ekran LCD o wysokiej rozdzielczości. Przykładem zaawansowanej cyfryzacji jest z kolei konsola środkowa, z centralnym, dotykowym wyświetlaczem o pionowej orientacji. Ponadto nowa Klasa C została wyposażona w drugą generację systemu operacyjnego MBUX (Mercedes-Benz User Experience), gdzie asystent głosowy „Hej Mercedes” stał się bardziej interaktywny, np. rozpoznaje pasażerów po głosie. Natomiast wybrane czynności – jak np. odebranie połączenia telefonicznego – można teraz zlecić nawet bez używania hasła „Hej Mercedes”.

W temacie wrażeń z jazdy nie ma zaskoczeń. Ten samochód płynie, trzymając się pewnie drogi. Delikatny dźwięk silnika Diesla nie przeszkadza, nawet dodaje autu atrakcyjności. Znakomicie się sprawdza w mieście i w długiej podróży. Nic czego byśmy wcześniej o nim nie wiedzieli. Po prostu nie zawodzi. – Uważam, że podjęłam bardzo dobrą decyzję, kiedy 7 lat temu zmieniłam markę samochodów – dodaje na koniec pani Bożena. – Mercedes to niezawodny pojazd, rzecz wręcz genialna. Bezpieczny, bezproblemowy, wygodny, szybki i... po prostu ładny.

autor: Aneta Dolega / foto: Adam Szurgociński

Moc silnika: 200 KM

Prędkość maksymalna: 245 km/h

Przyspieszenie: 7,3-100 km/h[s]

Średnie spalanie: 5,2 l/100 km



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

CLUB HOUSE

PRZYSTAŃ LUKSUSU

Położona przy ul. Przestrzennej w Szczecinie flagowa inwestycja Mariny Developer – CLUBHOUSE – łączy nowoczesną architekturę z funkcjonalnością pomieszczeń. To doskonałe miejsce dla miłośników sportów wodnych i rekreacji na świeżym powietrzu, ale także dla koneserów pięknych widoków. Panorama jeziora Dąbie i Wzgórz Bukowych pozwala cieszyć się bliskością natury bez opuszczania własnego domu, podczas gdy cały czas jesteśmy w bliskim zasięgu centrum Szczecina ze wszystkimi jego zaletami.



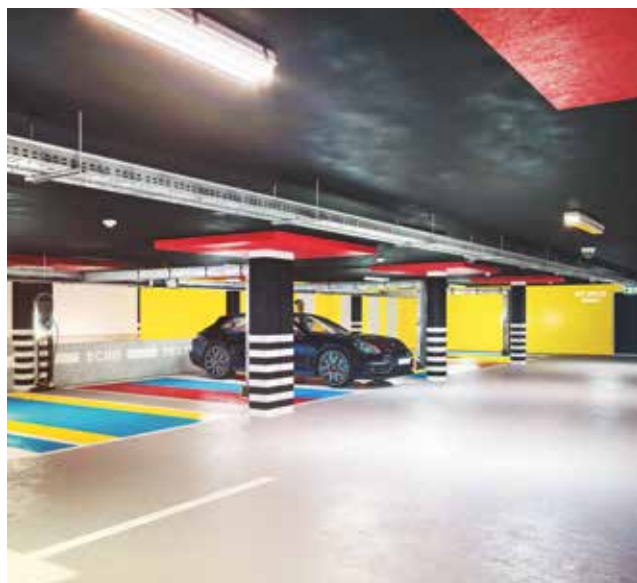
Dziennik budowy

Zagłębiamy do CLUBHOUSE, aby zaktualizować dziennik budowy, bo dzieje się tam naprawdę sporo. Konstrukcja budynku została ukończona – całość nabrała już swojego docelowego kształtu przywodzącego na myśl statek. Gotowa jest już stolarka okienna i większość instalacji elektrycznych. Wybieramy położone na I piętrze ponad 130-metrowe mieszkanie z podziałem na 4 pokoje. Największe wrażenie już teraz robi widok z okna. Lokalizacja w pierwszej linii zabudowy nad jeziorem Dąbie daje możliwość podziwiania bujnej przyrody i zacumowanych w marinie jachtów. – Będąc w salonie ma się wrażenie, że jezioro jest na wyciągnięcie ręki – tłumaczy Krystian Surmacz. – Miłośnicy sportów wodnych będą mogli kibicować uczestnikom regat żeglarskich nie opuszczając własnego mieszkania – dodaje. Wielkim atutem apartamentu są 2 tarasy – pierwszy powiększa o niemal 55 m² już i tak przestronny salon usytuowany od strony wschodniej, a drugi skierowany jest na zachód i połączony jest z jedną z sypialni.

Przesuwne okna i system podwójnej przesuwnej fasady na balkonach pozwolą na regulację dostępu do światła, ale też osłonięcie się przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi, takimi jak słońce, wiatr czy deszcz.

Po pierwsze funkcjonalność

Już na etapie projektu, o który zadbali architekci Szymański i Orłowski, rozkład pomieszczeń był kluczowym elementem, na który deweloper położył nacisk. To już ostatni moment na wprowadzenie własnych rozwiązań aranżacyjnych, zmierzających do spersonalizowania lokalu. Wszystkie mieszkania przygotowane są do montażu klimatyzacji i wykorzystania ich potencjału przy pomocy smartfona. Ich standard będzie bardzo wysoki. Deweloper poświęcił dużo uwagi na wybór materiałów budowlanych i wykończeniowych, selekcionując je pod kątem parametrów technologicznych, trwałości i niezawodności. 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. Lokalizacja inwestycji zapewnia świetną komunikację z centrum miasta (zaledwie 7 minut jazdy!), a za bezpieczeństwo odpowiada system monitoringu. Miejsce to wyróżnia odseparowanie od zgiełku aglomeracji przy zachowaniu wygodnego dostępu do wszelkich usług i instytucji. Dla wszystkich świadomych swoich potrzeb i ceniących piękno będzie to wygodne miejsce do życia.

W otoczeniu wody i zieleni

CLUBHOUSE jest kameralnym budynkiem, w którym znajdują się zaledwie 33 mieszkania, co pozwoli stworzyć małą, zintegrowaną społeczność. W budynku znajduje się 2-poziomowa hala garażowa, a na parterze 3 lokale użytkowe, z których 2 już są zajęte – mają w nich siedzibę najstarszy klub żeglarski w kraju – Yacht Klub Polski Szczecin, pod którego sufitem zawiśnie prawdziwy jacht i niewielki sklep spożywczy. Wyjątkowo zielona okolica i bezpośrednie sąsiedztwo jeziora Dąbie oraz mariny sprzyjają rekreacji i wypoczynkowi i pozwalają poczuć żeglarskiego ducha miasta. Dla każdego miłośnika sportów

wodnych możliwość zacumowania własnego jachtu tuż pod domem i korzystania z niego w każdej wolnej chwili będzie niebywałym atutem. Z jednej strony budynek otacza woda, z drugiej otwiera się na wielką przestrzeń dąbskiego, sportowego lotniska i położonych za nim Wzgórz Bukowych, które kuszą zielenią widniejącą na horyzoncie. Podejmowanie rekreacji i aktywności sportowej na co dzień ułatwia też prowadząca tuż nad jeziorem Dąbie ścieżka rowerowa. Natura jest więc w bezpośrednim zasięgu mieszkańców apartamentowca.

Nie da się zaprzeczyć, że CLUBHOUSE to odważna i wizjonerska inwestycja, która dowodzi o powrocie zarówno dewelopera, jak i mieszkańców Szczecina nad wodę. Jej unikatowość nie jest jednak tylko kwestią lokalną – dzięki walorom estetycznym, wyjątkowej lokalizacji, nowoczesnym rozwiązaniom technologicznym i wysokiej funkcjonalności CLUBHOUSE może stać się wzorem do naśladowania dla innych miast.

autor: Karina Tessar/foto: materiały prasowe

MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre.





Zabawa, pasja i twórczość z LEGO

Brytyjskie Przedszkole Matematyczne „FUN & MATH” to miejsce wyjątkowe. Tu każdy dzień jest edukacyjną przygodą i dobrą zabawą, spędzoną w miłym, przyjaznym otoczeniu. Do tego, FUN & MATH nieustannie się rozwija. Idąc z duchem czasu, wprowadza świeże, ale też sprawdzone rozwiązania, które zapewniają najmłodszym dobry start w przyszłość.

Niedługo w przedszkolu pojawią się zajęcia z LEGO Education. Dzieci je uwielbiają, a pedagodzy szkolni i przedszkolni doceniają walory tego systemu dydaktycznego. Zajęcia z LEGO Education pojawią się w FUN & MATH już we wrześniu. Sprawdźmy na czym polega ten system.

Twórcza zabawa

Szczecińskie przedszkole znane jest z nowatorskich rozwiązań i podążania za najlepszymi wzorcami brytyjskimi. Tu króluje dobra zabawa, kreatywność oraz twórcze myślenie. Dzieci uczą się instynktownie. Przyswajają wiedzę w sposób naturalny. Dobrze się bawią, czerpiąc sporą przyjemność z nowych odkryć i nauki. – Uważamy, iż warto uczyć dzieci poprzez doświadczanie i kreowanie rzeczywistości. Kładziemy nacisk na rozwijanie myślenia logicznego oraz przyczynowo-skutkowego – mówi dyrektor przedszkola Anna Bednarska z FUN & MATH. To właśnie sprawiło, że do programu przedszkola włączone zostaną zajęcia LEGO Education.

Twórcy miejsca bardzo cenią podobne metody nauki przez kreatywną zabawę. Przedszkolaki dzięki nim z każdym dniem zdobywają wiedzę i kolejne umiejętności, które budują ich pewność siebie oraz uwalniają twórczą energię. Wszystko zaś przychodzi im lekko, łatwo, bez wysiłku, ale z uśmiechem zadowolenia oraz dziecięcą satysfakcją.

Użyteczne LEGO

LEGO Education to kompletny system dydaktyczny, opracowany w myśl zasady „nauka poprzez zabawę”. Odznacza się rozbudowanym wsparciem merytorycznym, ze szkoleniami oraz materiałami dla nauczycieli skorelowanymi z Podstawą Programową. Oferuje szeroką gamę propozycji. Materiały dostosowane są do potrzeb uczniów w każdym wieku i o różnych umiejętnościach. Dzięki naciskowi na kreatywność, współ-

pracę oraz krytyczne myślenie rozwiązania edukacyjne LEGO Education wzmacniają pewność siebie u najmłodszych. Co bardzo ważne, rozwijają też umiejętności przydatne w dorosłym życiu.

Wykorzystując potencjał LEGO nauczyciele mają możliwość wydobycia z dzieci kreatywności. Mogą też pomóc im w przezwyciężaniu własnych słabości. System ten chwalią pedagodzy, ale najlepszą rekomendacją jest radość dzieci, które czerpią z zabawy z LEGO mnóstwo korzyści.

– Zajęcia te zapewniają aktywny proces uczenia się poprzez konstruowanie rzeczy w prawdziwym świecie. Jest to również swego rodzaju wyrażanie się poprzez tworzenie – podkreśla Anna Bednarska.

Sprawdzone metody

Badania pokazują, że fizyczne zaangażowanie przed uczeniem się, bądź w trakcie lub po, stymuluje mózg do lepszego zapamiętywania informacji. Uczenie się hands-on jest efektywnym sposobem na kształcenie umiejętności, takich jak np. rozwiązywanie problemów albo krytyczne myślenie. – Główną zaletą tych zajęć jest uczenie się przez praktykę, doświadczanie oraz szukanie rozwiązań – dodaje pani Anna.

Przedszkolaki chętnie angażują się w tego typu zabawy. To zajęcia atrakcyjne dla wszystkich. Świadczą o tym liczne pozytywne opinie o LEGO Education. Nauczyciele przedszkolni zwracają uwagę na to, że proponowane rozwiązania są kolorowe, bliskie dziecku, czytelne. – Zarówno chłopcy, jak i dziewczynki wykazują ogromne zainteresowanie tego typu zajęciami, o ile ich tematyka oraz stopień trudności zadań są dostosowane do wieku – mówi Anna Bednarska.

Najmłodzi chętnie biorą udział w inspirujących wyzwaniach, a LEGO Education rozbudza ich entuzjazm do nauki. Dzieci eksperymentują, testują własne pomysły, popełniają błędy i wyciągają z nich wnioski. Uczenie się przez praktykę ułatwia im osiągnięcie sukcesu, pomaga



przezwyciężyć strach oraz brak pewności siebie. Wszystko zaś dzieje się pod okiem doświadczonych dorosłych, którzy bazują na odpowiednich materiałach. – Pracujemy na specjalnych zestawach LEGO, przygotowanych przez grupę profesjonalistów – zaznacza pani Anna.

Szukanie odpowiedzi

„Kto chce, szuka sposobu, kto nie chce – szuka powodu”: tak brzmi popularna maksyma, przypisywana różnym znanym osobom, często powtarzana dzieciom przez pedagogów. Najmłodsi bawiący się z LEGO Education nie potrzebują jednak wymówek i usprawiedliwień, chętnie podejmują się powierzonych zadań, bo to dla nich świetna zabawa. Eksperymenty oraz doświadczenia pozwalają im odkryć magię nauki. Dzieci uczą się w ten sposób często nawet nie wiedząc, że przyswajają wiedzę. Wcielają się w małych naukowców z ciekawością oraz dreszczykiem pozytywnych emocji. – Dzieci są kreatorami, poszukują, mogą stać się kimkolwiek. Doświadczają rzeczywistości, bazując na wyobraźni – zaznacza Anna Bednarska.

Kreatywne zajęcia pobudzają ich pasję do nauki i wywołują głód wiedzy. – Dzieci otrzymują wyzwania, które jest otwarte, dlatego też zamieniają się w „poszukiwaczy rozwiązań”. Są aktywnie zaangażowane, zadają pytania i opierają się na wyobraźni – podkreśla pani Agnieszka Górka – doświadczony pedagog.

Pasja i rozwój

W FUN & MATH dzieci przyswajają wiedzę instynktownie, wraz z dobrą zabawą. Nauka dzięki temu jest dla nich czymś naturalnym i przyjemnym. Ich opiekunowie każdego dnia dbają o zrównoważony rozwój najmłodszych. Maluchy spędzają czas na kreatywnych zajęciach i ulubionych, dziecięcych rozrywkach. Nuda im nie straszna. Z LEGO Education będzie jeszcze ciekawiej oraz barwniej.

Klocki to nieodłączny element wyposażenia przedszkoli. Produkty LEGO są uniwersalne i ponadczasowe. Pobudzają kreatywność, wyobraźnię oraz ciekawość, zachęcają do współpracy, wymiany doświadczeń. Dzieci je bardzo lubią. Wprowadzenie LEGO Education do FUN & MATH daje nauczycielom jeszcze lepsze narzędzia do rozwijania kreatywności najmłodszych we współczesnym, cyfrowym świecie. To także kolejna możliwość zainteresowania maluchów różnymi tematami zajęć.

LEGO to obecnie nie tylko klocki, ale również najróżniejsze produkty – także wirtualne – łączące pokolenia i osoby w różnym wieku. Zabawa z nimi wprowadza w świat twórczości. To świetna rozrywka oraz kreatywna nauka w jednym. – Dzieci uwielbiają te zajęcia, zdają się nie zauważać, że się uczą, chłoną naturalnie wiedzę w niewymuszony sposób. Bawią się aktywnie szukając rozwiązań – podsumowuje dyrektor Anna Bednarska. Pozostaje tylko życzyć najmłodszym: dobrej zabawy.

autor: Karolina Wysocka / foto: materiały prasowe



OTO 4 PROBLEMY NAJCZĘŚCIEJ WYMIENIANE PRZEZ WŁAŚCICIELI KLINIK:

Brak możliwości prognozowania obrotu sprzedaży | Spadek motywacji personelu | Trudności w integracji wielu kanałów sprzedaży, komunikacji z pacjentem | Coraz ostrzejsza konkurencja cenowa

CZY ZAUWAŻASZ PODOBNE SYTUACJE W TWOJEJ KLINICE?

Coraz więcej właścicieli klinik i menedżerów zauważa, że stworzenie właściwej strategii dla kliniki jest dzisiaj dużym wyzwaniem. Działanie w nowych czasach lockdownów, bycie w ciągłej niepewności i radzenie sobie z konsekwencjami kryzysu – to wszystko wpłynęło na nowe mechanizmy zarządzania i przede wszystkim komunikacji z pacjentem.

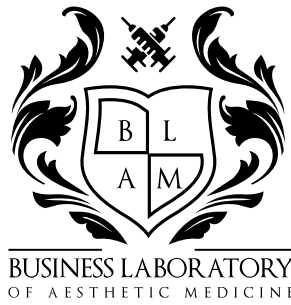
W CZYM MOŻEMY CI POMÓC?

Audyt gabinetu/kliniki | Strategia sprzedażowa i booster sprzedaży | Podniesienie kompetencji sprzedażowych w zespole | System motywacyjny w zespole | Rozwój kompetencji managerskich | Dobór pracowników / rekrutacja | Wyraźna komunikacja z pacjentem | Strategia komunikacji socialowej | Nieszablonowe kampanie marketingowe | Wizerunek kliniki, PR | Zwiększenie rozpoznawalności marki na rynku | Podniesienie rentowności placówki medycznej

TO TYLKO JEDNE Z WIELU ZAGADNIĘŃ, NAD KTÓRYMI PRACUJEMY W DANEJ KLINICE.



BUSINESS LABORATORY
OF AESTHETIC MEDICINE



Sukces jest miarą Twojej determinacji

Dołącz do Summer Medical Business Camp! Przygotuj swoją klinikę na kolejne miesiące roku.

27-28.08.2021

Pałac i Folwark Łochów, Łochów

Medical Business Camp to dwudniowe szkolenie wyjazdowe. Podczas Business Campu pracujemy nad Twoimi najważniejszymi punktami bólu i rozwiążemy najbardziej palące problemy strategiczno-sprzedażowe Twojej kliniki!

Medical Business Camp to mała grupa uczestników, tak aby każdy mógł analizować case studies i ćwiczyć w praktyce zdobywaną wiedzę.

DZIĘKI UDZIAŁOWI W Summer Medical Business Camp OTRZYMASZ:

- materiały i narzędzia dostosowane do zarządzania Twoją kliniką
- dostęp do wiedzy i doświadczenia naszych ekspertów – praktyków biznesu, którzy prezentowane przez siebie narzędzia i strategie testowali we własnych organizacjach
- dostęp do Holistix Cloud, czyli multimedialnej bazy wiedzy, po którą można sięgnąć w dowolnym momencie.

Zapraszamy managerów i właścicieli klinik.

www.holistixconsulting.com

Tel. Magda +48 694 493 468 | mwojcik@holistixconsulting.com

Tel. Nina +48 603 779 939 | nina@holistixconsulting.com



Czym jest rynek komercyjny w branży nieruchomości?

W tym sektorze znajdują się osoby, które wynajmują, kupują pod swoją działalność biura, hale, obiekty, lokale. Osoby te rozwijają swoje biznesy, więc taka nieruchomość, najem, zakup muszą być bezpieczne i pewne, bo przecież chodzi tu o przyszłość oraz o bezpieczeństwo finansowe, płynność.



I właśnie dlatego warto w takiej kwestii współpracować z osobą, która zna rynek oraz wszelkie istotne uwarunkowania.

Kolejną gałęzią rynku komercyjnego w nieruchomościach jest inwestowanie i zarabianie w tym obszarze. W jaki sposób? Poprzez zakup i wynajem nieruchomości zabezpieczamy swój kapitał i tutaj na przyszłość wpływa wiele czynników. Wśród nich możemy wyszczególnić stabilny najem czy zabezpieczenie płatności. I w tym miejscu zaakcentować należy, że niezbędne jest abyśmy zadbali o to, aby nasz obiekt czy lokal wynajęła firma, która będzie dobrym płatnikiem, zagwarantuje nam płynność przychodów poprzez długoterminowy najem, który powinien

być zabezpieczony zapisami w umowie oraz innym obwarowaniami. Tutaj tym bardziej powinniśmy zadbać o to, aby nasze interesy reprezentowała osoba, która porusza się po rynku nieruchomości komercyjnych, zna mechanizmy działania, potrafi znaleźć nam dobrego i wypłacanego najemcę.

Podejmując współpracę z osobą, która ma zająć się naszą przyszłością i finansami powinniśmy dobrze zweryfikować komu je powierzamy.

Nam możesz zaufać. Mamy wieloletnie doświadczenie na rynku nieruchomości komercyjnych.

Wodór jest przyszłością

W którą stronę będzie się rozwijać europejska energetyka oraz dlaczego wodór będzie odgrywał coraz większą rolę w rozmowie z dr Piotrem Wolnym, dyrektorem biura PIG – współorganizatorem Polsko-Niemieckiej Konferencji Energetycznej pt. „Europejski Zielony Ład i jego oddziaływanie na przygraniczny region metropolitalny Szczecina i Berlina”.

Północna Izba Gospodarcza – największa organizacja samorządu gospodarczego w Polsce razem z partnerami polskimi i niemieckimi już po raz drugi organizuje wspólną konferencję energetyczną "Europejski Zielony Ład i jego oddziaływanie na przygraniczny region metropolitalny Szczecina i Berlina". Odbędzie się ona 31 sierpnia. To kolejny panel dyskusyjny na temat przyszłości energetyki w Polsce, Niemczech i szerzej – w całej Europie. Podczas konferencji poruszane będą tematy związane z Zielonym Ładem Unii Europejskiej, przedstawione zostaną stanowiska posłów do Parlamentu Europejskiego z Polski i Niemiec dotyczące ochrony środowiska. Przewidziane są prezentacje projektów zaopatrzenia energetycznego oraz stanowiska przedsiębiorców w temacie. Konferencja zakończy się panelem dyskusyjnym oraz wspólnym rejsem statkiem po Odrze.

Przed nami druga edycja polsko-niemieckiej konferencji energetycznej. Czy będzie to kontynuacja inicjatywy sprzed roku czy może ostatnie miesiące przyniosły zmiany, które warto omówić?

Konferencja energetyczna jest kontynuacją naszego zeszłorocznego wydarzenia, które zorganizowaliśmy wspólnie z IHK Ostbrandenburg oraz IHK Neubrandenburg. Będziemy rozmawiali o celach, które zapisane są do 2025 roku dotyczących neutralności klimatycznej, zero emisyjności gospodarki UE i poszczególnych krajów. Zielony Ład bezpośrednio przekłada się na gospodarki krajów, na regiony, ale i na firmy oraz na miejsca pracy. To wytyczne w jakim kierunku powinni zmierzać przedsiębiorcy szykując długoterminowe strategie rozwojowe. Cele są bardzo ambitne i daleko idące, przekładają się one bezpośrednio na biznes. W nowej perspektywie finansowej UE wszystkie dotacje będą też oceniane przez tzw. „zielone” kryteria, czyli cele zrównoważonego rozwoju.

Jakie praktyczne informacje dla przedsiębiorców pojawią się podczas konferencji?

Informacje na temat Zielonego Ładu są bardzo istotne dla przedsiębiorców planujących rozwój i pozyskiwanie środków z Unii Europejskiej. Podczas konferencji powiemy o celach klimatycznych UE, bo przedsiębiorcy z Pomorza Zachodniego powinni znać te cele. Przetwarzają tylko Ci, którzy będą podążać za trendami, a one jeszcze bardziej przyspieszają w czasie pandemii. Powiemy czym są „zielone miejsca pracy”, posłużymy się przykładami firm, projektów, instytucji, które w innowacyjny sposób wykorzystują OZE w praktyczny sposób. Będziemy dużo mówić o wodorze. Poza elektryfikacją to właśnie wodór staje się paliwem na przyszłe lata, a to niesie pewne rozwiązania dla przedsiębiorców. Będziemy prezentować np. niemiecką kolej, która napędzana jest tylko wodorem.

Czy Północna Izba Gospodarcza zauważa wzrost zainteresowania tematami związanymi z ekologią i Zielonym Ładem? Spodziewacie się Państwo większej frekwencji niż podczas konferencji w roku 2020?



Byliśmy bardzo zadowoleni z obecności blisko setki przedsiębiorców. Liczymy na ponowienie tej liczby albo nawet jej przebicie. Pamiętajmy, że tematyka Zielonego Ładu, elektromobilności, ochrony środowiska bardzo się rozwija, ale dla wielu przedsiębiorców wciąż nie jest sprawą z pierwszego planu. Stanie się w momencie, kiedy okaże się, że niemożliwy jest dalszy rozwój, jeżeli przedsiębiorstwo nie stanie się bardzo zielone. Tematyka sierpniowej konferencji będzie zarówno powtórzeniem tego, o czym mówiliśmy jak i aktualizacją tej wiedzy oraz wzbogaceniem jej o zupełnie nowe tematy. Jesteśmy otwarci na wszelkie sugestie naszych przedsiębiorców. Cele klimatyczne, Zielony Ład w praktyce, programy operacyjne. Jestem pewien, że o tym będziemy rozmawiać najwięcej. Wiemy, co Komisja Europejska chce realizować w poszczególnych krajach i regionach. To bardzo wzbogaca naszą dyskusję. W ubiegłym roku skupialiśmy się na OZE, fotowoltaice, elektromobilności. W tym roku głównym bohaterem agendy będzie wodór. Wodór to jest przyszłość.

Ostatnie tygodnie to szeroka dyskusja na temat przyszłości fotowoltaiki oraz rozwoju elektromobilności. Czy polsko-niemiecka konferencja energetyczna będzie odnosić się do tego, co na bieżąco dzieje się w gospodarce i biznesie?

Nie zamierzamy unikać bieżących kontekstów. Zależy nam na budowaniu opiniiotwórczości wśród przedsiębiorców, musimy się więc odnosić do bieżących spraw. Zaprosiliśmy na spotkanie przedstawicieli rządów Polski i Niemiec oraz samorządowców. Chcemy wiedzieć jakie cele stawiają sobie poszczególne kraje czy regiony. Tylko taka wiedza pozwala nam na uzyskanie pełnych i satysfakcjonujących informacji. Wszystkich przedsiębiorców serdecznie zapraszamy na nasze wydarzenie.

CENTRUM OGRODNICZE *Rajski Ogród*[®]



CENTRUM OGRODNICZE

Szczecin, al. Wojska Polskiego róg Zaleskiego

Szczecin, al. Bohaterów Warszawy róg 26 Kwietnia

Szczecin, ul. Łukasińskiego 110 (TEREN PIEKARNI)

www.rajski.szczecin.pl



Otwórz firmę na zagraniczne rynki

Enterprise Europe Network (EEN) to największa na świecie sieć wspierająca mikro, małe i średnie firmy w rozpoczynaniu działalności na rynkach zagranicznych. Jedną z wielu firm, które skorzystały z usług oferowanych przez ośrodek EEN działający przy Regionalnym Centrum Innowacji i Transferu Technologii ZUT w Szczecinie, jest szczecińska marka Foonka.

EEN oferuje sektorowi MSP kompleksowe usługi, które mają pomóc w pełni rozwinąć potencjał eksportowy i zdolności innowacyjne przedsiębiorstw. Obecnie działa ponad 600 ośrodków Enterprise Europe Network na całym świecie, w tym 30 ośrodków w Polsce. EEN to jednak więcej niż pojedyncze instytucje rozmieszczone w różnych krajach i regionach. To ogromne wsparcie i pomoc, które przekłada się na sukcesy firm.

Foonka

Foonka została założona przez Małgorzatę i Marcina Dziembaj. Projektują i produkują oni pościel z tkanin inspirowanych naturą. Siano, słońce, gwiazdzone niebo, śnieg, plaża czy łąka to tylko niektóre wzory, w których można zanurzyć się w czasie snu. Co roku firma rozszerza asortyment i wzornictwo, dodając printy inspirowane naturą oraz powstałe przy współpracy z zaproszonymi artystami. Firma pojawiła się na rynku w 2013 roku prezentując swoją pościel „Słoma” na wystawie Wrocław Design Festival i od początku spotkała się z dużym uznaniem. Od tego czasu zdobyła serca konsumentów i nagrody w konkursach wzorniczych. Produkty firmy można zakupić zarówno w Polsce, jak i za granicą. Aby zobaczyć pościel na żywo lub ją przetestować należy udać się do sklepu firmowego w Szczecinie, sklepów współpracujących lub zamieszkać w hotelach, które zaopatrują się u Foonki. Firma buduje swoją markę również na rynkach zagranicznych i podjęła współpracę ze sklepami w Niemczech, Austrii, Szwajcarii i Holandii oraz marketplacami w Europie, takimi jak Amazon, Wayfair czy eMag.

Współpraca z EEN

Współpraca Foonki z ośrodkiem Enterprise Europe Network rozpoczęła się od udziału pracowników firmy w szkoleniu pt. „Design Thinking – jak tworzyć produkty, które klienci pokochają?”. Pierwsze wspólne działanie to zapisanie się przez firmę do newslettera bazy międzynarodowych ofert współpracy, które dają możliwość nawiązania kontaktów m.in. z zagranicznymi producentami, dystrybutorami, przedstawicielami handlowymi i podwykonawcami. Konsultantka EEN poszukuje dla Foonki możliwości rozszerzenia kontaktów B2B w celu zwiększenia rozpoznawalności marki i powiększenia kanałów sprzedaży na arenie międzynarodowej. Firma wzięła również udział w konferencjach i spotkaniach biznesowych organizowanych przez EEN, w tym Dniach Designu w Mediolanie czy Renaissance Live 2020, które wspomagają w rozwoju i są okazją do spotkania interesujących partnerów.

Częścią usług oferowanych przez EEN jest wsparcie innowacyjności. Foonka wzięła udział w audycie innowacyjności, który został wykonany w oparciu o narzędzie Innovation Health Check. W ramach audytu udzielono rekomendacji odnośnie dalszych usprawnień w Foonce. W ramach wspólnie opracowanego planu wsparcia, zweryfikowano aktualny model biznesowy oraz przeprowadzono analizę strategiczną w celu określenia dalszych planów rozwoju. Konsultantka EEN czuwa również, by firma była na bieżąco z informacjami na temat zmieniającego się prawa związanego z handlem w sieci.

Wszystkie zachodniopomorskie firmy zainteresowane rozwojem zapraszamy do kontaktu z ośrodkiem Enterprise Europe Network działającym w ramach RCIiTT na www.innowacje.zut.edu.pl lub mailowo pod adresem transfer@zut.edu.pl.

|||||
velpa
|||||

OUTLET

ŚWIATOWE MARKI PREMIUM W ATRAKCYJNYCH CENACH



EA7
EMPORIO ARMANI

EF
ELISABETTA FRANCHI

VERSACE JEANS
COUTURE

TWINSET
MILANO

A | X
ARMANI EXCHANGE

JOOP!

EMPORIO ARMANI

LIU JO

PATRIZIA PEPE
A

JOHN
RICHMOND

VELPA OUTLET UL. MODRA 62, 71-220 SZCZECIN

OTWARTE: PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK 10-18, SOBOTA 10-14

RAMIONA IDEALNE

Często narzekamy na nogi, kolana, uda, pośladki, jednak to właśnie ramiona są najczęściej odkrywane w sezonie wiosenno-letnim. Nie tylko pokazujemy ramiona na plaży, ale także na co dzień – ilekroć temperatura przekracza dwadzieścia kilka stopni. Okres letni to także czas ślubów i różnych uroczystości, aż szkoda dobierać kreacje pod nasze defekty, zamiast zgodnie z naszym gustem. A zatem – co możemy zrobić, aby nasze ramiona wyglądały tak jak chcemy? Oto kilka doskonałych rozwiązań.



Ramię ramieniu nierówne – oznacza to, że każdy pacjent to indywidualny przypadek dla lekarza oraz kosmetologa. Niektóre ramiona potrzebują wyszczuplenia, a inne ujędrnienia. W Klinice Zawodny posiadamy receptę zarówno na pierwsze, jak i na drugie. Nasi specjaliści doradzą pacjentowi odpowiednią terapię, dzięki której uzyska upragnione rezultaty. Najlepszym rozwiązaniem będzie skorzystanie ze specjalnego programu o nazwie „Plan Na Miarę”.

„Plan Na Miarę” polega na tym, że pacjent przychodzi na bezpłatną konsultację wstępną. Mówi, jaki rezultat chciałby uzyskać, a resztą zajmuje się, roztaczający nad nim opiekę, kosmetolog. Następnie pacjent poddaje się zalecanym zabiegom. Oprócz tego otrzymuje zalecenia pozabiegowe, listę suplementów oraz wskazaną ilość wody, którą ma pić w ciągu dnia. Jeśli pacjent jest zainteresowany zmianą nawyków żywieniowych polecamy także wizytę u naszego dietetyka, gdzie zostanie dla niego ułożony kompleksowy plan żywieniowy. „Plan Na Miarę” to program, który jest także szyty na kieszeń pacjenta, czyli dostosowany do jego możliwości finansowych.

Jakie są zatem opcje w „Planie Na Miarę”, jeśli chcemy wyszczuplić

Storz i Schwarzy to doskonali sprzymierzeńcy w walce z wiotkimi ramionami. Storz Medical to urządzenie wykorzystujące falę akustyczną do poprawy metabolizmu komórkowego, która skutkuje nie tylko redukcją tkanki tłuszczowej, ale także ujędrnia skórę i tkanki. Technologia RSW wykorzystywana w Storz Medical również leczy ból i działa fizjoterapeutycznie. Natomiast Schwarzy to urządzenie do stymulacji mięśni. W czasach zwiększonej popularności treningów z kombinowaniem elektromagnetycznym i technologią EMS, twórcy Schwarzy poszli o wiele kroków dalej i wypracowali technologię FMS, znacznie silniejszą i skuteczniejszą. Pole elektromagnetyczne wytwarzane przez Schwarzy dociera do mięśni głębokich, co pozwala na budowanie i rzeźbienie mięśni – także ramion. To oznacza, że w Klinice Zawodny można nie tylko wyszczuplić ramiona, poprawić ich jędrność, ale także rozbudować tkankę mięśniową.

Ostatnia para urządzeń, które polecamy do poprawy wyglądu ramion to Scizer i Ultraformer. Pracują one wykorzystując technologię HIFU. Okryte sławą HIFU to skoncentrowane fale ultradźwiękowe, które działają na kilka tkanek: skórę, tkankę tłuszczową oraz włókna kolagenowe podskórne. Fale silnie podgrzewają te tkanki i w sposób selektywny



lub ujędrnić ramiona? Zacznijmy od kriolipolizy. Urządzenie Cooltech to reprezentant technologii, która... wymraża tłuszcz. Kriolipoliza prowadzi do zniszczenia zbędnej tkanki tłuszczowej poprzez poddanie jej ujemnej temperaturze. Efekty zabiegu zachwycają, choć Cooltech ma rywalkę. To urządzenie o nazwie Onda, które również niszczy komórki tłuszczowe. Różnica pomiędzy tymi urządzeniami polega na tym, że Onda nie używa ujemnej temperatury, lecz wykorzystuje technologię mikrofal Coolwaves. Utytułowana wieloma nagrodami Onda likwiduje nadmiar tkanki tłuszczowej, której po zabiegu pozbawiamy się stopniowo z organizmu, w naturalnych procesach metabolicznych. Oba zabiegi, które nie wywołują u pacjenta dyskomfortu, polecamy wykonać w serii 3-4 spotkań.

prowadzą do ich obkurczania się, a także do stymulacji do produkcji nowego kolagenu. Do wyboru jednego z tych dwóch urządzeń konieczne jest doświadczenie specjalisty.

Cieszymy się w pełni latem i eksperymentujemy z naszą garderobą. Niech topy, bluzki i sukienki na ramiączkach zapełnią nasze szafy. To najwyższa pora, aby cieszyć się latem, pogodą i ubraniami, które od zawsze nam się podobały. W Klinice Zawodny stworzymy dla Ciebie spersonalizowany plan zabiegowy, który pomoże Ci osiągnąć taki wygląd ramion i innych części ciała, o jakim zawsze marzyłaś! Nasi doświadczeni specjaliści otoczą Cię opieką i poprowadzą za rękę w kierunku upragnionych efektów. Zapraszamy na wstępną, niezobowiązującą konsultację. Do zobaczenia!



Co może dać Ci ginekologia plastyczna?

Wakacje to czas relaksu i wypoczynku, zawierania nowych znajomości, czasem nowych związków. Piękna pogoda, słońce, plaża motywują do zastąpienia spodni, spódniczek bikini i ... pojawiają się wątpliwości i Zadajemy sobie pytanie o naszą atrakcyjność. Czy również nasza seksualność, fizyczność, nasz wygląd również w „tych” miejscach jest satysfakcjonujący dla nas i naszych partnerów?

Przebyty poród, może pewne niedoskonałości miejsc intymnych staną się powodem braku pełnej satysfakcji? Masz wrażenie, że pochwa jest za duża? Co z tym zrobić? Wstydzi się opowiedzieć o krępujących nas problemach nawet specjaliście. Możliwe, że kolejny raz usłyszymy, że „taka Twoja uroda”, to normalne, gdy czujemy, że problem jest głębszy, że krępuje nas i onieśmiela.

Nie martw się. Tak nie musi być. Z pomocą przychodzi ginekologia plastyczna. Przerosnięte wargi sromowe, które wystają przed srom, łatwo ulegają podrażnieniom, utrudniają jazdę na rowerze i mogą powodować ból podczas intymnych zbliżeń. Labioplastyka, czyli korekcja warg sromowych mniejszych może być wykonana w znieczuleniu miejscowym.

W czasie zabiegu usuwa się nadmiar oraz koryguje i modeluje wargi sromowe i napletek lechtaczki. Pobyt w gabinecie z reguły trwa około dwóch godzin, a sam zabieg nie utrudni powrotu do domu nawet własnym transportem.

Zabieg nie wymaga długiej rekonwalescencji ani pobytu w szpitalu. Szwy zwykle zdejmujemy po około 8 – 10 dniach, ale powrót do aktywności zawodowej najczęściej możliwy jest już następnego dnia.

Co w przypadku stwierdzenia obniżenia ścian pochwy czy zbyt szerokim wejściem do pochwy? W tych przypadkach proponujemy operację plastyczną przedniej i tylnej ściany pochwy oraz krocza. W skrócie powiedzieć można, że istotą zabiegu jest skorygowanie nadmiaru błony śluzowej pochwy oraz krocza z wytworzeniem nowych, specjalnych „mostków podporowych” aby efekt zabiegu miał trwały charakter. Jest to szczególnie istotne u pacjentek, które dodatkowo cierpią z powodu nietrzymania moczu związanego z wysiłkiem, kaszlem, śmiechem. Zakres i technikę operacji ustalamy indywidualnie, dostosowując do potrzeb i problemów naszych pacjentek. W przypadku operacji plastycznej pochwy zakładamy szwy rozpuszczalne, które nie wymagają zdejmowania, a do pełnej aktywności fizycznej i seksualnej pacjentka wraca w ciągu miesiąca. Na wizycie kontrolnej pacjentki często opowiadają, że z radością podglądają nową siebie w lusterku.

Operacje plastyczne w ginekologii dawno przestały być fanaberią czy niepotrzebną zachcianką. Lecząc nasze fizyczne niedoskonałości leczymy również duszę. Dzięki naszym zabiegom pacjentki nabierają pewności siebie, z chęcią wchodzi w nowe relacje partnerskie, wyzbywają się kompleksów. Nie ma dla specjalisty satysfakcji większej niż ta, gdy widzi radość w oczach pacjentki, spowodowaną małą, ale znaczącą zmianą.

autor: dr n. med. Joanna Lewandowska dr n. med. Dorota Gródecka





Enlighten SR – mała dawka wielkiej mocy

Usuwanie tatuaży i plam pigmentacyjnych jest ważną częścią każdej praktyki medycyny estetycznej. Ten rodzaj zabiegów, z których coraz częściej korzystamy, znajdziemy w Klinice Dr Stachura. Prowadząca ją dermatolog i lekarz medycyny estetycznej Kamila Stachura, podchodzi do każdego pacjenta kompleksowo i indywidualnie, dlatego ważny jest dla niej nie tylko wygląd ale również zdrowie.

Z usuwaniem tatuaży i łagodnych zmian barwnikowych świetnie sobie radzi wiodący w branży laser Cutera Enlighten SR. To obecnie najmocniejszy laser pikosekundowy na rynku, który oferuje idealną kombinację parametrów: niezależną regulację wielkości plamki, długości fali, gęstości energii, czasu trwania impulsu oraz częstotliwości emisji wiązek laserowej. Wszystko w celu skutecznego przeciwdziałania niepożądanemu pigmentowi. Laser Cutera Enlighten SR zapewnia silny, nietermiczny efekt fotoakustyczny poprzez połączenie wysokiej mocy i bardzo krótkiego czasu trwania impulsu. Wszystko w celu rozbicia barwnika bez powodowania termicznego uszkodzenia tkanki, która go otacza. To doskonałe rozwiązanie w leczeniu wszystkich fototypów skóry. Dodajmy, że laser ten oferuje również bardzo skuteczne zabiegi rewitalizacji PICO Genesis i PICO MLA wykorzystywane w bardzo efektywnym fotoodmładzaniu.

PICO Genesis to zabieg, który wykorzystując energię lasera usuwa przebarwienia, nierówności kolorytu a także głęboko przebudowuje skórę. Dzięki niemu skóra staje się gładka, rozświetlona i bez przebarwień. Poszerzone pory znikają, a zmarszczki ulegają spłyceniu. Natomiast PICO MLA jest świetny w leczeniu blizn i rozstępów. Dobrze sobie radzi także z utratą gęstości w skórze i skutecznie niweluje wszelkie nierówności w jej strukturze.

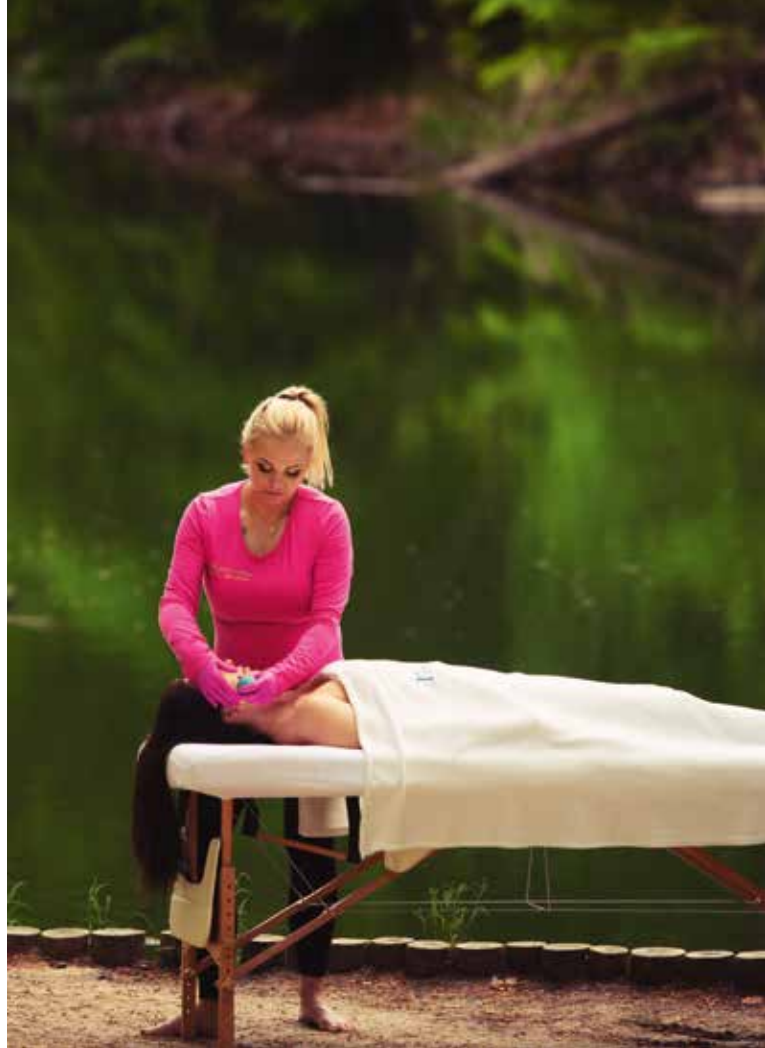
W przeciwieństwie do konwencjonalnego frakcjonowania laserowego, które wymaga wielu sesji zabiegowych i często prowadzi do nieprzewidywalnych rezultatów, Enlighten SR działa o wiele szybciej, skutecznie i nie wymaga długiego okresu rekonwalescencji. Procedura laserowa

PICO Genesis nie tylko rozwija nasze możliwości skutecznego leczenia typowych problemów z pigmentacją, ale jest skuteczna w trudniejszych przypadkach, takich jak fotostarzenie lub jaśniejsze brązowe plamy – mówi dr Stachura. – Oprócz poprawy kolorytu skóry wyraźnie widać, że dzieje się również coś wyjątkowego z ogólną jakością skóry – wygląda jaśniej i młodziej, nawet po jednym zabiegu.

W temacie tatuaży Cutera Enlighten SR jest także niezawodny. Ich laserowe usuwanie oparte jest na serii kilku zabiegów, podczas których tatuaż ulega stopniowemu rozjaśnieniu. Energia impulsu laserowego powoduje rozbicie cząstek barwnika na coraz mniejsze elementy, które następnie mogą być pochłonięte i wydalone przez organizm – w wyniku naturalnych procesów fizjologicznych. Cutera Enlighten SR zapewnia możliwość bezpiecznego usunięcia różnobarwnych tatuaży w każdej lokalizacji na ciele.

Jak widać, co zostało poparte licznymi publikacjami naukowymi, lasery pikosekundowe skuteczniej, bezpieczniej i bardziej komfortowo usuwają tatuaże. Wymagają też mniejszej liczby zabiegów niż dotychczas stosowane lasery nanosekundowe. Do tego mają bardzo wszechstronne zastosowanie. – Zabiegi oparte na ich działaniu nie są mocno inwazyjne i pacjent od razu wraca do normalnego życia – dodaje z uśmiechem pani doktor Kamila Stachura. – Ich wszechstronność jest jak widać ogromna. W tym niewielkim impulsie kryje się naprawdę dużo mocy.

autor: Aneta Dolega / foto: Aleksandra Medvey-Gruszka



Zmiany są potrzebne

Mówi się, że zmiana jest jedyną stałą w życiu, ale do takich przemyśleń trzeba dojrzeć. – Akceptacja tego stanu rzeczy pozwala ze spokojem przyjmować to, co przynosi nam los, ale też wykorzystywać szanse dla rozwoju – mówi Agata Kampioni, właścicielka Instytutu Urody, który od niedawna firmuje własnym nazwiskiem.

Instytut Urody Be Beauty zmienił nazwę na Instytut Urody Agata Kampioni. Właścicielka 15 lat pracowała na własną markę, zdobywając grono zaufanych klientów. Za pośrednictwem Prestiżu zachęca, by nie bać się zmian.

Wyciśnij z życia co się da

Jest takie powiedzenie: „Jeśli życie daje ci cytrynę, zrób z niej lemoniadę”. – Moje życie wywróciło się w ostatnim czasie do góry nogami i to zarówno w sprawach prywatnych, jak i zawodowych. Ograniczenie działalności kosmetycznej przez tyle miesięcy spowodowało, że miałam dużo czasu na przemyślenia. W czasie pandemii w jakimś stopniu zresztą odczuliśmy to wszyscy. Osobiście poczułam silną potrzebę zmian, jednocześnie utwierdzając się w przekonaniu, że gabinet, na który pracowałam całe życie, to moje miejsce na ziemi. Be Beauty to było za mało. Kontakt z klientami i możliwość robienia tego, co ko-

cham, daje mi siłę do działania, dlatego zapraszam w moje skromne progi – mówi Agata Kampioni.

Nowa twarz Instytutu

Właścicielka zaprasza co prawda pod ten sam adres, ale – jak sama mówi – w całkiem inne miejsce, w którym już po przekroczeniu progu czuje się spokój i przyjazny klimat. Miejsce, gdzie najnowsze technologie spotykają się ze starymi, uznanymi technikami pracy nad twarzą i ciałem, jak masaż. Takie połączenie daje bowiem cudowne efekty. – Mamy w planach ciągle rozwijać się i uczyć. W trakcie pandemii też nie próżnowałam – skończyłam szkołę technika sterylizacji medycznej, żeby w jeszcze bardziej profesjonalny sposób dbać o bezpieczeństwo wykonywanych u nas zabiegów. Czekam na Was w starym miejscu, ale z nową energią i pełną miłością do tego co robię – podsumowuje.

autor: Karina Tessar/foto: Marzena Kosin

MANUFATURA WZROKU

SZCZECIN | CONCEPT STORE



- LOKALIZACJA W SAMYM CENTRUM (PRZY DEPTAKU)
- OFERUJEMY OKULARY PROGRESYWNE, BIUROWE ORAZ JEDNOOGNISKOWE
- MOŻLIWOŚĆ WYKONANIA PROFESJONALNEGO BADANIA WZROKU PRZEZ DYPLOMOWANEGO OPTOMETRYSTĘ
- NAJATRAKCYJNIEJSZE CENY W SZCZECINIE
- NIETUZINKOWE OPRAWY MAREK TAKICH JAK: ETNIA BARCELONA, LIU JO, CALVIN KLEIN, ROBERTO CAVALLI, SWAROVSKI, SALVATORE FERRAGAMO, TIMBERLAND, MONT BLANC I WIELE INNYCH!

MANUFATURA WZROKU | SZCZECIN | CONCEPT STORE

UL. MONTE CASSINO 40

TEL. 575-494-942

WWW.MANUFATURAWZROKU.PL

Czekoladowe remedium

Czy czekolada może chronić przed udarem, pomaga utrzymać szczupłą linię i zapewnić Nagrodę Nobla w dziedzinach nauki, taki jak chemia, medycyna, fizyka czy ekonomia? Tak - twierdzą zespoły badaczy ze Szwecji, Hiszpanii i Stanów Zjednoczonych!

Naukowcy z Karoliska Institutet pod przewodnictwem dr Susanny Larsson postanowili sprawdzić czy jedzenie czekolady może zmniejszyć ryzyko udaru u mężczyzn. Zespół badaczy przeanalizował dane zebrane od ponad 37 tysięcy Szwedów w wieku od 49 do 75 lat. Wypełniali oni kwestionariusz, w którym znajdowały się pytania dotyczące nawyków żywieniowych, takich jak chociażby częstotliwość jedzenia czekolady. Następnie badacze sprawdzali, którzy z ankietowanych mężczyzn przeszli udar w przeciągu ostatniego dziesięciolecia. Okazało się, że w tym czasie aż 1995 mężczyzn, którzy brali udział w badaniu, przeszło pierwszy udar.

Badani zostali podzieleni na grupy ze względu na ilość jedzonej tygodniowo czekolady. Okazało się, że w grupie Szwedów spożywających najwięcej tego specjału (około 63 g tygodniowo) ryzyko wystąpienia udaru zmniejszało się aż o 17% względem mężczyzn, którzy stronili od czekolady. Gdy naukowcy z Karolinska Institutet przeanalizowali kolejne 5 studiów naukowych nad wpływem nawyków żywieniowych na prawdopodobieństwo wystąpienia udaru okazało się, że u mężczyzn lubiących czekoladę i jedzących jej dużo ryzyko udaru było o 19% mniejsze. Badania wykazały także, że każde 50g czekolady tygodniowo więcej minimalizuje o kolejne 14% niebezpieczeństwo wylewu.

Prawdopodobnie za dobroczynny wpływ czekolady na układ sercowo - krwionośny odpowiedzialne są flawonoidy, które można również spotkać chociażby w czerwonym winie. Występują one zarówno w gorzkiej czekoladzie, jak i mlecznej. Studium dr Larsson pokazało, że rodzaj jądanej czekolady nie jest ważny, ważna jest tylko jej ilość, ponieważ 90% spożywanej przez szwedzkich obywateli czekolady stanowi ta mleczna.

W czasopiśmie Nutrition ukazał się w październiku tego roku artykuł dotyczący zależności pomiędzy jedzeniem czekolady przez nastolatki pomiędzy 12 a 17 rokiem życia a ich masą ciała. Badacze z Hiszpanii przeanalizowali internetowe kwestionariusze prawie 1,5 tysiąca nastolatków. Analiza wykazała, że wyższe spożycie czekolady wiąże się z niższym BMI (ang. Body Mass Index). Hiszpanie nie zidentyfikowali, który składnik kakaowego deseru sprzyja utrzymaniu szczupłej sylwetki przez nastolatki. Jednak inne badania nad czekoladą sugerują, że podobnie jak w przypadku zmniejszenia ryzyka udaru, za pozytywne skutki jedzenia czekolady odpowiadają zawarte w niej flawonoidy, znane ze swych antyoksydacyjnych właściwości.

Rok temu lekarz z Nowego Jorku, dr Franz Messerli, opublikował w renomowanym czasopiśmie "New England Journal of Medicine" pracę, w której udawał, że istnieje korelacja pomiędzy średnim spożyciem czekolady przez mieszkańców danego kraju a liczbą Nagród Nobla, która trafiła do rąk obywateli tego państwa w dziedzinie nauki (medycynie, chemii, fizyce czy ekonomii). Poproszony o komentarz noblista z fizyki Eric Cornell zażartował: "Właściwie każdy mój sukces przypisuję bardzo dużej ilości tabliczek czekolady, które pochłaniam każdego dnia. Osobiście uważam, że mleczna czekolada oślepia, no może jest dobra dla noblistów z chemii czy medycyny, ale w fizyce liczy się tylko ciemna."

Praca dr Messerliego była przestrożą przed wyciąganiem zbyt pochopnych wniosków z danych statystycznych i odnajdowania korelacji z tylko



pozornie powiązanych danymi. W tym roku dr Beatrice Golomb z Uniwersytetu Kalifornijskiego postanowiła sprawdzić u źródła, czy rzeczywiście nobliści spożywają więcej czekolady niż pozostałe osoby. W tym celu przepytowała 23 laureatów Nagrody Nobla o nawyki związane z czekoladą. Okazuje się, że aż dziesięciu noblistów (43% badanych) sięga po czekoladę częściej niż dwa razy w tygodniu. To większy odsetek niż w grupie kontrolnej (dobrze wykształconych osób w podobnym wieku) - amatorzy czekolady stanowili tam zaledwie 25%. Amerykanom udało się nawet uzyskać od trzech noblistów potwierdzenie, że swój sukces zawdzięcza czekoladzie. Z kolei dwóch laureatów Nagrody Nobla uważało, że to jednak ich "czekoladowa abstynencja" sprawiła, że zostali nagrodzeni. Wyniki wywiadu dr Golomb opublikowano w piśmie Nature.

Na badania nad dobroczynnym wpływem czekolady na funkcjonowanie ludzkiego organizmu warto spojrzeć z przymrużeniem oka. Są jednak dobrym uzasadnieniem dla czekoladowego łakomstwa od czasu do czasu.

autor: Agnieszka Mielcarek / foto: materiały prasowe



Filozofia zdrowej i pięknej skóry

Moim zdaniem przyszłość kosmetologii i medycyny estetycznej jest dla świadomych pacjentów. To przede wszystkim naturalne terapie regeneracyjne, wprowadzające balans pomiędzy skórą, a relaksem umysłu.

Enklawa piękna, oaza relaksu, butikowe miejsce w kamienicy od dwunastu lat cieszące się zaufaniem klientów. Mowa oczywiście o Enklawa Institute Marty Czerkawskiej-Burgs i jej filozofii piękna.

Instytut koncentruje się przede wszystkim na terapiach regeneracyjnych, z wielką starannością dobierając kolejność zabiegów i plan, także realizowany przez klientki poza gabinetem. Do tego wprowadza każdą osobę w świat odpowiednich nawyków kosmetycznych.

Concept Marty Czerkawskiej-Burgs od dawna inspirował inne gabinety do podnoszenia poziomu wystroju, obsługi a przede wszystkim do wprowadzania najbardziej skutecznych dermoproduktów. Enklawa to jeden z pierwszych gabinetów w Polsce współpracujących z Dermalogica – światowej sławy marką, popartą badaniami klinicznymi.

– Według mnie przyszłość kosmetologii i medycyny estetycznej opierać się będzie przede wszystkim na naturalnych terapiach wprowadzających balans pomiędzy ciałem a duszą – przekonuje kosmetolog. – Mam na myśli zabiegi stymulujące, wykorzystujące technologię hi tech połączoną z relaksem. Moją wizją jest podkreślenie naturalności, dbanie o skórę przez całe życie tak, aby jak najdłużej cieszyć się jej pięknem i dobrą kondycją. Bez zbyt pochopnego zmieniania wyglądu i nadużywania wypełniaczy, nici czy botoksu.

Zatem z jakich zabiegów warto skorzystać latem w Enklawa Institute? – Latem proponujemy zabiegi Vivace RF™ – mówi Marta Czerkawska-Burgs. – To nowoczesne mikronakłuwanie połączone z falą radiową, która dodatkowo podgrzewa włókna kolagenowe. Drugi zabieg to Clear Lift (tm) Alma Harmony wykorzystujący laser frakcyjny nieablacyjny. Dodatkowo w trakcie zabiegów dokładamy najbardziej wskazane koncentraty witaminowe i peptydowe. Oczywiście każdy zabieg poprzedza szczegółowa konsultacja, w trakcie której oceniam potrzeby pacjenta i na podstawie wnikliwej rozmowy z nim dobieram odpowiednią terapię.



concept by Marta Czerkawska-Burgs

Aleja Wojska Polskiego 40/20, Szczecin
+48 503 139 369 | [f / dermalogicaszczecin](https://www.facebook.com/dermalogicaszczecin)
[@ / martha_skincare_expert](https://www.instagram.com/martha_skincare_expert)
[@ / enklava_institute](https://www.instagram.com/enklava_institute)
[@ / permanent_by_martha](https://www.instagram.com/permanent_by_martha)
www.enklava-institute.pl



GABINET BEAUTY HAND & FEET

KATARZYNA WOŹNIAK

ZABIEGI PODOLOGICZNE

ODCISKI, MODZELE, NAGNIOTY, WRASTAJĄCE PAZNOKCIE,
KLAMRY ORTONYKSYJNE, USUWANIE BRODAWEK WIRUSOWYCH,
REKONSTRUKCJA PAZNOKCI

PEDICURE KOSMETYCZNY

PEDICURE HYBRYDOWY

MANICURE HYBRYDOWE

MANICURE

UL. BEMA 11, SZCZECIN

TEL: 883 636 433 | TEL: 91 48 91 682



Tlen dla skóry

Latem, kiedy słońce jest intensywne, mamy do dyspozycji o wiele mniej zabiegów z zakresu kosmetologii. Nie oznacza to jednak, że podczas tej najcieplejszej części roku, mamy zrezygnować z takich przyjemności. Wręcz przeciwnie. Idealnym rozwiązaniem dla naszej skóry będą zabiegi oparte na działaniu tlenu.

– Jak dobrze wiemy tlen jest życiodajnym pierwiastkiem chemicznym, bez którego organizmy żywe nie mogłyby funkcjonować – przekonuje Marzena Rutkowska, menager Luxmedica Face and Body Beauty. – Oprócz tak oczywistej prawdy warto pamiętać, aby dotleniać również nasz organizm (zwłaszcza skórę) w celach estetycznych.

Idealnymi zabiegami na lato, które korzystają z dobrodziejstw tlenu są: oxybrazja, alternatywa dla zabiegów złuszczących oraz infuzja tlenowa, nieinwazyjna metoda odmładzania twarzy. Obie metody posiadają niewielką liczbę przeciwwskazań, przy długiej liście zaleceń do wykonania zabiegów oraz pozwalają uzyskać natychmiastowy efekt, bezpośrednio po jego wykonaniu. – Oxybrazja, nazywana jest inaczej mikrodermabrazją wodno-tlenową – mówi Marzena Rutkowska. – To rodzaj peelingu mechanicznego, gdzie czynnikiem złuszczącym naskórek jest strumień rozproszonych kropelek soli fizjologicznej. Aplikowane pod ciśnieniem sprężonego powietrza za pomocą specjalnie skonstruowanego aplikatora, złuszcza wierzchnią warstwę naskórka.

To bezpieczna metoda, dedykowana także osobom o cerze wrażliwej i naczynkowej. Bardzo dobrze przyspiesza usuwanie zaskórników, zmniejsza łojotok i działa na bakterie odpowiedzialne za trądzik. Kilukrotnie stosowana, pobudza syntezę włókien kolagenowych i elastynowych co powoduje zwiększenie elastyczności skóry. Oprócz tego wykorzystuje terapię zimnem, co hartuje skórę, wzmacnia ściany naczyń oraz powoduje, że zabieg ten jest bezbolesny.

Druga z metod – infuzja tlenowa bazuje na technologii hiperbarycznego tlenu oraz na wprowadzaniu w skórę skoncentrowanych składników aktywnych. – Zabieg wykorzystuje infuzję, czyli wtłaczanie za pomocą tlenu pod ciśnieniem odpowiedniej ampułki, odpowiednio dobranej do kondycji skóry – tłumaczy menager salonu. – Zapewnia to specjalny aplikator, dzięki któremu działamy na skórę z określonej odległości i pod odpowiednim kątem.



W zabiegu tym stosowane są ampułki witaminowe lub czysty kwas hialuronowy. Jego skuteczność jest większa niż tradycyjnej mezoterapii, ponieważ wraz z ampułką w głąb skóry wnikają cząsteczki aktywne tlenu co daje natychmiastowy silny efekt dotlenienia oraz rewitalizacji skóry. – Tlen podany w ten sposób pozwala znacznie odmłodzić skórę twarzy: wypełnia drobne zmarszczki, redukuje cienkie linie, wygładza okolice oczu i ust, poprawia kontur twarzy – zachwala pani Marzena. – Do tego działa czysto leczniczo: pozbywa się stanów zapalnych, łagodzi objawy łuszczycy i egzemy, rozjaśnia przebarwienia. Pierwsze efekty pojawiają się od razu po zabiegu, ale w pełni są widoczne następnego dnia i utrzymują się minimum półtora tygodnia. Dla osiągnięcia trwałego efektu konieczne jest wykonanie serii zabiegów.

ad/ foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz

A person wearing a light brown button-down shirt is holding a large, dense bunch of fresh green herbs and vegetables. The bunch includes large-leafed basil, dill, and several stalks of green onions. The person's hands are visible, holding the stems of the vegetables. The background is a plain, light color.

Co zamiast mięsa?

Według danych GUS w 2019 statystyczny Polak zjadł 61kg mięsa (w porównaniu do 62,4 kg rok wstecz). Różnica nieduża, jednak z wyników badań konsumenckich wynika, że szczególnie młode pokolenie najchętniej rezygnuje ze spożycia produktów mięsnych, szukając alternatywy. W badaniu konsumenckim Mintel z 2019 roku aż 38,5 proc. osób wskazało, że w ostatnim roku znacząco ograniczyły jego spożycie, 8,4 proc. w ciągu miesiąca poprzedzającego badanie było na diecie wegetariańskiej lub wegańskiej.

Fleksitarianizm (semi-wegetarianizm) dopuszczający okazjonalne spożywanie mięsa to trend globalny i (jak wskazuje wiele badań naukowych) stanowi on obok wegetarianizmu w czystej postaci jeden ze zdrowszych modeli żywieniowych.

Rezygnując lub ograniczając spożycie mięsa musimy wybierać produkty bogate w białko o wysokiej wartości odżywczej, żelazo, cynk i witaminę B12. Do najczęściej stosowanych zamienników białka zwierzęcego należą produkty bazujące na soi. Jej ziarna zawierają 40 proc. białka, w którym występują wszystkie aminokwasy egzogenne (te, których organizm nie potrafi wytworzyć), a do tego ma niską zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych. Jest dobrym źródłem steroli roślinnych, lecytyny, witaminy E oraz potencjalnie deficytowych składników: kwasu foliowego, wapnia, żelaza i cynku. Zawiera także beta karoten, selen i antyoksydanty.

Na bazie soi produkuje się mąkę, koncentraty i izolaty, napoje sojowe oraz w wyniku jej fermentacji: sosy sojowe, sufu, natto, miso czy tempeh.

Bardziej tradycyjnym substytutem mięsa, mając na uwadze wartość odżywczą, są także pozostałe strączki: fasola, ciecierzka i soczewica. Takie potrawy jak humus, pasty czy pasztety na bazie strączków stają się ważnym elementem menu i co ważne, często trafiają w gusta konsumentów.

Najbardziej sceptycznie do tych produktów podchodzą osoby w wieku 55+, jednak to zrozumiałe, bowiem osobom dojrzałym, o ugruntowanych nawykach i preferencjach żywieniowych trudniej przekonać się do „nowości”.

Prawie co trzeci Polak jest otwarty na spróbowanie roślinnej alternatywy mięsa, którą mogą być roślinne kotlety, burgery, kielbaski, falafele, czy nuggetsy. Ponad połowa respondentów docenia walory zdrowotne żywności roślinnej, ale jednocześnie oczekuje, że będzie ona co najmniej tak smaczna jak konwencjonalne odpowiedniki. Ma to szczególne znaczenie dla panów. Nie bez znaczenia jest także łatwość i szybkość przygotowania posiłków na bazie produktów roślinnych, poszukujemy więc często zamienników dań obiadowych, takich jak kotlety, czy burgery.

Bezmięsny „boczek”, czy to ma sens?

Pomijając kwestie regulacji prawnych związanych z nazewnictwem „analogów roślinnych mięsa” (czyż nie brzmi to nadto laboratoryjnie?), często zastanawiam się nad zasadnością stosowania określeń zarezerwowanych choćby w tradycji i mentalności dla dań stricte mięsnych.

Wydawałoby się, że kielbasa zawsze będzie kielbasą, smalec – smalcem, a boczek bez udziału mięsa świnki – nie ujrzy światła dziennego. A jednak... Okazuje się, że badania marketingowe produktów roślinnych na świecie, komunikujących jawnie swą wegańskość nie zachęcają klientów do zakupu. Wynika z nich także, że podkreślenie braku mięsa w produkcie stanowiącym jego alternatywę raczej nie jest argumentem dla „mięsożercy”, z którego, bez wątpienia rosnący rynek, chciałby uczynić nowego klienta. W sklepach kategorii asortymentowe z produktami wegańskimi rozszerzają się, widać więc, że w Polsce jest aktualnie zapotrzebowanie na produkty z krzyżącą etykietą „VEGE”. Zostawmy jednak problemy nazewnictwa specjalistom od marketingu.

Analogi mięsa z glutenu i protein grzybowych

Białko zbóż - gluten powstaje wskutek wymywania go z mąki pszennej. Jest wykorzystywany do produkcji wegańskich „serów”, burgerów, a jako samodzielny składnik tworzy np. seitan (spożywany tradycyjnie w Chinach, Korei, Japonii, Rosji), weatpro, czy komponent produktów wieloskładnikowych, zawierających inne białka roślinne, pochodzące z grochu, łubinu czy wodorostów (meatless, arrum, tivall).

W zależności od rodzaju, technologii produkcji, charakteryzują się

one teksturą i smakowitością zbliżoną do mięsa. Ciekawą alternatywą jest także białko wytwarzane przez grzyb *Fusarium venenatum*. Ma ono włóknistą strukturę, a po odpowiednim przygotowaniu i aromatyzacji przypomina mięso. Mykoproteina wytwarzana przez ten gatunek grzyba obniża frakcję LDL cholesterolu, podnosi HDL (dobry cholesterol, obniża poziom glukozy po posiłkach i zwiększa odczuwanie sytości, a do tego jest niskokaloryczna. Jest to więc świetna alternatywa dla diabetyków, osób z otyłością i nadciśnieniem tętniczym.

Mięso z próbówki

Mięso hodowane w sposób komórkowy, bez konieczności uboju zwierząt, to technologia, która niebawem będzie powszechna. Można mieć nadzieję, że w ten sposób produkowane, nie będzie zawierać antybiotyków ani substancji uznawanych za szkodliwe.

Otrzymany w hodowli produkt jest prawdziwym mięsem, tak też smakuje, ale do tego jest wolny od bakterii *E. coli*, salmonelli i antybiotyków.

Od kilku lat wiele firm biotechnologicznych pracuje nad mięsem z próbówki. Pomału przestaje to brzmieć jak wizja since-fiction. Pierwszy hamburger wyprodukowany z czystego mięsa powstał w 2013 roku i kosztował 330 tysięcy dolarów. Trzy lata później wyprodukowano klopsika z próbówki za nieco ponad 1 tysiąc dolarów, a w 2017 – kanapkę z kurczakiem i kaczkę w pomarańczach.

Mięso z laboratorium może niebawem trafić do restauracji, a w ciągu kilku lat - do naszych sklepów. Badania sondażowe wskazują, że Polacy będą je chętnie kupować.

Roślinne „mięso” z rzepaku

Polski start-up zamierza podbić świat białkiem z rzepaku. Napiferyn Biotech opracował i udoskonalił unikalną technologię pozyskiwania jadalnego białka z rzepaku, a właściwie z biomasy powstałej po wytłoczeniu oleju.

Jeśli wszystko się powiedzie, rzepakowe białko może zastąpić białka sojowe oraz białka mięsa. Białko uzyskuje się w postaci izolatu o wysokiej wartości odżywczej oraz zbilansowanym składzie aminokwasowym. Być może, za 4-5 lat żywność z rzepakowym białkiem będziemy mogli kupić w sklepach.

Flexi jest sexi?

Każdą z osób decydującą się na ograniczenie ilości spożywanego mięsa bądź rezygnującą z niego kierują różne motywy: argumenty zdrowotne, etyczne, ekologiczne, smakowe. Jednak niezależnie od nich, trzeba pamiętać, że zdrowy sposób żywienia wymaga dostarczania wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. Żeby jeść zdrowo, nie wystarczy „przestać jeść mięso”, co jest, niestety, powszechnie spotykaną strategią. Pamiętajmy, że każda eliminacja rodzi ryzyko niedoborów żywieniowych i wymaga uzupełnienia składników pokarmowych z innych źródeł, a także celowanej suplementacji (szczególnie w przypadku wegan). Trzeba mieć także na uwadze, że osoby z celiakią, alergią na białka soi, czy też cierpiące na niektóre schorzenia tarczycy nie mogą korzystać z zamienników mięsa na bazie soi czy glutenu pszennego.

Wybór przyszłości

W globalnej skali, zapotrzebowanie na mięso stale rośnie, szczególnie w krajach rozwijających się. Hodowla zwierząt, a właściwie produkcja zwierzęca (bo trudno to dzisiaj nazwać hodowlą), to jedna z najbardziej obciążających i degradujących środowisko działalności człowieka. Prognozuje się, że w 2050 roku populacja ludzi sięgnie 9,5 miliarda osób, więc zwyczajnie nie stać nas na tradycyjną produkcję mięsa na taką skalę bez postępujących zmian klimatycznych. Warto o tym pomyśleć.

autor: Agnieszka Kobalczyk-Rohde / 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

dr n. med. Piotr Zawodny



Specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej, certyfikowany lekarz medycyny estetycznej

Ekspert radzi

Doktorze!

Jest już lato, a ja nadal wyglądam, jakbym dopiero obudziła się z zimowego snu. Mam mocno podkrążone oczy... i nie wiem, co z tym zrobić. Jak mogę pozbyć się zmęczonego wyglądu i tych sińców pod oczami? Justyna

Pani Justyno, oprawa oczu jako pierwsza zdradza nasz wiek oraz tryb życia. Podkrążone oczy przyczyniają się do zmęczonego wyglądu. Skóra w tym miejscu jest cienka i prawie całkowicie pozbawiona tkanki tłuszczowej oraz gruczołów łojowych. Te cechy mogą prowadzić do szybszego starzenia się tej okolicy w porównaniu do innych obszarów twarzy. Przeciwdziałanie tym procesom jest złożone i wymaga systematyczności. Jednym z najlepszych rozwiązań na pozbycie się podkrążonych oczu jest zabieg lipotransferu tłuszczu i komórek macierzystych metodą Adivive. Rezultatem uzyskanego materiału tą metodą jest eliksir bogaty w najmłodsze, żywotne komórki tłuszczowe oraz bezcenne komórki macierzyste. Dzięki temu nie zostają uzupełnione tylko ubytki tkanki, ale również następuje symulacja skóry do kolejnych procesów. Zabieg daje efekt wypełnienia oraz zniwelowania zasinienia wokół oczu.

Kolejnym proponowanym przeze mnie zabiegiem jest mezoterapia, czyli procedura dostarczająca odpowiednio dobranych substancji aktywnych do skóry. Dobór takich substancji zawsze powinien być indywidualny, aby zapewnić jak najlepszy efekt.

Pozdrawiam, Piotr Zawodny

Słyszałem, że zajmują się Państwo także tatuażami. Mam kolorowy tatuaż, którego chciałbym się pozbyć, ale nie wiem, czy się da. Czy usunięcie koloru niebieskiego w tatuażu jest w ogóle możliwe i bezpieczne? Tatuażyści przestrzegali mnie przed usuwaniem go.

Sebastian T.

Panie Sebastianie, oczywiście usunięcie niebieskiego tatuażu jest możliwe i bezpieczne, ale pod warunkiem, że osoba wykonująca zabieg ma odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie, a użyty do tego laser pikosekundowy jest odpowiednio wysokiej jakości.

Z mojego doświadczenia wynika, że pigment niebieski oraz jego pochodne doskonale reagują na nasze lasery o konkretnej długości fali do tego barwnika (najlepiej się sprawdzają długości fali 755nm i 670 nm). Usuwanie tego rodzaju barwnika wiąże się z wykonaniem serii najczęściej kilku zabiegów w odstępach 6-8 tygodniowych. W celu dokładnej oceny ilości barwnika w skórze, prognozy ilości zabiegów i oceny ewentualnych przeciwwskazań do zabiegu najlepiej skorzystać z konsultacji ze specjalistą.

Pozdrawiam, Piotr Zawodny

stART

cykl koncertów

- MASTERCLASSY
- KONCERTY W POLSCE I ZA GRANICĄ
- TRASY KONCERTOWE
- NAGRANIA

Projekt skierowany do skrzypków,
altowiolistów, wiolonczelistów.

Zgłoszenia do
31 lipca 2021 roku.

Szczegóły na stronie: www.balticneopolis.pl



PROWADZENIE M.IN.:

Vasko Vassilev (Covent Garden Opera House)
Daniel Stabrawa (Filharmonia Berlińska)
Agata Szymczewska (solistka)
Xuan Du (Opera Narodowa w Pekinie)
Emanuel Salvador (Baltic Neopolis Orchestra)

CZAS TRWANIA PROJEKTU: wrzesień 2021 - czerwiec 2022
UWAGA! LICZBA MIEJSC OGRANICZONA!



„stART – cykl koncertów” dofinansowano ze środków Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu pochodzących z Funduszu Promocji Kultury w ramach programu „Muzyka”, realizowanego przez Instytut Muzyki i Tańca.

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



Szymon Kaczmarek

*Dziennikarz, filozof
robotniczo-chłopski.*

*Czasami myślę, że nam dojrzałym jak tru-
skawki (choć o wiele tańszym niż te na ry-
neczkę) pozostało już tylko poszukać drogi
na Fujiyamę by rzucić się ze stromych sto-
ków świętej góry.*

Da się?

Oczywiście, że da się. Wystarczy odrobina samozaparcia, sporo chęci oraz niespożyty zapas sił. Tych psychicznych. To siedzi w naszych głowach, choć przyznam, że nie tylko. Niestety, również w naszej słabości do mediów. Ale jeżeli potrafimy choć przez chwilkę króciutką obejść się bez telewizora, radia, czy smartfona, sukces murowany. Bo oto wyobraźmy sobie: czas wakacji, okazja niebywała, na letni wypoczynek wybieramy (jeszcze za pomocą mediów) miejsce, w którym ich po prostu nie ma. Proszę mi dać wiarę, można wytrzymać dwa tygodnie bez kciuka na klawiaturze telefonu, bez pilota tiwi w dłoni. Zamiast stereofonicznego dzwonka, kwadrofoniczny śpiew ptasiego drobiazgu nad rzeką, szum jeziorowej trzciny lub kołyszące do snu bębnienie kropel deszczu o parapet agroturystycznej chałupinki. Zamiast Holeckiej tęskny ryk oczekujących na wieczorny udój krów. Zamiast Olejnik rechot żab z pobliskiego stawu. Dziś nie oglądamy „Wiadomości”, zachód słońca nad lasem przynosi o wiele piękniejsze emocje. Nie ma „Faktów”. Jedyne, to te z kurnika i obórki. A tam sensacja! Malutka, ledwie ocielona krówka z wilgotnym, mokrym, ciekawskim jęzorkiem i wielkimi oczami proszącymi o nieustanną pieśczęotę.

Nie ma nudy. Wciąż nowe zachody i nowe ptasie trele. W zagajniku pokażały się dziś kozaki, a pod zwaloną wierzbą w jeziorze biorą jak szalone okonie.

O ileż piękniej wobec kolejnej konferencji prasowej ministra zdrowia i chorób wszelakich, wypadła spotkanie ze stadem saren na leśnej polanie. Jakże słabo wygląda wymądrzanie się posłów płci i orientacji politycznej obojętnej, wobec zabaw koło drewnutni, dopiero co wyprowadzonych na świat przez matkę kociąt. Świat oglądany własnymi oczami, a nie przez ekran telefonu jest naprawdę piękny i ciekawy. O wiele piękniejszy od tego pokazywanego nam w tefal (bez względu na nazwę stacji).

Skazani na cywilizację, zapomnieliśmy o sobie. Obarczeni tymi samymi, mielonymi w kółko informacjami, dopuściliśmy do tego, by nasze mózgi zardzewiały. Straciliśmy wzrok, węch, smak i instynkt tak potrzebny, by przetrwać w człowieczeństwie. Mieszkamy w takich samych mieszkaniach z Ikei, jeździmy takimi samymi samochodami w leasingu, ubrani w te same ciuchy z Galaxy... Nasze opinie o otaczającym nas świecie powtarzamy za mediami społecznościowymi. Ulegamy modom, za idoli mamy plastikowych idiotów, a najlepszym naszym przyjacielem są układy scalone większych i mniejszych ekranów. I nie potrzebna była do tego żadna masowa „szczepionka z chipami”. Żadnej tam teorii spiskowej, sami sobie to robimy. Tajni „władcy świata” tylko przyglądają się nam z uśmiechem politowania.

Odpowiadając na pytanie. Tak, da się uciec od polityki. Wystarczy odrobina samozaparcia... Trudniej jednak o to, by polityka uciekła od nas. By przestała mieć wpływ na naszą codzienność. Na nasze sympatie, przyjaźnie, więzy rodzinne. By nie wtrącała się w nasze myśli i emocje.

Wciąż zapominamy o prostym fakcie, że to polityk jest na służbie u nas, a nie my u niego. Że prezydent miasta, tak samo jak prezydent Kraju, czy poseł, czy radny, oni wszyscy są zatrudnieni u nas. I to za niemałą kasę. To nie do nich należy ostatnie słowo, to my mamy możliwość powiedzieć: „zwalniam pana”. Ich zaś powinnością jest taka praca, by zagwarantować nam możliwość wyboru. Nawet tak trudnego, jak wybór kierunku wakacyjnych wojaży. Ja tam od lat wybieram ucieczkę od polityki. Wszak każdy pracodawca tę prawdę zna: nie ma nic gorszego nad upierdliwego pracownika.

LATO, GWIAZDY I ŚWIĘTO KINA

Dąbskie Wieczory Filmowe to jedna z najbardziej cenionych w środowisku imprez filmowych odbywających się w Szczecinie. Od lat ściągająca najważniejszych twórców polskiego kina. Tegoroczna, piętnasta edycja imprezy odbędzie się w dwóch malowniczych miejscach: w Klubie Delta (Racławicka 10) oraz na Przystani Pogoń Marina (Przestrzenna 3).

kadr z filmu *Zieja*



Zbigniew
Zamachowski,
fot. AT



kadr z filmu
7 Uczuć



Dorota Landowska, Mariusz Bonaszewski, foto: Panipanfotograf

Większość filmów prezentowanych podczas Wieczorów będzie miała w Szczecinie swoje premierowe pokazy. Tak pokazany zostanie obraz Mariusza Bonaszewskiego „Wieleżyński – alchemik ze Lwowa”. Film przedstawia sylwetkę i osiągnięcia ojca polskiego przemysłu gazowniczego oraz jego wkład w rozwój ubogiej Galicji. W rolę Mariana Wieżelińskiego wcielił się Wojciech Zieliński i Dawid Czapryński. Swoją pierwszy pokaz w Szczecinie będzie miał też „Biały Potok” w reżyserii Michała Grzybowskiego, film nagrodzony przez publiczność tegorocznego festiwalu „Młodzi i Film”, w którym brawurowe kreacje stworzyli Marcin Dorociński, Agnieszka Dulęba-Kasza, Julia Wyszyńska, Dobromir Dymecki. To komedia omyłek o perypetiach dwóch małżeństw. Zależności uczuciowe i finansowe oraz niewinne z pozoru kłamstwa nakręcają spiralę nieporozumień, mnożąc zabawne sytuacje, aż do finałowej niespodzianki. Podobnie będzie z „Amatorami” w reżyserii Iwony Siekierzyńskiej, która za swoją pracę zdobyła już m.in. nagrody na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni, a dodatkowo entuzjastycznie jej przedsięwzięcie przyjęto na festiwalu w Szanghaju, gdzie doceniono odtwórczynię głównej roli Marzenę Gajewską. Obraz reżyserki opowiada historię istniejącego naprawdę Teatru Rzeczy Osobistych, który staje przed wielkim

artystycznym wyzwaniem. Opowieść rozpoczynająca się w momencie, gdy Teatr tworzony przez niepełnosprawnych intelektualnie aktorów wygrywa festiwal i otrzymuje propozycję występu w zawodowym teatrze.

Wśród gości Dąbskich Wieczorów Filmowych będą w tym roku m.in. Zbigniew Zamachowski – ceniony artysta wielu dziedzin sztuki, wybitny aktor, którego zobaczymy w filmie „Zieja”; Gabriela Muskała – popularna aktorka, która na festiwal dotrze wraz ze swoją wybitną kreacją w „7 uczuciach” w reżyserii Marka Koterskiego; Mariusz Bonaszewski – wybitny aktor i reżyser, który widzom Dąbskich Wieczorów Filmowych zaprezentuje się w dwóch rolach, jako aktor w filmie „Amatorzy” oraz jako debiutujący reżyser filmem „Wieleżyński - alchemik ze Lwowa” oraz Dorota Landowska, która zagrała w debiucie Bonaszewskiego.

Impreza odbędzie się od 26 do 31 lipca. Wstęp na wszystkie wydarzenia jest darmowy, ale odbywa się w ciągłym obowiązującym reżimie sanitarnym. Podczas Dąbskich Wieczorów Filmowych poznamy też laureatów konkursu ekologicznego Eko-Kadr.

ad/ foto: materiały prasowe

WEŹ UDZIAŁ
W KONKURSIE

Eko-Kadr

STWÓRZ SPOT VIDEO
I WYGRAJ NAGRODY

26 - 31 LIPCA 2021

www.wieczoryfilmowe.pl

PARTNER EKOLOGICZNY



WOJEWÓDZKI FUNDUSZ
OCHRONY ŚRODOWISKA
I GOSPODARKI WODNEJ
W SZCZECINIE



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu



Dofinansowano ze środków Ministra
Kultury, Dziedzictwa Narodowego
i Sportu w ramach programu
Narodowego Centrum Kultury
„Kultura – Interwencje 2021”



PATRONAT HONOROWY
MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA
ZACHODNIOPOMORSKIEGO
OLGIERDA GEBLEWICZA



Pomorze
Zachodnie

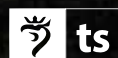
ORGANIZATOR



PARTNERZY



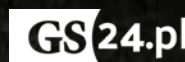
Szczecińska
Agencja
Artystyczna



PATRONAT MEDIALNY



naszemiasto.



Projekt dofinansowano ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Szczecinie www.wfos.szczecin.pl



BOSSA NA BOCA

Gorące rytmy samby i liryczne bossa novy to wizytówka zespołu, od lat zafascynowanego kulturą muzyczną Ameryki Południowej, a w szczególności muzyką Brazylii. W repertuarze grupy możemy odnaleźć kompozycje takich klasyków muzyki brazylijskiej jak Tom Jobim, Joao Gilberto, Johnny Alf, Paulo Sergio Valle, Carlos Lyra i wielu innych. Zróżnicowany charakter utworów od szybkich i żywiołowych po melancholijne, liryczne ballady sprawia, że ich odbiór dostarcza wiele przyjemności nawet najbardziej wybrednym słuchaczom.

Szczecin, Zamek Ks. Pomorskich, 25 lipca, godz.16



DZIEŃ KULTURY ROMSKIEJ

Wydarzenie ukazujące dorobek i kulturę mniejszości romskiej ze Szczecina oraz z terenu województwa zachodniopomorskiego, wspierające integrację mieszkańców oraz nawiązujące do wielokulturowego charakteru miasta. Widzowie usłyszą m.in. utwory tradycyjnej europejskiej muzyki romskiej. Współorganizator: Stowarzyszenie Mniejszości Narodowej Roma w Polsce „Jankesci”.

Szczecin, Zamek Ks. Pomorskich, 18 lipca, godz. 16



foto: naviur.pl

FILHARMONIA W KLASZTORZE

Opactwo w Chorin (20 km od Szczecina) to niezwykle urokliwe miejsce, które orkiestra Filharmonii Szczecińskiej ma okazję odwiedzać co roku w ramach odbywającego się w jego murach festiwalu muzycznego – Choriner Musiksommer. Dorocznie odbywa się kilkanaście koncertów głównie muzyki XVII-, XVIII- i XIX-wiecznej. Program koncertu orkiestry Filharmonii Szczecińskiej otrzymał tytuł „Pejzaż smyczkowego brzmienia”, gdyż muzycy chcą w nim pokazać całe piękno i szerokie spektrum właśnie tej grupy instrumentów. W programie m.in. „St. Paul's Suite” oraz „Serenada” Mieczysława Karłowicza – promocja dorobku kompozytora jest misją Filharmonii Szczecińskiej już od wielu lat.

Brandenburgia, klasztor w Chorin, 31 lipca, godz. 15 i 18

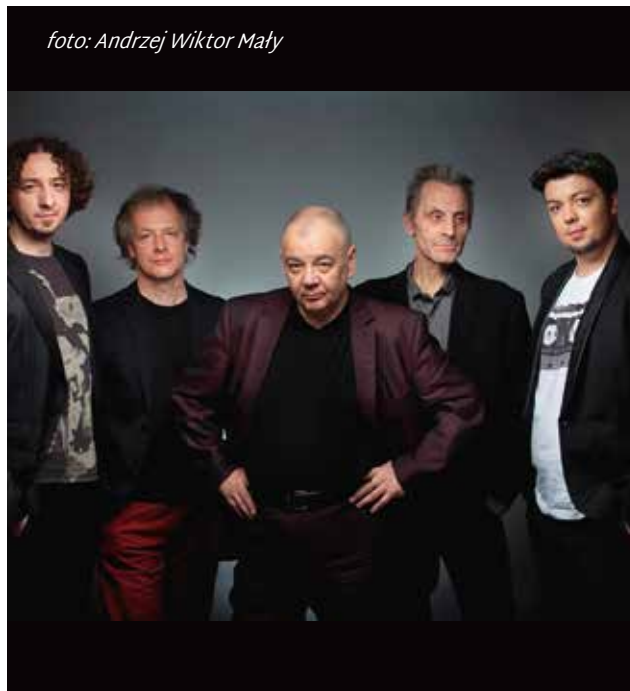


foto: Andrzej Wiktor Mały

SOYKA KWINTET

Stanisław Soyka – wokalista, instrumentalista, kompozytor, jeden z najważniejszych artystów polskiej sceny muzycznej. Posiada na koncie dziesiątki autorskich pieśni, skomponował także muzykę do wierszy wielu polskich poetów. W jego dorobku znajdziemy ponad 30 albumów, z których kilka osiągnęło multiplatynowe nakłady. Na zamkowym dziedzińcu artysta wystąpi z zespołem SOYKA KWINTET. Podczas koncertu usłyszymy utwory z wydanego niedawno albumu „Muzyka i słowa Stanisław Soyka”, pieśni napisane do wierszy polskich i nie tylko poetów („Allegro ma non troppo” W. Szymborskiej, „Który skrzywdziłeś...” Cz. Miłosza, „Świat” L. Staffa, „Tylko brać” Agnieszki Osieckiej), klasyki Czesława Niemena z monografii „W hołdzie Mistrzowi”, w sąsiedztwie takich szlagierów jak „Absolutnie nic”, „Cud niepamięci” czy „Tolerancja”.

Szczecin, Zamek Ks. Pomorskich, 24 lipca, godz. 20

reklama

invisalign®
proste zęby
bez wyrzeczeń

Klinika Implantologii i Ortodoncji | tel. 91 461 43 18 | www.hahs.pl

HAHS
KLINIKA

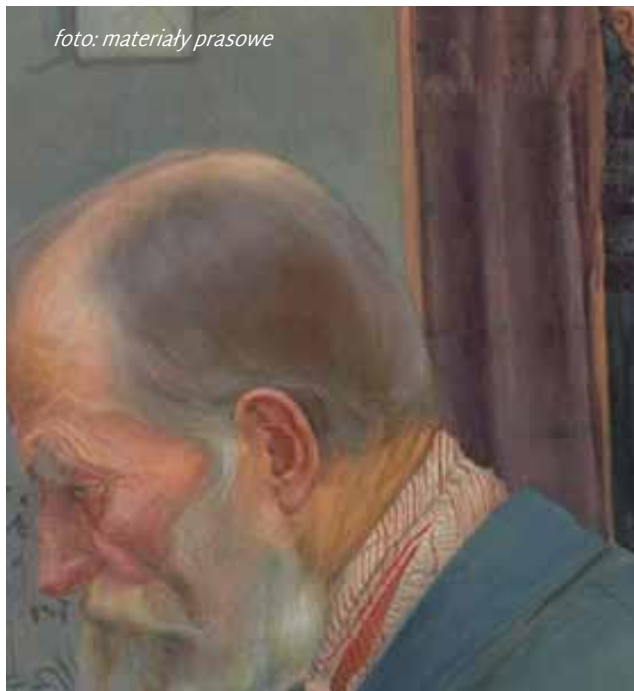


foto: materiały prasowe

STETTIN/SZCZECIN – JEDNA HISTORIA

Czy Stettin i Szczecin to jedno miasto? Czy historia Stettina i historia Szczecina to historia jednego czy dwóch odrębnych miast? Na oba człony tego pytania można odpowiedzieć twierdząco: tak, to jedno miasto, bo pamięć przeszłości miasta w coraz mniejszym stopniu dzieli historyków Stettina-Szczecina; oraz: tak, to dwa odrębne miasta. Podstawowym celem przyświecającym twórcom wystawy była potrzeba stworzenia opowieści o jednym Stettinie/Szczecinie – tym przed- i powojennym, takim, który łączy polską i niemiecką historię miasta w jedną, acz złożoną z niezliczonych doświadczeń całość. Do jego realizacji wykorzystano wybór niemieckich i polskich dzieł z XIX i XX wieku. Stanowi on dobrą reprezentację szczecińskiej kolekcji. Proponowana ekspozycja to obraz drogi prowadzącej do zgody na myślenie o Szczecinie jako polskim mieście z niemiecką przeszłością (i współczesnością).

Szczecin, Muzeum Narodowe ul. Wały Chrobrego 3



foto: Włodzimierz Piątek

WEEKEND Z R.

Krystyna i trzech mężczyzn o imionach rozpoczynających się na literę R. Ryszard – jej mąż. Robert – jej kochanek. Rafael – wzięty architekt wnętrz. I jeden weekend, który Krystyna zaplanowała w najdrobniejszych szczegółach: mąż wyjeżdża, kochanek przyjeżdża, a architekt ma czas, na wprowadzenie zmian w urządzeniu domu. Niestety, kobieta przez przypadek podsłuchuje fragment rozmowy telefonicznej męża i fakt ten wywołuje lawinę zdarzeń, przez które jej perfekcyjny plan rozpada się niczym domek z kart. Czy po tym burzliwym weekendzie Krystyna i Ryszard będą nadal małżeństwem? Czy obojgu uda się utrzymać w tajemnicy swoje romanse (tak, tak, Ryszard też nie jest święty...)? Czy, w końcu, ich dom zyska nową wnętrzką odświeżoną? Sztuka autorstwa Robina Hawdona. Tłumaczenie: Elżbieta Woźniak. Reżyseria: Andrzej Zaorski. Scenografia: Jerzy Rudzki. Asystent choreografa: Adam Zych. Obsada: Katarzyna Bieschke – Wabich, Małgorzata Iwańska, Piotr Bumaj, Sławomir Kołakowski, Jacek Piotrowski, Adam Zych.

Szczecin, Teatr Polski, 31 lipca godz. 16

reklama

Twój
uśmiech
tworzymy
z pasją



KORYZNA CLINIC
IMPLANTOLOGIA I STOMATOLOGIA



Protetyka 3D

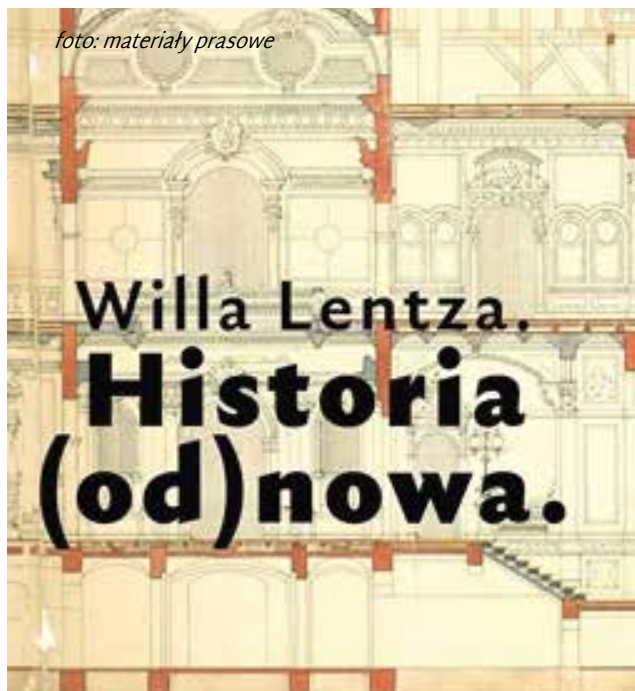


Stomatologia



Implanty

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



„WILLA LENTZA. HISTORIA (OD)NOWA”

Willa Augusta Lentza jak w soczewce skupia złożoną historię miasta i jego mieszkańców – ludzi budujących gospodarczy i kulturalny potencjał Szczecina w okresie od drugiej połowy XIX wieku po czasy współczesne. Pierwsza część wystawy przybliża dzieje budynku i losy jego właścicieli, odświeżając gospodarcze, społeczne i kulturowe podstawy tworzenia budowli oraz funkcjonowania w czasie. W drugiej części zaprezentowano spektakularne efekty prac konserwatorskich przeprowadzonych w willi w latach 2018–2019. Wystawa gości w dawnym skarbcu willi, wbudowanym w masywne ściany piwnic, ponieważ zgromadzone w nim kosztowności i dzieła sztuki były skarbem takiej miary, jakiej dla Szczecina jest dziś zabytkowa Willa Augusta Lentza. Zwiedzanie jest możliwe indywidualnie oraz z przewodnikiem.

Szczecin, Willa Lentza, Aleja Wojska Polskiego 84



ZAMACHOWSKI, JANICKI I SZWEJK

100 lat temu ukazał się pierwszy tom powieści Jaroslava Haška „Przygody dobrego wojaka Szwejka podczas wojny światowej”, którego bohaterem jest Józef Szwejk z Królewskich Vinohradów w Pradze, sprzedawca psów i pucybut porucznika Lukaszka. Perypetie Szwejka na tyłach i na froncie I wojny światowej oraz jego niepojęte gadulstwo bawiły i bawią czytelników na całym świecie. Szwejk to naturalna reakcja słabych na silniejszych, to zwycięstwo nad machiną wojenną poprzez obalenie jej powagi za pomocą śmiechu. W szczecińskim Teatrze Polskim powieść Haška czytać będą znani i popularni aktorzy – Zbigniew Zamachowski oraz Michał Janicki.

Szczecin, Teatr Polski 29 lipca godz. 19

reklama

Najlepszy prezent dla bliskich...

MOJE SERCE
Pakiet badań
kardiologicznych

"Polish Concerti" na finał VII edycji Baltic Neopolis Festival

Zbliża się finał VII, wyjątkowej edycji Baltic Neopolis Festival, organizowany przez Baltic Neopolis Orchestra. Za nami 15 koncertów w regionie Województwa Zachodniopomorskiego, które rozgrzały publiczność, umilając tym samym trwający czas wakacji. Repertuar poszczególnych koncertów jak zwykle dobrano z doskonałą precyzją, nie tylko ze względu na charakter odwiedzanych miejscowości, ale także przez wzgląd na wyjątkowych artystów zaproszonych do współtworzenia projektu. Gościliśmy m.in.: Juana José Navarro – dyrektora Sinfónica San Indalecio de Almería, Mario Klein – basowego solistę, Wioletę Hebrowską – solistkę Teatru Muzycznego w Lubecie, Konstantina Heidricha – wybitnego wiolonczelistę Fauré Quartet, a także znanych szerokiej publiczności Mieczysława Szczecińskiego czy Jolantę Szczepaniak. Festiwal był niebawem okazją do wznowienia spotkań na żywo z ukochaną publicznością, dlatego na finał Festiwalu, Orkiestra przygotowała wielką niespodziankę i 28 lipca zaprasza wszystkich do świętowania swoich 13-tych urodzin, którą ubarwi premiera utworu Mikołaja Góreckiego "Druga przestrzeń".

Podczas „Polish Concerti” usłyszymy m.in. premierę utworu Mikołaja Góreckiego „Druga przestrzeń”, na koncertujący kwartet smyczkowy z towarzyszeniem orkiestry kameralnej. Dzieło powstało w 2021 roku w ramach programu Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu – „Zamówienia Kompozytorskie”. W repertuarze koncertu oprócz prawykonania usłyszymy kompozycje dedykowane orkiestrze BNO napisane przez czołowych polskich i międzynarodowych twórców w tym n.in: Pawła Łukaszelewskiego „Neopolis Concerto”, koncert na skrzypce i orkiestrę smyczkową oraz Marcelo Nisinmana – "13 Variations on a Polish Melody" na skrzypce, wiolonczelę i orkiestrę. Jest jeszcze jedna szczególna okazja, którą świętować będziemy podczas finału – będą to trzynaste urodziny orkiestry BNO, czy szczęśliwe?

Przekonajcie się sami! Tego dnia wystąpią dla Państwa Emanuel Salvador – skrzypce, Sławomira Wilga – skrzypce, Emilia Goch Salvador – altówka, Konstantin Heidrich – wiolonczela oraz Baltic Neopolis Orchestra

VII Baltic Neopolis Festival

28.07.2021, godz. 19:30

Szczecin, Kościół pw. św. Jana Ewangelisty

Koncert finałowy Baltic Neopolis Festival „Polish Concerti”

Bilety dostępne na: bilety.fm

Polish Concerti
Koncert finałowy Baltic Neopolis Festival
Urodziny orkiestry BNO
28.07.2021, godz. 19:30
Kościół pw. św. Jana Ewangelisty, Szczecin

Soliści:
Emanuel Salvador – skrzypce
Sławomira Wilga – skrzypce
Emilia Goch Salvador – altówka
Konstantin Heidrich – wiolonczela
Baltic Neopolis Orchestra

Koncert biletowany: 35 zł – bilet normalny,
20 zł – bilet ulgowy; **Bilety do nabycia: bilety.fm**

www.balticneopolis.pl

foto: materiały prasowe

Godnie pożegnać pupila

W kameralnym gronie, 11 czerwca nastąpiło oficjalne otwarcie Krematorium dla Zwierząt domowych Animal Eden w Rosówku. Tym samym do dyspozycji klientów oddany został nowoczesny budynek, w którym można godnie rozstać się ze swoim pupilem w Sali Pożegnań oraz upamiętnić go symbolicznym listkiem na Drzewie Pamięci. Animal Eden daje właścicielom możliwość wyboru kremacji indywidualnej, kiedy pupil poddany jest całemu procesowi w oddzielnej komorze, a następnie jego prochy zwracane są w pamiątkowej urnie. ds



Adam Grabowski z firmy Wild Moose oraz Mikołaj Kubiak



Agata Kubiak oraz Leszek Bużan na tle Drzewa Pamięci



Manager Animal Eden Jakub Ościk oraz Łukasz Prost



Przecięcie wstęgi



Zespół Animal Eden, od lewej Tomasz Kubiak, Jakub Ościk, Łukasz Prost, Katarzyna Adamczyk-Prost, Agata Kubiak, Mikołaj Kubiak

foto: materiały prasowe

O Puchar Kliniki HaHS

Na polu golfowym Binowo Park Golf Club odbył się 16. Turniej o Puchar Kliniki HAHS. To jedna z flagowych imprez, która do Binowa ściąga golfistów z regionu. Turniej jest organizowany od przeszło 15 lat przez Elżbietę i Zbigniewa HaHS, właścicieli Kliniki Implantologii i Ortodoncji HAHS oraz Centrum Diagnostyki Medycznej HAHS. Frekwencja na turnieju tradycyjnie pobiła rekord a nagrodami jak zawsze były vouchery na leczenie i badania diagnostyczne w Klinice i Centrum HAHS. W tegorocznej edycji wzięło udział ponad 100 golfistów i golfistek. ds



od lewej: Izabela Roman, Barbara Moregiel Naprawa, Magdalena Paczowska-Ziemak, Elżbieta HaHS, Zbigniew HaHS.



Dorota Jankowska, Ewelina Zmysłowska, Aneta Jaklund, Teresa Matejek, Małgorzata Strzelczyk, Elżbieta HaHS, Zbigniew HaHS.



Sławomir Piński, Zbigniew Kalinowski, Przemysław Szczeciński, Mirosław Cmielnicki, Tadeusz Olewnik, Grzegorz Duszyński, Elżbieta HaHS, Zbigniew HaHS.



Uczestnicy turnieju.

foto: materiały prasowe

Porsche i golf

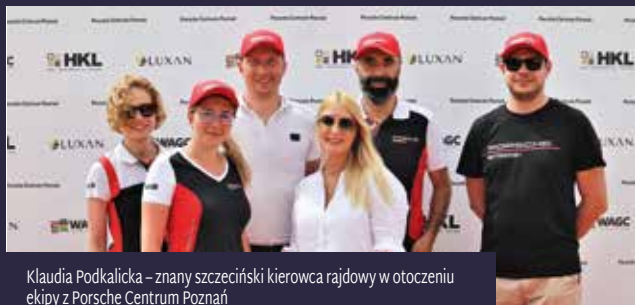
Luksusowe samochody pojawiły się na polu golfowym w podszczyńskim Binowie. Porsche Centrum Poznań miało przyjemność być partnerem World Amateur Golfers Championship, stanowiącego eliminację do Handicapowych Mistrzostw świata w golfie. W ramach tego wydarzenia Porsche Centrum zorganizowało Akademię Golfa dla zaproszonych przez siebie gości. Podczas turnieju oprócz gry niemałe emocje wzbudziły eksponowane model Porsche. Trzeba przyznać, że obok Tacycana 4S Cross Turismo czy 911 4S coupe nie sposób było przejść obojętnie. ds



Gwiazda dnia - Porsche Tacycan



Akademia Golfa cieszyła się dużym zainteresowaniem



Klaudia Podkalicka – znany szczeciński kierowca rajdowy w otoczeniu ekipy z Porsche Centrum Poznań



Sławomir Piński, dyrektor Binowo Golf Club



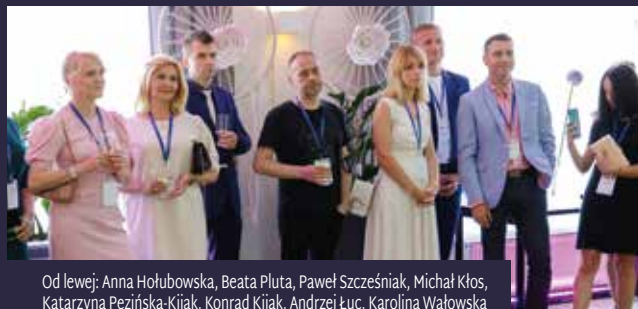
foto: materiały prasowe

Równa Firma i Menedżer Roku

17.06 w restauracji Ricoria Pomorzany Place odbył się bankiet z okazji dziewiątej edycji Plebiscytu Równa Firma oraz czwartej edycji Plebiscytu Menedżer Roku, które organizowane są przez Fundację Biznes Innowacje Networking. Nagrody zostały wręczone dzień wcześniej na gali zorganizowanej na Uniwersytecie Szczecińskim. Podczas bankietu swoją premierę miała druga część przewodnika dobrych praktyk CSR. Zwycięzcą Plebiscytu Równa Firma 2021 został MPS International. Laureatami Plebiscytu Menedżer Roku 2021 została Monika Pyrek (Prezes Fundacji Moniki Pyrek) oraz Łukasz Skryplonek (Dyrektor Zarządzający Dogcessories Polska). ds



Od lewej: Sandra Jędras (konferansjerka), prof. Katarzyna Kotarska (Prorektor ds. Studenckich Uniwersytetu Szczecińskiego), dr Katarzyna Kązój (Prezes Fundacji Biznes Innowacje Networking)



Od lewej: Anna Hołubowska, Beata Pluta, Paweł Szczeciński, Michał Kłos, Katarzyna Pezińska-Kijak, Konrad Kijak, Andrzej Łuc, Karolina Wałowska



od lewej Krystian Haraszczuk (NEON Architekt), Kamil Zieliński (ZHR), Magdalena Pieczyńska (Rada Miejska w Gryfinie), Sylwia Trojanowska (pisarka), Anna Hołubowska (WSB w Szczecinie)



od lewej Agnieszka Marcińczyk, Mariusz Pietrucin, Krzysztof Grzywina, Patrycja Skwierawska, Magda Olejnik, Tyberiusz Frymus, Agnieszka Jesionka



od lewej Michał Kłos, Katarzyna Pezińska-Kijak, Andrzej Łuc, Karolina Wałowska, Anna Baranek, Tomasz Michalski, Łukasz Brzyski, Piotr Kołacki, Łukasz Skryplonek, Małgorzata Pacholska



od lewej Jonna Niemcewicz, Kinga Krzywicka, Tomasz Piotrowski, Agnieszka Marcińczyk, Mariusz Pietrucin, Krzysztof Grzywina, Patrycja Skwierawska, Magda Olejnik



od lewej Konrad Kijak (KIA Polmotor), Agnieszka Frączek (Radio Eska), Katarzyna Kązój (Przewodnicząca Kapituły Plebiscytu Równa Firma i Menedżer Roku), Sandra Jędras (konferansjerka), Tomasz Michalski (Stal Gorzów)



od lewej Kinga Krzywicka (Prezes Zachodniopomorskiego Hospicjum dla Dzieci i Dorosłych), Joanna Niemcewicz (Dyrektor RCiTT), Łukasz Skryplonek (Menedżer Roku 2021, Dogcessories)



od lewej Joanna Niemcewicz (Dyrektor RCiTT), Łukasz Skryplonek (Menedżer Roku 2021, Dogcessories), dr Katarzyna Kązój (Prezes Fundacji Biznes Innowacje Networking), prof. Katarzyna Kotarska (Prorektor ds. Studenckich Uniwersytetu Szczecińskiego)



od lewej Agnieszka Szeremeta (Creo Academy), Katarzyna Kązój (Uniwersytet Szczeciński), Katarzyna Pezińska-Kijak (Vetico)

foto: materiały prasowe

Weterynarze i golf

W sobotę 26 czerwca, na podszczecińskim polu golfowym w Binowie, odbyły się III Mistrzostwa Polski Lekarzy Weterynarii i Miłośników Zwierząt w Golfie. Turniej dedykowany był wszystkim kochającym zwierzęta golfistom oraz tym, którzy dopiero rozpoczynają przygodę z golfem. Pomysłodawcą mistrzostw jest Sławomir Piński – dyrektor pola golfowego w Binowie. A współorganizatorem dr Leonard Gugąła – znany szczeciński lekarz weterynaryz, specjalista z zakresu chirurgii i radiologii weterynaryjnej. Lekarze i miłośnicy zwierząt trafili idealnie z pogodą – afrykańskie upały nie przeszkadzały w celnym trafianiu do dołków. ds



Od lewej: dr Leonard Gugąła – znany szczeciński weterynarz i Sławomir Piński – dyrektor pola golfowego w Binowie – organizatorzy turnieju



Od lewej: Teresa Kuchcińska, Leonard Gugąła, Ewa Kawka, Ilona Piękoś, Beata Szlachcikowska



Od lewej: Bronisław Sobczak, Leonard Gugąła, Wiesława Sobczak



Od lewej: Rafał Przybylski, Sylwester Tutko, Aneta Aloksa-Majewska, Paweł Majewski, Leonard Gugąła



Od lewej: Agnieszka Nykiel-Bobala, Jolanta Śliwińska, Magdalena Paczowska-Ziemak, Leonard Gugąła, Anna Haas



Erwina Kolańska



Od lewej: Krzysztof Krawczyk, Dariusz Piotrowski



Od lewej: Konrad Kijak, Włodzimierz Bryła, Leonard Gugąła

foto: materiały prasowe

Stylowy pierwszy rok

Niewielki i uroczy sklep przy ulicy Rayjskiego, m.in. z ręcznie robionymi butami skończył już rok. Mowa oczywiście o stylowym The Liebre Store, który prowadzą Elena Gasulla Tortajada i Israel Lopez Rosas. Marka, którą stworzyli kilka lat temu, inspirowana jest tekstyliami z całego świata. Na urodzinowej fecie nie zabrakło wina, muzyki i oczywiście gości. Można było na miejscu kupić te niezwykle buty, ale także ręcznie robione paski i torby. ad



Daria Salomon (Fanfaronada) i Angelika Wojcierzonek



Israel Lopez Rosas, Elena Gasulla Tortajada (Liebre Style), Anna i Agata Dowlarz (Salon Sukien Ślubnych Novia)



Magdalena Czarnecka i Israel Lopez Rosas



Wokalistka Magdalena Borowiecka



Klientka sklepu Katarzyna Erdmann i Elena Gasulla Tortajada

foto: materiały prasowe

Miłośnicy okularów

24 czerwca w salonie Optyk Trendy odbył się drugi wieczór VIP – z marką Premium, czyli spotkanie miłośników dobrych okularów i soczewek kontaktowych w miłym towarzystwie oraz z lampką prosecco. Zaprezentowano luksusową markę Porsche w dwóch odsłonach: auto porsche i oprawy porsche design – nowości i modele limitowane. Dla pań dwie nowe marki: bogner i scotch&soda. Goście mogli także skorzystać z porady specjalistów od szkieł okularowych – firma essilor oraz soczewek kontaktowych – firma coopervision.



Agnieszka Kubik, Katarzyna Kordus -kierownik salonu, Julita Bachorowska-Fąferek



Zespół salonu Optyk Trendy z zaproszonymi gośćmi



Od lewej: Katarzyna Kordus -kierownik salonu, dr Ewelina Jachowicz, Aneta Rudnicka, dr Wojciech Goślowski



Od lewej: Elwira Rurka -asystent sprzedaży, Joanna Hryniewicz -zastępca kierownika, Bartosz Stołeczki -kierownik salonu w Heliosie, Katarzyna Kordus - kierownik salonu w Galaxy

foto: Julianna Kankowska

Lato z Jaguarem F-type

Szczeciński salon Jaguar Land Rover zorganizował dla swoich klientów specjalną imprezę. Podczas Roadshow F-Type goście mogli przetestować trzy poliftowe Jaguary F-type w różnych konfiguracjach. Jak widać, trudno było kierowcom ukryć zadowolenie i radość po przejażdżce tym modelem. ad



Pan Wojciech Jurek



Pan Grzegorz Gątkiewicz z synem Oliwierem Gątkiewiczem



Pan Patryk Siewierski



Od lewej: Pani Marta Figurska-Nowakowska i Pani prof. Aneta Zelek

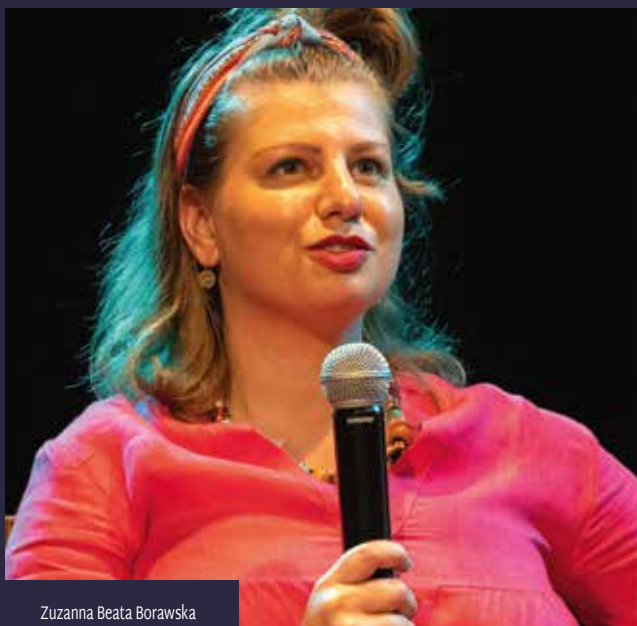


Pan Adam M.

foto: AKK

Przejmujący debiut

W Teatrze Kana odbyła się premiera debiutanckiej książki Zuzanny Beaty Borawskiej „Sama siebie nie pamiętam”. To zapis, w formie poetyckich opowiadań, życia autorki z osobą powoli tracącą pamięć. To nie tylko książka o chorobie ale także o niemocy i kalekim języku. W trakcie spotkania, aktorka Teatru Polskiego Olga Adamska przeczytała fragmenty tej przejmującej lektury. Warto po nią sięgnąć. ad



Zuzanna Beata Borawska



Olga Adamska



Zuzanna Beata Borawska i prowadząca spotkanie dr Aleksandra Krukowska dr Wojciech Gościński



Ilustracje do książki stworzyła Anna Paszkowska

foto: AKK

Wielkie otwarcie Willi

Koncerty muzyki klasycznej i elektronicznej, premiera spektaklu teatralnego, projekcja filmu, otwarcie trzech wystaw oraz mapping – to tylko część atrakcji, które złożyły się na inaugurację i oficjalne otwarcie pięknie odrestaurowanej Willi Lentza. W tej XIX-wiecznej rezydencji i jej ogrodach zagrali m.in. duet Catz 'N Dogz, Mitch&Mitch i Jazz Band Młynarski-Masecki. Publiczność wysłuchała również specjalnie napisanego na tę uroczystość trzyczęściowego dzieła symfonicznego autorstwa Krzesimira Dębskiego pt. „Papricoso stettinese della una Villa”, które wykonała Baltic Neopolis Orchestra. ad



Krzesimir Dębski, kompozytor



Scenografka Agnieszka Miluniec, Grzegorz Skorny, kanclerz Akademii Sztuki, malarz Maciej Osmyski



Od lewej: Jagoda Kimber, Michał Janicki (Teatr Kameralny), Ewelina Garda, Joanna Zimny



Od lewej: Piotr Krzystek, Tomasz Grodzki i Tomasz Raczek



Profesor Bohdan Boguszewski, Piotr Krzystek, Tomasz Grodzki, Tomasz Raczek, Jagoda Kimber

foto: materiały prasowe

Tenis w gorących rytmach

Turniej Tenisowy Kia Polmotor Stars Cup przyciągnął do KIA Polmotor Arena miłośników i amatorów tenisa. Do rywalizacji stanęli wyśmienici zawodnicy, łącząc sportowe emocje z zabawą. Gorącą już atmosferę dodatkowo podkreśliły kubańskie rytmy w wykonaniu Duo Palmeras. Jorge Luis Valcarcel Gregorio i Macieja Kazuba wnieśli do sportowej walki nieco sztuki, a o podniebienie i siły zawodników turnieju zadbała Restauracja Plenty. ad



Przemysław Siewiński (Akademia Tenisa Promaster), Konrad Kijak (Kia Polmotor), trener Rafał Chrzanowski



Krzysztof Bobala (Pekao Open)



Marszałek Senatu Tomasz Grodzki, Andrzej Czyż



Monika Pyszkowska, Andrzej Szkocki



Krzysztof Płusa, Monika Pakosz-Golanowska

LISTA DYSTRYBUCJI

GABINETY LEKARSKIE

AMC, Art Medical Center
ul. Langiewicza 28/9/1
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 21/L1
Dr Wiśniowski Chirurgia i Medycyna
Estetyczna ul. Kusocińskiego 12/U3
ESTETIC Klinika Zawodny ul. Kuśców 58
Fabryka Zdrowego Uśmiechu
ul. Ostrawicka 18
Excelmed ul. Kopernika 6/2
Gabinety Dr Zótkowskiej 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
Optegra ul. Mickiewicza 138
Ortho Expert ul. Jagiellońska 87B
Perfident - 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. Emili 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
Hotel Grand Focus ul. 3 Maja 22
Hotele Marina ul. Przestrzenna 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 Cieszyński Mazuro i
Wspólnicy Adwokaci i Radcowie Prawni
sp.k. ul. Klonowicka 30/1
Andrzej Marecki – kancelaria adwokacka
ul. Kr. Jadwigi 13/12
Goźdek, 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
adwokacka 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
Skotarczak, Dąbrowski, Olech – kancelaria
adwokacka ul. Narutowicza 12
Kancelaria Notarialna Daleszyńska-
kancelaria notarialna al. Jana Pawła II 17
Kancelaria Notarialna Małgorzata
Węglowska ul. 5 lipca 9/1
Kancelaria Notarialna Małgorzata
Posyńiak ul. Józefa Piłsudskiego 20
Kancelaria Prawna Kamili Zielińskiej ul.
Narutowicza 11/14
Kancelaria Radców Prawnych Brzeziński,
Gregorczyk ul. Swarżycza 15A/3
Waldemar Juszczyk – kancelaria
adwokatów i radców al. Niepodległości 17
Zbroja Adwokat ul. Bogusława X 9/4

KAWIARNIE

Artetamina ul. Rayskiego 21
Biancafe ul. Ostrawica/róg
Wojska Polskiego
Bajgle Króla 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 ul. Przestrzenna 4
Przystań na kawę ul. Rayskiego 19
Nad Piekarnią cafe & bistrot ul.
Krzywoustego 15/U3
Sowa Cukiernia al. Wojska Polskiego 17
Sowa Cukiernia ul. Kuśców 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. Białowiejska 2
HTL ul. Lubieszyska 20
Lexus Kozłowski ul. Mieszka 1 25
Land Rover / Jaguar Ustowo 58
Łopiński VW ul. Madalińskiego 7
Mazda Kozłowski ul. Struga 31B
Mercedes Bogacki ul. Mieszka 1 30
Mercedes Mojsiuk ul. Pomorska 88
Moto 46 ul. Kurza 1
Moto 46 ul. Kurza 4
Opel Kozłowski ul. Struga 31B
Peugeot Drewnikowski ul. Bagienka 36D
Polmotor ul. Struga 31B

Polmotor ul. Szymborskiej 6
Polmotor Ustowo 52
Skoda ul. Struga 1A
Subaru ul. Struga 78A
Toyota Kozłowski ul. Mieszka 1 25B
Toyota Kozłowski ul. Struga 17
Volvo ul. Pomorska 115B
VW ul. Struga 1B

NIERUCHOMOŚCI

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
Fytyma ul. Heyki 27A
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 91A
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
Bananowa Szklarnia al. Jana Pawła II 45
Bistro na jezykach ul. Grodzka
Bollywood ul. Panieńska 20
Bombay ul. Partyzantów 1
Buddah ul. Rynek Sieny 2
Brasileirinho Brazylijska Kuchnia & Bar
ul. Sienna 10
Chalupa ul. Południowa 9
Colorado Wały Chrobrego
Columbus Wały Chrobrego
Emilio Restaurant al. Jana Pawła II 43
Greckie Ouzeri (pod mostem Długim)
Jin Du al. Jana Pawła II 17
Karczma 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. Koralowa 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
Rybax ul. Małopolska 45
Sake ul. Piastów 1
Spotkanie al. Jana Pawła II 45
Spizarnia Szczecińska Holdu Pruskiego 8
Sushi & Pasta ul. Zbożowa 4
Tokyo ul. Rynek Sieny 3
Towarzyska Deptak Bogusława
Tutto Bene Bulwar Piastowski 1
Trattoria Toscana pl. Orła Białego
Ukraineczka ul. Panieńska
Unagi al. Jana Pawła II 42

Willa West Ende al. Wojska Polskiego 65
Wóli Krowa ul. Jagiellońska 11

SKLEPY

5 Plus ul. Jagiellońska 5
Arcadia perfumeria ul. Krzywoustego 7
ART TOP ul. Chodkiewicza 6
Atelier Sylwia Majdan al. Wojska
Polskiego 45/2
Atrium Molo ul. Mieszka 173
Batlamp ul. Milczańska 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. Przestrzenna 11
Hiper Glazur - Salon Łazienek ul.
Świerczewska 47
Icon ul. Jagielły 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 Kolory ul. Santocka 44
Wineland al. Wojska Polskiego 70

SPORT I REKREACJA

Aquarium (basen dla dzieci)
ul. Jemiolowa 4A
ASTRA szkoła tańca al. Wyzwolenia 85
Binowo Golf Park Binowo 62
Bloom ul. Koralowa 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. Wąszkiewicza 20/U4
Kids Arena, ul. Staszica 1
Mabo B Zone Klub ul. Welecka 2
Marina Sport ul. Przestrzenna 11
Polmotor Arena Wojska Polskiego 127
PRIME Fitness Club, ul. 5 Lipca 46
PRIME Fitness Club, ul. Modra 80
RK F 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 Duleba-
Nielacna ul. Wielkopolska 32
Atelier Piękna ul. Mazurska 21
Akademia Fryzjerska Gawęcki Al. Wojska
Polskiego 20
Baltica Wellness & Spa pl. Rodła
Be Beauty Instytut Urody, ul.
Łukasińskiego 40/12
Beverly Barber Shop ul. Sienna 5A
CMC Klinika Urody ul. Jagiellońska 77
Depi Lab ul. Kaszubska 52
Dri 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
Esthetic Concept ul. Jagiellońska 16A/U2
Fryzjerskie Atelier Klim ul. Królowej
Jadwigi 12/1
GDG Aesthetic Club ul. Jagiellońska 81/1
Hall No 1 ul. Wyszyńskiego 37
Imperium Wizażu ul. Jagiellońska 7
JK Studio (od Rajskego) 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 Kobiecego Piękna ul. Wielka
Odrzańska 28a
Modern Design Piotr Kmiecik
ul. Jagiellońska 93
Natural Skin Clinic ul. Krasińskiego 10/5
Od stóp do głów ul. Batalionów
Chłopskich 39a
OXY Beauty ul. Felczaka 18/U1
Royal Clinic, al. Wojska Polskiego 2/U3
Royal Studio ul. Łokietka 7/10
Royal Thai Massage ul. Senna 4
Salon Bailine ul. Żółkiewskiego 13
Salon Masażu Baiayu ul. Wielka
Odrzańska 30
SPA Ewita Przedca 96E
Studio Kosmetyczne Kingi Kowalczyk
ul. Szymanowskiego 8
Studio Urody Masumi Deptak
Bogusława 3
Studio Monika Koltz 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. Staromłyńska 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
Muzeum Narodowe ul. Staromłyńska 27
Opera Na Zamku ul. Korsarzy 34
Pazim recepcja pl. Rodła 9
Piwnica Kany Św. Piotra i Pawła 4/5
Pogori! Szczecińskie biuro marketingu
ul. Karłowicza 28
Północna Izba Gospodarcza al. Wojska
Polskiego
Przedzko Niepubliczne Nutka (Baltic
Business Park)
Radio Szczecin al. Wojska Polskiego 73
Stara Rzeźnia Kubryk literacki (fasztownia)
ul. Wendy 14
Szczecińska Szkoła Wychowania Collegium
Balticum ul. Mieszka 1 61C
Szczeciński Park Naukowo-
Technologiczny ul. Niemierzyńska 17A
Teatr Polski ul. Swarżycza
Teatr Mały Deptak Bogusława
Teatr Współczesny Wały Chrobrego
Trafostacja Szutki Św. Ducha 4
Unity Line pl. Rodła
Urząd Marszałkowski ul. Korsarzy 34
Urząd Miejski pl. Armii Krajowej 1
Urząd Województwa Wały Chrobrego
Vetico ul. Wita Stwosza 13
Władca Języków al. Wojska Polskiego 48/2
Zamek Punkt Informacyjny ul. Korsarzy 34
Zapol al. Piastów 42

JAGUAR E-PACE

**JUŻ OD
1450 ZŁ NETTO
MIESIĘCZNIE**



JAGUAR



BOŃKOWSCY BRITISH AUTO

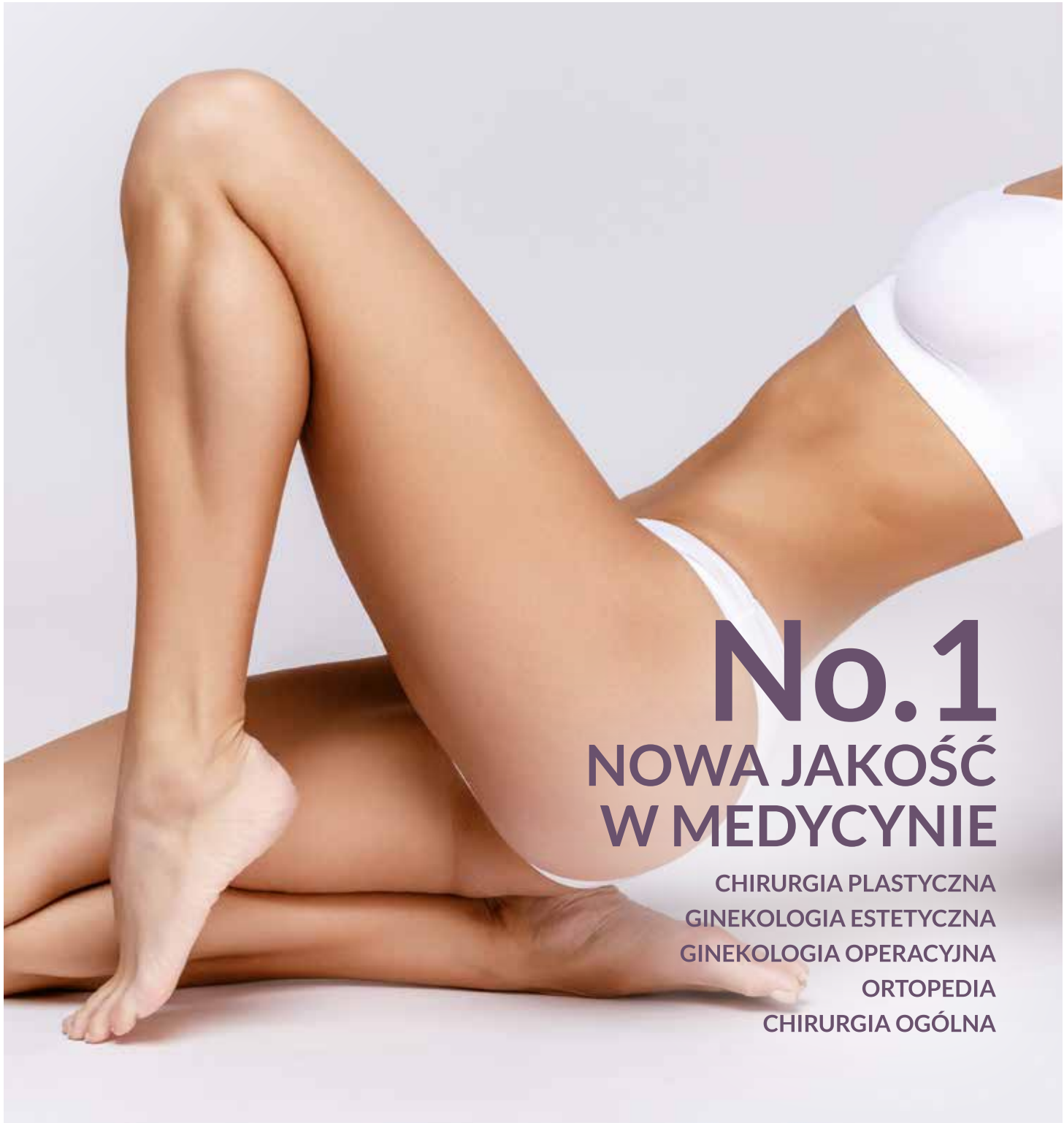
USTOWO 58, 70-001 SZCZECIN

+48 91 852 34 00 | SALON@BRITISH-AUTO.PL

WWW.BRITISH-AUTO.JAGUAR.PL/CONTACT-US

f / JLRBONKOWSCY

ZAPRASZAMY DO NASZEGO SALONU I SERWISU



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