PLACE

MODERNA WRACA DO BAŻANTOWA WKRÓTCE DO OFERTY OSIEDLA POWRÓCI PRESTIŻOWA ENKLAWA MODERNISTYCZNA | **KATOWICKI ARCHIKOSMOS** W POLSCE NIE MA DRUGIEGO MIASTA O TAK POZAZIEMSKICH HORYZONTACH W ARCHITEKTURZE JAK KATOWICE | **ARCHITEKCI POD WRAŻENIEM** ENKLAWA KRYSZTAŁOWA I SENIOR RESIDENCE ZNÓW STAWIANE ZA WZÓR

www.magazynplace.pl ISSN 2299-7202

Magazyn Osiedla Bażantowo wiosna 2018 ludzie / architektura / design / sport / zdrowie / nakład: 5000

SMAKI BAŻANTOWA

Smak nie ma obywatelstwa, ale trudno go podrobić. Juan Barrena Carvajal, szef kuchni w restauracji Albenca spakował przepisy babci, muzykę, pasję do gotowania połączoną z temperamentem i przywiózł to wszystko z Hiszpanii do Katowic

#BEZPIECZNIEJ Z SUBARU

BEZPIECZEŃSTWO PODSTAWOWE
aby skupić się za kierownicą

BEZPIECZEŃSTWO AKTYWNE
aby unikać wypadków

BEZPIECZEŃSTWO PASYWNE
aby chronić podczas wypadku

BEZPIECZEŃSTWO PREWENCYJNE
aby ostrzegać przed zagrożeniem i pomagać go uniknąć

BEZPIECZEŃSTWO POKOLIZYJNE
aby ratować po wypadku

BEZPIECZEŃSTWO POPRZEZ EDUKACJĘ
aby pomagać kierowcy

IMPREZA.SUBARU.PL

MM Cars
40-271 Katowice, ul. Lotnisko 81
katowice.subaru.pl salon@katowice.subaru.pl 32 787 33 33

SUBARU ZALECA PRODUKTY

SJS SZKOŁA JAZDY SUBARU · KERATRONIK Kompleksowe systemy GPS · warta. · BZ WBK Leasing Grupa Santander · ENEOS No.1 Motor Oil in Japan

SUBARU

Confidence in Motion

Archiwum

Po włosku, po tajsku, po hiszpańsku, a może po japońsku? Gotuj razem z nami i poznawaj smaki Bażantowa

34-38

MEDICAL FITNESS W BAŻANTOWO SPORT

Wystartowały zajęcia medical fitness. W cenie karnetu można trenować bezpiecznie pod okiem fizjoterapeutów z Galen Rehabilitacja

40

ZIELONY KLEJNOT CEJLONU

Herbata. To właśnie jej liście odmieniły historię Cejlonu

32

PRZYCHODZI FUTRZAK DO GROOMERA

Wyczesany poradnik dla właścicieli czworonogów przygotowany przez Przychodnię Weterynaryjną iVet

20

SMAK WSPOMNIEŃ

W powieści Marcela Prousta nieocenioną rolę odgrywa magdalenka – francuskie ciastko w kształcie muszelki. Proustowska magdalenka weszła do kanonu literatury, jako przypadkowy bodziec, który przywodzi dawne chwile, o jakich na co dzień się nie rozmyśla, i których zwykle się nie pamięta. Lektura powieści „W poszukiwaniu straconego czasu" potwierdza to, czego sami doświadczamy – wspomnienia mają smak i zapach. Od teraz każdy numer naszego magazynu będzie miał smak. Ten, przede wszystkim kuchni hiszpańskiej, ale za sprawą nowej, stałej rubryki także smak spaghetti carbonara, ostro-kwaśnej zupy krewetkowej i sushi ebi tempura maki. Smaczego!

Bartłomiej Wnuk
Redaktor Naczelny

PLACE Magazyn Osiedla Bażantowo

Nakład: 5000 egz.
Wydawca: Millenium P. Płoskoń; K. Lasoń sp. j., ul. Hierowskiego 2, 40-750 Katowice
Realizacja wydawnicza:
Wnuk Consulting
ul. Bażantów 6c/6, 40-668 Katowice
Redaktor naczelny: Bartłomiej Wnuk
Dyrektor artystyczny: Emil Kłosowski
Koordynator projektu: Dorota Filosek
Zespół redakcyjny: Łukasz Respondek, Małgorzata Kolska, Remigiusz Turlej, Arkadiusz Ławrywianiec, Martyna Janik, Jessica Kufa, Sławomir Dziadkiewicz, Tomasz Chmielewski, Marek Zięba, Klaudia Robek, Agata Janus-Pawlak, Wojciech Kubasik.

Reklama: E. bartlomiej@wnukconsulting.pl, T. 722 085 008
Druk: Drukarnia Kolumb

Wydawca nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń. Redakcja nie zwraca materiałów oraz zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skracania.
Zdjęcie na okładce: Arkadiusz Ławrywianiec

Numer zamknięto: 20.03.2018 r.

SMAKI BAŻANTOWA

Smak nie ma obywatelstwa, ale trudno go podrobić. Juan Barrena Carvajal, szef kuchni w restauracji Albenca spakował przepisy babci, muzykę, pasję do gotowania połączoną z temperamentem i przywiózł to wszystko z Hiszpanii do Katowic. Efekt? Wystarczy zamknąć oczy, by w momencie przenieść się z Bażantowa do jednej z niewielkich knajpek na ulicach Méridy. Słuchać flamenco i popijać winem tapas

Rozmawiają: **Łukasz Respondek** i **Bartłomiej Wnuk**
Zdjęcia: **Arkadiusz Ławrywianiec i archiwum Albenki**

JUAN BARRENA CARVAJAL

Hiszpan, muzyk z wykształcenia, kucharz z zamiłowania. Pochodzi z południowej Hiszpanii, regionu graniczącego z Portugalią i Andaluzją – Estremadury. Zamiłowanie do gotowania zaszczepiła w nim jego babcia, Adela Garcia Albenca. Od jej nazwiska pochodzi nazwa zlokalizowanej na Osiedlu Bażantowo restauracji, w której Juan jest szefem kuchni i współwłaścicielem. Szlify zdobywał na licznych szkoleniach gastronomicznych. Praktykował w restauracjach hiszpańskich, gdzie pogłębiał tajniki kuchni regionalnej. Od kilku lat mieszka w Polsce.

Przepisy zgromadzone przez babcię i prababcię stały się jednym z głównych powodów, które doprowadziły do otwarcia takiej restauracji, jaką dziś jest Albenca. Tutaj chcieliśmy zebrać wyjątkowe smaki i zobaczyć, jak ludzie stąd je poznają i się ich uczą

PLACE: Smak, to coś z czym człowiek się rodzi czy coś, co kształtuje się w miarę upływu czasu?
Juan Barrena Carvajal: Smak jest czymś, co człowiek nabywa, obracając się wokół pewnych produktów, obszarów, ludzi. Miejsce kształtuje smak – tak na Śląsku, jak i w Estremadurze, z której pochodzę. Osobiście uważam się za szczęściarza, bo urodziłem się w regionie, który słynie ze świeżych produktów. Doceniam to, od kiedy poważnie zainteresowałem się gastronomią i edukuję własne zmysły, a przede wszystkim smak. Chcę sięgać coraz głębiej, doskonalić go w miarę możliwości. Dlatego właśnie dla mnie niezwykle interesujące są podróże i przebywanie poza miejscem, z którego pochodzę. To mnie ubogaca.

Przychodzi nam na myśl przykład, który dobrze ilustruje twoją tezę: w Polsce dzieci rzadko lubią flaczki, a wielu dorosłych już tak. Podobnie jest z whisky – to trunek, do którego trzeba dorosnąć.
To bardzo indywidualne. Ktoś może przyjść i powiedzieć, że flaczki są stąd, chętnie ich próbuje i potem zachwala, że są wyśmienite. Ktoś inny natomiast, mimo pozytywnych sugestii, pewnych rzeczy nie weźmie do ust. Kiedy jeździmy z moją dziewczyną – Polką do Hiszpanii, to próbuję przekonać ją do próbowania różnych potraw: ślimaków, żabich udek, byczych jąder, ale nie może się przemóc. Tymczasem dla nas to absolutne delikatesy. Są bardzo drogie i ludzie za nimi przepadają. Wydaje mi się, że w każdym miejscu jest podobnie. Oczywiście, każdy ma swoje ulubione potrawy. Ja nie przepadam za jądrami byka, ale kiedy są dobrze przygotowane, to mogą smakować. W moim przypadku nie chodzi o przekonanie się do jakiejś potrawy, tylko właśnie o smak.

W Polsce mówimy: „smak dzieciństwa", mając na myśli wspomnienie konkretnej potrawy, która wiąże się z tak silnym doznaniem, że do końca życia pamiętamy okoliczności, kiedy jej próbowaliśmy: jaka była pora roku, kto podawał danie, czy świeciło wtedy słońce. Jaki jest smak twojego dzieciństwa?
Podczas ważnych uroczystości w Polsce ludzie jedzą te same rzeczy. Niezależnie od tego, czy to są urodziny, komunia czy wesele. Trudno o zaskoczenie. W Hiszpanii jest inaczej. Różnorodność podawanych dań jest większa. Mamy około 5-10 potraw, które są przyrządzane w różnych kombinacjach. Z tego powodu trudno mi wskazać jeden smak dzieciństwa i dlatego nie mogę powiedzieć po prostu: „pamiętam kopytka mojej mamy, były wyśmienite". Natomiast doskonale pamiętam, że ona bardzo dbała o to, co jem. Żeby podawane potrawy miały odpowiednie wartości odżywcze, by były zdrowe. Bardzo pilnowała, abym nie jadł tylko tłuszczu czy białka. Pamiętam, że smak mojego dzieciństwa był pełny i doskonale zbilansowany, a także różnorodny. Nieco inna była kuchnia, którą serwowała babcia. Nigdy nie wiedzieliśmy, co poda, ale zawsze były to rzeczy niesamowite.

W restauracji Albenca wiszą receptury babci Adeli. Co szczególnego jest w tych ręcznych zapiskach?
To nie są tylko przepisy mojej babci, ale również jej mamy. Właśnie dlatego są dla mnie tak ważne. Moja prababcia była osobą, która miała ogromną pasję do gotowania. Ale to były czasy, w których kobietom trudno było się przebić. Mimo że robiła to na bardzo profesjonalnym poziomie, nie miała szans, żeby wyjść ze swoją kuchnią na zewnątrz – pracować w restauracji czy hotelu. Babcia i prababcia sporo eksperymentowały z gotowaniem, a swoje najlepsze przepisy spisywały na karteczkach.

Kartki z przepisami to niejedyny element wystroju, który mocno rzuca się w oczy. Innym jest pianino. Przypomina ci ono o muzyce, twojej wyuczonej dziedzinie?
Rzeczywiście już w wieku 6 lat zacząłem grać na skrzypcach i uczyłem się w szkołach muzycznych na różnych szczeblach przez kolejnych 15 lat. W pewnym momencie musiałem dzielić czas między dwie pasje – muzykę i gotowanie. Dziś zarabiam na życie gotując, ale obie dziedziny wciąż sprawiają mi ogromną przyjemność. Dlatego w naszej restauracji po prostu nie

ZOBACZ
RESTAURACJĘ
ALBENCA
I POSŁUCHAJ
JUANA

Ta sama potrawa podana w innych okolicznościach, nie smakuje już tak dobrze. Wszystko przez detale. Czasem ludzie do mnie podchodzą i mówią, że w Hiszpanii coś smakowało im bardziej. Nie dziwię im się

mogło zabraknąć muzyki. Uważam, że sztuka i kuchnia są bardzo blisko. Każda z nich wymaga improwizacji, kreatywności i miłości.

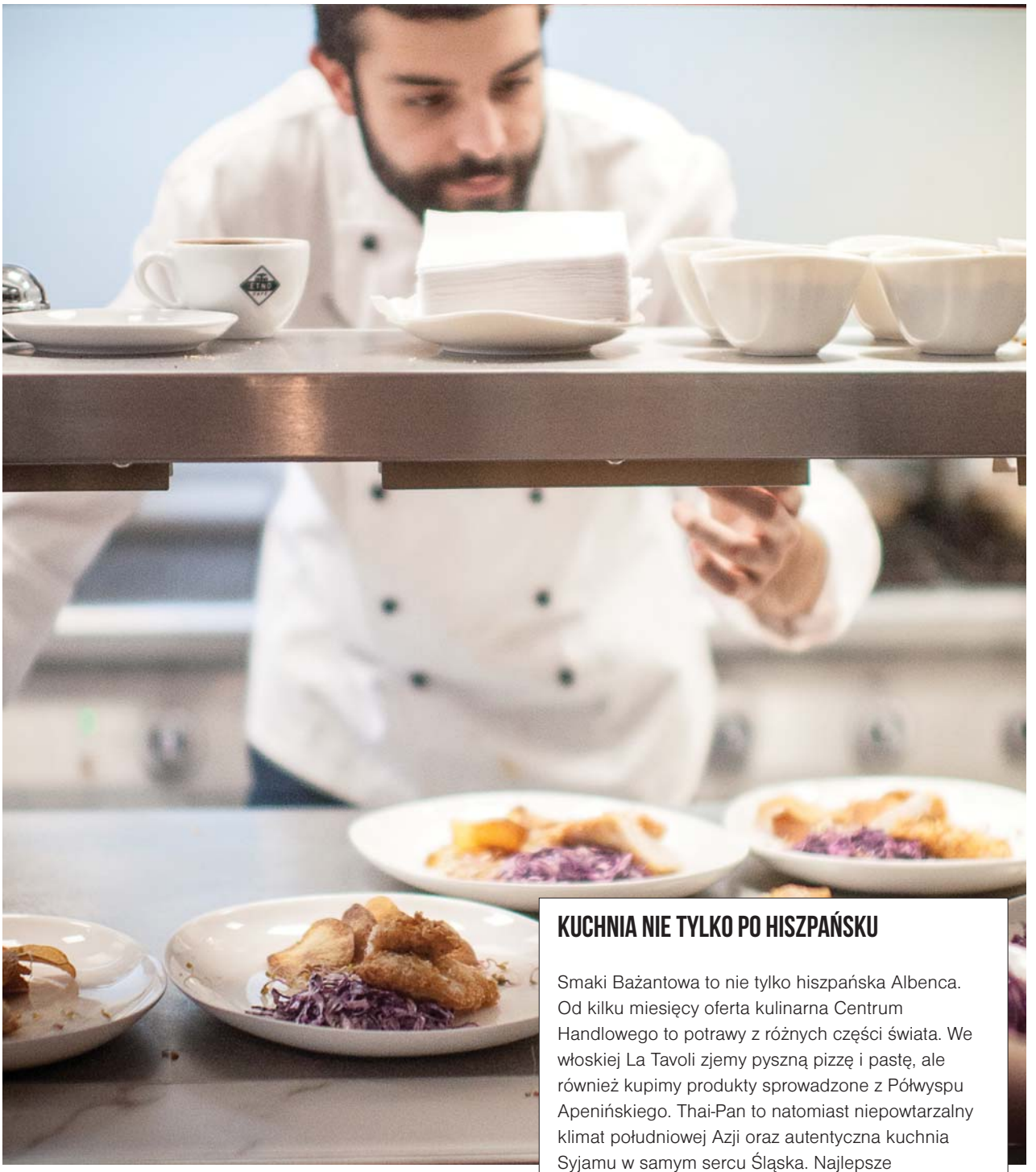
Jaką rolę pełni muzyka w hiszpańskiej kulturze stołu?
Pochodzę z południa. Muzyka jest tam bardzo mocno osadzona w tradycji. Opiera się m.in. na flamenco oraz brzmieniach gitary i perkusji. Podobnie jest z kuchnią. Kiedy przychodzi się do restauracji na kieliszek wina i tapas, to na pewno w okolicy, ktoś w tym momencie gra na gitarze. I wtedy ta potrawa na pewno lepiej smakuje. Bo muzyka i kuchnia wspólnie kreują atmosferę.

Czy tak jak mówimy – po angielsku, włosku, hiszpańsku – to także gotujemy w każdym z tych języków? Czy na przykład Polak mógłby zostać dobrym szefem kuchni w restauracji hiszpańskiej?
Nie ukrywam, że od kiedy tutaj jestem, bardzo zależy mi na nauczeniu się tego języka. W końcu gotuję dla ludzi stąd, dla Polaków. Jednak, moim zdaniem, kolejnym wspólnym mianownikiem dla kuchni i muzyki jest właśnie język, który w obu przypadkach jest międzynarodowy. Oczywiście sama komunikacja jest bardzo istotna. Dzięki niej przychodzą motywacja i pomysły. Dla ludzi, którzy mają otwarty umysł, bariery w kuchni, również te językowe, nie istnieją.

Temperament. Mówimy, że mają go południowcy – kojarzy się nam z ognistym flamenco, Hiszpanią. Czy żeby gotować po hiszpańsku trzeba mieć temperament?
Oczywiście, ale w moim przekonaniu ważniejsza jest nauka i doświadczenie. Spotkałem tutaj wielu ludzi, Polaków, którzy nauczyli mnie sporo o hiszpańskiej kuchni. Nie spodziewałem się tego. Aby stać się w jakiejś dziedzinie specjalistą, trzeba poświęcić dużo czasu na doskonalenie umiejętności i analizowanie błędów. Hiszpanie, owszem, mają gorący temperament, ale trudno mi powiedzieć, czy on pomaga, czy raczej przeszkadza w gotowaniu. Oczywiście hiszpańska kuchnia najlepiej będzie smakowała w Hiszpanii, a włoska we Włoszech. Tu nie chodzi raczej o samo przyrządzenie potraw. Najistotniejsza jest atmosfera i to, że jesteśmy w danym momencie na wakacjach, że możemy się odprężyć i poczuć klimat.

Współcześnie obserwujemy wędrówkę smaków. Razem z coraz większą mobilnością, mieszaniem się ras i kultur mieszają się smaki. Na tym polu ogromny sukces odniosła np. kuchnia włoska. Czy kuchnie poszczególnych krajów pozostaną oryginalne, czy smaki będą się unifikować?
Smak wiele mówi o produkcie. Na przykład – pomidor. To produkt, który w ostatnich latach całkowicie zmienił swój smak. Ludzie przestali go kupować w supermarketach, bo smakuje jak woda. Ale jeżeli pojedzie się na wieś, gdzie ten pomidor rośnie, to człowiek na nowo może się zakochać w jego smaku. To bardzo istotne. Szczególnie obecnie, w XXI wieku, kiedy wszystko jest ze sobą połączone i w zasadzie wszędzie można się dostać. W Katowicach można spróbować kuchni azjatyckiej, hiszpańskiej, włoskiej, francuskiej i wielu innych. Wybór jest ogromny i należy się z tego cieszyć. Ale dopiero rodzime produkty gwarantują pełnię smaku i autentyczność danej kuchni. To tak jak z rybą, po którą idzie się do portu, by kupić ją od rybaka – prosto z kutra. Taka ryba przyrządzona na patelni, smakuje zupełnie inaczej. Odpowiadając wprost na pytanie: przeniesienie w pełni oryginalnego smaku jest albo całkowicie niemożliwe, albo piekielnie trudne i bardzo drogie.

Szacuje się, że w ubiegłym roku tylko z powodu kuchni Hiszpanię odwiedziło ponad 10 mln ludzi. Turystka kulinarna jest coraz popularniejsza. Również w Bażantowie oferta gastronomiczna w ostatnich miesiącach bardzo się urozmaiciła. Można się spodziewać, że ludzie będą chętniej tutaj przyjeżdżać z innych miejsc na Śląsku właśnie z powodu kuchni, także twojej kuchni?



Myślę, że jest to bardzo możliwe. Ludzie coraz chętniej szukają czegoś nowego – potraw i smaków, z którymi do tej pory nie mieli do czynienia. A doznania kulinarne mogą bardzo ubogacać i poprawiać samopoczucie oraz kondycję psychiczną. Żeby zjeść dobre pierogi nie trzeba jechać daleko. Ale jeżeli szuka się czegoś naprawdę wyjątkowego, to można zrobić sobie kulinarną wycieczkę. I odległość do pokonania jest tutaj drugorzędna. Są ludzie, którzy podróżują tylko po to, żeby próbować. Szukają smaków. Jestem przekonany, że wiele bardzo ciekawych smaków mogą znaleźć w Bażantowie. Będę zaszczycony, jeśli np. po lekturze tej rozmowy przyjadą z myślą o mnie do Albenki. ■

KUCHNIA NIE TYLKO PO HISZPAŃSKU

Smaki Bażantowa to nie tylko hiszpańska Albenca. Od kilku miesięcy oferta kulinarna Centrum Handlowego to potrawy z różnych części świata. We włoskiej La Tavoli zjemy pyszną pizzę i pastę, ale również kupimy produkty sprowadzone z Półwyspu Apenińskiego. Thai-Pan to natomiast niepowtarzalny klimat południowej Azji oraz autentyczna kuchnia Syjamu w samym sercu Śląska. Najlepsze i najzdrowsze potrawy z Kraju Kwitnącej Wiśni serwuje Hirado Sushi, które może się poszczycić m.in. kreatywnością i oryginalną recepturą przygotowania ryżu. Jest jeszcze Srebrna Łyżeczka, czyli kawiarnia z prawdziwego zdarzenia, z pyszną kawą, kremami, tortami i wypiekami. Jeżeli natomiast szukamy czegoś gotowego, to konieczne trzeba zajrzeć do garmażerii Art Menu – oferują świetne dania obiadowe, zarówno mięsne, jak i wegetariańskie: sałatki jarzynowe, pierogi, kulebiaki, pasty, paszteciki i wiele innych. Dobra piekarnia? Oczywiście Wygorzele. Można tam kupić chleb, którego sprawdzona receptura ma ponad sto lat.

Arkadiusz Ławrywianiec

ARCHITEKCI POD WRAŻENIEM

Enklawa Kryształowa i Senior Residence znów stawiane za wzór. Tym razem podczas konferencji szkoleniowej dla śląskich architektów ArchiCare „Ergonomia i design w projektowaniu obiektów z funkcją wsparcia dla osób starszych", która odbyła się w Bażantowie

ArchiCare to cykl szkoleń dotyczących funkcjonalno-ergonomicznych aspektów w projektowaniu obiektów opieki geriatrycznej. Uczestnicy rozmawiają m.in. o rozwiązaniach architektonicznych stworzonych z myślą o osobach starszych. Dzięki prelekcjom, architekci mogą nabyć specjalistyczną wiedzę, ponieważ podczas studiów tematyka architektury przyjaznej seniorom najczęściej nie jest poruszana.

– Pokazujemy Senior Residence i Enklawę Kryształową jako referencję regionalną. To obecnie najlepsze obiekty tego typu na Śląsku – podkreślała Agnieszka Berens-Dąbrowska, organizatorka szkolenia.

Podczas szkolenia dr inż. arch. Anna Szewczenko z Politechniki Śląskiej mówiła o wytycznych w projektowaniu obiektów dla osób starszych, Philip Larsson z firmy NC Nordic o projektowaniu mebli dla seniorów, a Bartosz Romanowicz z firmy Tarkett o wpływie dobrze zaprojektowanych obiektów na użytkowników. O Enklawie Kryształowej i Senior Residence opowiadał Piotr Płoskoń, współwłaściciel Millenium Inwestycje.

– Projektowanie budynków senioralnych jest niezwykle trudne, ponieważ tu nie można popełnić żadnego błędu. Drobne nieprawidłowości dyskwalifikują funkcjonalnie taki obiekt – tłumaczył Piotr Płoskoń. – Jesteśmy ogromnymi zwolennikami mieszkań z serwisem, bo one pomagają seniorom zachować wigor i wymagają od nich wykonywania domowych czynności. Dzięki temu, proces starzenia udaje się opóźnić.

Po części konferencyjnej architekci mogli zwiedzić oba obiekty i zobaczyć, jak funkcjonują. – Wszystko jest tu nowe, świeże, świetnie utrzymane. Ergonomia została zachowana w pełni, a całe wyposażenie jest zgodne z wytycznymi – oceniła Aleksandra Ciemborowicz, architektka z Katowic. – Mam sporo swoich spostrzeżeń na ten temat, bo opiekuję się mamą, która ma prawie 100 lat. Bardzo mi się tu podoba. ■

POZYTYWNE WYJĄTKI

Mówi dr inż. arch. Anna Szewczenko, adiunkt na Wydziale Architektury Politechniki Śląskiej oraz wiceprezes Fundacji Laboratorium Architektury 60+

Zaraz po Opolszczyźnie, Śląsk jest najszybciej starzejącym się regionem w Polsce. To generuje określone problemy oraz zwiększone zapotrzebowanie na opiekę. A tematyka mieszkań i obiektów dla seniorów nie jest jeszcze w Polsce dobrze rozpoznana. Nie ma w naszym kraju zbyt wielu przykładów dobrej architektury tego rodzaju. Oczywiście Enklawa Kryształowa i Senior Residence to pozytywne wyjątki. W zakresie przestrzennym można znaleźć tutaj wiele rozwiązań, które rzeczywiście wspomagają seniorów w ich codziennym funkcjonowaniu. To nie tylko otoczenie społeczne i jakość opieki, ale również przestrzeń, w której seniorzy przebywają.

Bartłomiej Wnuk

EXPO PROPERTY 2018
DLA OSIEDLA BAŻANTOWO

PODCZAS ŚLĄSKICH TARGÓW NIERUCHOMOŚCI I BUDOWNICTWA DOMÓW W CHORZOWIE BAŻANTOWO ZOSTAŁO WYRÓŻNIONE NAGRODĄ EXPO PROPERTY 2018 ZA NAJLEPSZĄ INWESTYCJĘ W POLSCE TYPU „MIASTO W MIEŚCIE"

W targach wzięli udział deweloperzy, inwestorzy, a także firmy zajmujące się kompleksową budową domów. Odwiedzający mogli nie tylko porównać oferty, ale również skorzystać z pomocy pośredników finansowych, którzy proponowali kredyty hipoteczne. Podczas targów spółka Millenium Inwestycje zaprezentowała najnowszą inwestycję mieszkaniową – D3, w ramach której oferuje mieszkania o powierzchni od 43 do 72 mkw.

Krzychu Niewdana

ZAKOCHANI W BAŻANTOWIE

OD KILKU TYGODNI W PORTALU SPOŁECZNOŚCIOWYM FACEBOOK DZIAŁA GRUPA BAŻANTOWO. NALEŻY DO NIEJ JUŻ PONAD STO OSÓB. W TYM MIEJSCU KAŻDY MOŻE OPUBLIKOWAĆ SWOJE SPOSTRZEŻENIA, CIEKAWE ZDJĘCIA I UWAGI ZWIĄZANE Z ŻYCIEM OSIEDLA

W lutym członkowie grupy wzięli udział w konkursie walentynkowym. Zadaniem uczestników rywalizacji pod hasłem „Zakochaj się w Bażantowie", było zrobienie zdjęcia z ukochaną osobą i sercem w tle przed budynkiem CUBE oraz opublikowałanie fotografii w grupie. Bohaterowie zwycięskich zdjęć zostali nagrodzeni kolacją dla dwojga w restauracjach La Tavola, Thai-Pan i Hirado Sushi.

DRUGI NUMER BIULETYNU

JEST JUŻ DRUGI NUMER BIULETYNU CENTRUM HANDLOWEGO BAŻANTOWO – DOSTĘPNY W PUNKTACH HANDLOWYCH I USŁUGOWCYCH

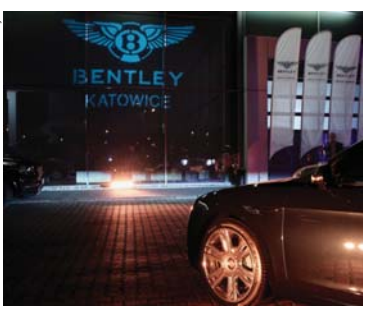
A w nim: smaki Bażantowa, oferta sklepów, punktów usługowych i informacje o miejscach, gdzie można zatroszczyć się o swoje zdrowie. Wkrótce dla klientów CUBE otworzy się m.in. Centrum Rowerowe Kieta, studio niemieckich mebli kuchennych Verle Kotłowski.

BENTLEY Z KATOWIC

15 LUTEGO NA MOTORYZACYJNEJ MAPIE REGIONU POJAWIŁ SIĘ BENTLEY KATOWICE – DRUGI PO WARSZAWSKIM SALON I SERWIS BRYTYJSKIEJ MARKI W POLSCE

Oba należą do sieci Porsche Inter Auto, która ma także w swojej ofercie samochody: Lamborghini, Porsche, Audi, Volkswagen i Skoda. W ofercie salonu Bentley Katowice są najbardziej luksusowy SUV na rynku – Bentayga oraz limuzyny Flying Spur i Mulsanne. Niebawem dołączy do nich najnowszy Continental GT. – Badamy rynek i widzimy tu duży potencjał sprzedażowy i serwisowy – tłumaczą swoją obecność w regionie przedstawiciele Porsche Inter Auto.

Artur Nyk

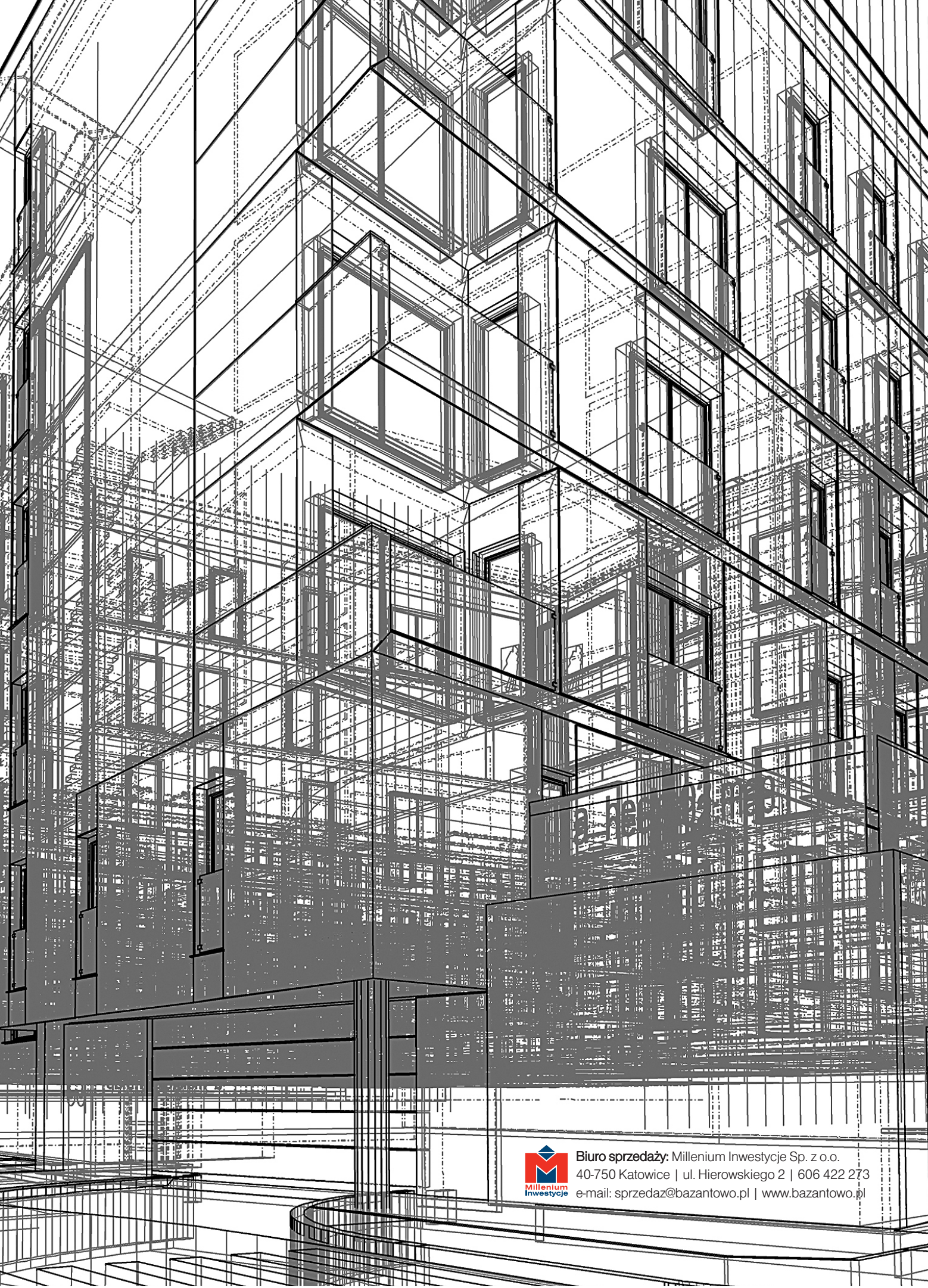


MODERNA WRACA DO BAŻANTOWA

Jeszcze w tym roku do oferty sprzedaży spółki Millenium
Inwestycje powróci Enklawa Modernistyczna, zlokalizowana pomiędzy ulicami Zabłockiego a Pijarską

Tekst: **Agata Janus-Pawlak**

W ofercie dewelopera Osiedla Bażantowo jest obecnie budynek D3 o charakterze galeriowca, ale już wiemy: w najbliższym czasie trzy nowe stylowe budynki dopełnią projekt Enklawy Modernistycznej! Łącznie, to zaledwie 114 mieszkań, które wpisują się w kameralny charakter inwestycji. Projekt zakłada budowę czteropiętrowego apartamentowca (IQ3) z mieszkaniami o powierzchni od 114 do 190 mkw. oraz dwóch trzypiętrowych budynków z mieszkaniami od 35 do 144 mkw. Wszystkie będą wyposażone w windy, a miejsce do zaparkowania zapewnią podziemne garaże. Projekt nawiązuje do już stojących i cieszących się dużym uznaniem budynków przy ul. Zabłockiego 21-29. W bezpośrednim sąsiedztwie planowanych budynków, na terenie już zagospodarowanej części Enklawy Modernistycznej, w ubiegłym roku powstał zielony skwer o powierzchni 1 tys. mkw.



Biuro sprzedaży: Millenium Inwestycje Sp. z o.o.
40-750 Katowice | ul. Hierowskiego 2 | 606 422 273
e-mail: sprzedaz@bazantowo.pl | www.bazantowo.pl

PLACE
TO LIVE

D3 JUŻ W SPRZEDAŻY!

Obecnie trwa realizacja kolejnego budynku wielorodzinnego przy ul. Pijarskiej. Budynek mieszkalny D3 o charakterze galeriowca zamyka od strony północnej Enklawę Modernistyczną. Mieszkania będą gotowe jesienią 2019 roku. Ceny zaczynają się już od 4 999 zł/mkw.

Funkcjonalne mieszkania o zróżnicowanym metrażu od 43 do 71 mkw. zaprojektowało z najwyższą starannością studio Abis Projekt Grzegorz Bryzik. Dla mieszkańców parterowych lokali przewidziano tarasy z małymi ogródkami, a na wyższych kondygnacjach balkony usytuowane od strony południowej.

Łukasz Bukowski

D2

W zeszłym roku zakończono realizację budynku D2 zlokalizowanego przy ul. Pijarskiej 8. To inwestycja, która cieszyła się dużą popularnością z uwagi na mały metraż mieszkań i atrakcyjne ceny. Jasna elewacja budynku w połączeniu z akcentami kolorystycznymi tworzy wyrazisty efekt wizualny i wyróżnia się na tle sąsiedztwa

KATOWICE – POLSKIE CHICAGO

Katowicka moderna to perła na skalę światową. Dzięki niej Katowice w okresie międzywojennym zyskały miano polskiego Chicago. Kilka lat temu w mieście powstał Szlak Moderny, podążając którym można podziwiać najważniejsze i najciekawsze obiekty tej architektury.

Tomasz Makuła

MODERNA XXI WIEKU

Enklawa Modernistyczna na terenie Osiedla Bażantowo to wyraz świadomości estetycznej inwestora. Jej projektanci sięgnęli do kubistycznych brył domów, narożnych okien i innych charakterystycznych elementów, nawiązujących do tamtego stylu. Efektem jest modernizm XXI wieku, gdzie mieszka się w atmosferze lat 30., ale w towarzystwie najnowocześniejszych technologii.

Joanna Ciepły

BAŻANTOWO NAJLEPSZYM OSIEDLEM TYPU „MIASTO W MIEŚCIE" W POLSCE

W raporcie „Analiza inwestycji mieszkaniowych o charakterze «Miasta w mieście»" Bażantowo zostało porównane z dziesięcioma innymi osiedlami w kraju, które pretendują do tytułu inwestycji w pełni zaspokajającej wszystkie potrzeby mieszkańców. Efekt? Nasze osiedle okazało się najlepsze w Polsce

Tekst: **Remigiusz Turlej**

		BAŻANTOWO Katowice	CENTRAL PARK URSYNÓW Warszawa	NOWA 5 DZIELNICA Kraków	PROMENADY WROCŁAWSKIE Wrocław
	Oferta dla osób starszych	dostępna	brak	brak	brak
	Standard inwestycji	zróżnicowany: od popularnego po apartamentowy	popularny, podwyższony	popularny	popularny
	Wysokość zabudowy	do 6 kondygnacji	do 10 kondygnacji	do 10 kondygnacji	do 13 kondygnacji
	Tereny zielone i rekreacyjne na terenie osiedla	bogata oferta rekreacyjna na osiedlu: alejki spacerowe, place zabaw, kompleks sportowo-rekreacyjny	bogata oferta rekreacyjna na osiedlu: jeziorko z zielenią, plażami i pomostami	3 place zabaw, wybieg dla psów	3 parki, które powstaną na 3 hektarach, kilka placów zabaw, stacja roweru miejskiego, przystań dla łodzi na Odrze
	Tereny zielone i rekreacyjne w sąsiedztwie	sąsiedztwo lasu	brak	brak	parki miejskie: Wzgórza Słowiańskie, Park Staszica

Źródło: „Analiza inwestycji mieszkaniowych o charakterze «Miasta w mieście»"

Bażantowo, jako jedno z niewielu osiedli, oferuje także dom seniora oraz dostęp do usług zdrowia, co czyni tę inwestycję całkowicie samowystarczalną

Firma Expo Property zestawiła 11 inwestycji mieszkaniowych, porównując infrastrukturę osiedli pod kątem zaspokajania potrzeb wielopokoleniowych rodzin. Bażantowo okazało się bezkonkurencyjne. To jedyna inwestycja, w ramach której nie tylko powstają lokale o zróżnicowanym standardzie, ale też mieszkania stworzone z myślą o seniorach i mieszkania z serwisem. Osiedle wyróżnia się tym, że oprócz zaspakajania podstawowych potrzeb mieszkańców, oferuje na swoim terenie usługi premium, takie jak: basen, saunarium, bowling oraz hotel. Autorzy raportu za wyróżniki Bażantowa uznali także wysoki poziom bezpieczeństwa, bardzo atrakcyjne zagospodarowanie terenów zielonych i szeroką ofertę rekreacyjną. Bażantowo, jako jedno z niewielu osiedli, oferuje także dom seniora oraz dostęp do usług zdrowia, co czyni tę inwestycję całkowicie samowystarczalną. ■

PEŁNY RAPORT EXPO PROPERTY DO PRZECZYTANIA NA STRONIE WWW.MAGAZYNPLACE.PL

BAŻANTOWO

UDOGODNIENIA OSIEDLA

- Sklepy
- Restauracje, kawiarnie
- Siłownia, fitness
- Spa&Beauty
- Basen
- Żłobek
- Przedszkole
- Szkoła, szkoła językowa
- Saunarium
- Tenis, squash
- Siłownia plenerowa
- Hala sportowa, boisko
- Bowling
- Usługi zdrowia
- Dom seniora
- Usługi kultury
- Hotel na osiedlu
- Animacje dla mieszkańców
- Inteligentne systemy i innowacje

NATURALNIE DOBRE DELIKATESY

Pachnące warzywa i owoce, tradycyjne wędliny i miody z najlepszych pasiek – teraz dostępne także w samym sercu miasta! Działające od trzech miesięcy w Centrum Handlowym Bażantowo Ekodelikatesy Natura i Zdrowie to prawdziwa mekka dla miłośników zdrowego odżywiania – tu klienci znajdą wyłącznie pożywne, ekologiczne i certyfikowane produkty

Tekst: **Łukasz Respondek**

Arkadiusz Ławrywianiec

Dla Grażyny Kowalskiej, która prowadzi delikatesy, ekologia i zdrowe odżywianie to największa życiowa pasja, a sklep to miejsce, w którym może ją realizować. – Chcemy dać ludziom coś więcej niż możliwość bezrefleksyjnego robienia zakupów. Oferujemy chwilę zastanowienia i rozmowy o tym, co naprawdę zdrowe i warte uwagi – podkreśla. – W ten sposób wychodzimy poza sztampę i sztywne ramy. Istotny jest dla nas zarówno produkt, jak i świadomy wybór konsumenta.

Ekodelikatesy Natura i Zdrowie, które rozgościły się na dobre w nowej części Centrum Handlowego Bażantowo, to już trzeci sklep w Katowicach otwarty pod tym szyldem. Poprzednie dwa, przy ulicy Kochanowskiego i Brackiej, cieszą się dużym wzięciem. Bo ludzie coraz większą wagę przywiązują do jakości produktów.

– U nas klient nie znajdzie produktów, które są wytwarzane sztucznie, przy pomocy chemii, antybiotyków lub modyfikacji genetycznych – przyznaje Grażyna Kowalska. – Dużą wagę przywiązujemy do tego, jak powstają poszczególne produkty. Na przykład, co jadają kury u producentów jajek lub czym są karmione krowy naszych dostawców sera czy mleka. Ekodelikatesy oferują kilka tysięcy produktów najwyższej jakości. Znajdziemy tu wszystko to, co w każdym sklepie spożywczym. Z tą jednak różnicą, że jest to żywność pochodzenia roślinnego uprawiana metodami ekologicznymi oraz uzyskiwana ze zwierząt karmionych naturalną paszą i hodowanych w humanitarnych warunkach. Oferowane produkty są pod ścisłą kontrolą jednostek certyfikujących, co gwarantuje ich najwyższą jakość. Ekodelikatesy to także miejsce, gdzie można sporo dowiedzieć się o zdrowym odżywianiu. ■

Ekodelikatesy Natura i Zdrowie
Katowice, ul. Bażantów 6c

T. 575 777 481
E. zamowienia.niz@gmail.com

BIEGUN ZIMNA
JEST W KATOWICACH

Nowoczesna komora kriogeniczna dla zachowania zdrowia, młodości i urody

MGR ALEKSANDRA BULA

Kierownik placówki
Tommed Rehabilitacja
Łętowskiego

Terapia zimnem pozwala poczuć się młodziej, zapomnieć o bólu oraz przywraca uśmiech na twarzy! Krioterapia nie tylko leczy, ale również zapobiega wielu dolegliwościom. Po zabiegach będziesz jak nowo narodzony, poczujesz przypływ pozytywnej energii oraz motywację do podejmowana nowych działań, dzięki czemu staniesz się bardziej odporny na stres a przy tym młodszy, silniejszy, zdrowszy i bardziej pewny siebie. Polecam!

LECZNICZY MRÓZ ZNANY OD POKOLEŃ

Świeżo nabity guz mniej boli i puchnie, gdy od razu przyłoży się coś zimnego. Zimne kompresy łagodzą ból głowy, brodzenie w zimnej wodzie hartuje – to tylko kilka z powszechnie uznanych prawd na temat tego, jak zimno wpływa na ból i obrzęki.
W nowoczesnej medycynie stosujemy krioterapię ogólnoustrojową, która jest zabiegiem wywołującym szereg pozytywnych zmian w naszym organizmie. Leczenie zimnem znajduje zastosowanie w neurologii (stwardnienie rozsiane, niedowłady spastyczne, migreny), ortopedii (stany po urazach, złamaniach, skręceniach), pulmonologii (infekcje górnych dróg oddechowych, astma), reumatologii (zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, reumatoidalne zapalenia stawów, zmiany zwyrodnieniowe) i psychiatrii (nerwice, depresje).

NOWOCZESNA METODA ZACHOWANIA MŁODOŚCI I URODY

Panie korzystające z kriokomory odczuwają łagodniejsze dolegliwości związane z klimakterium, natomiast u mężczyzn obserwuje się wzrost testosteronu. Zimno znajduje zastosowanie również w zakresie odnowy biologicznej (zalecana dla sportowców w fazie regeneracji), medycynie estetycznej oraz dermatologii (trądzik, blizny skórne). Zastosowanie niskich temperatur wspomaga również proces odchudzania – podczas pobytu w kriokomorze polepsza się metabolizm węglowodanów oraz tłuszczy. Po wyjściu z kriokomory natychmiast uzyskujemy efekt napięcia skóry na całym ciele (głównie w obrębie brzucha, ramion, ud, pośladków oraz biustu). Terapia zimnem poprawia jędrność skóry, likwiduje niechcianą tzw. skórkę pomarańczową oraz pomaga w walce z cellulitem.

-120 ST. SZCZĘŚCIA

Pobyt w kriokomorze jest całkowicie bezpieczny i nieinwazyjny, jednakże należy pamiętać, że do zabiegu kwalifikuje lekarz.
Do przeciwwskazań należą m.in. zaburzenia czucia, klaustrofobia, ciężka niewydolność serca. Natomiast, już podczas samego zabiegu pacjenci są pod opieka wykwalifikowanego terapeuty, który czuwa nad ich bezpieczeństwem.

TOM MED Specjaliści od zdrowia

Tommed Rehabilitacja
ul. Łętowskiego 32

40-648 Katowice
T. 695 672 219, 32 258 93 25

TOMMED Opiekun Pantery Śnieżnych w Śląskim Ogrodzie Zoologicznym

PRZYCHODZI FUTRZAK DO GROOMERA

Oto trzy przykazania pielęgnacji czworonoga, czyli wyczesany poradnik dla właścicieli przygotowany przez Przychodnię Weterynaryjną iVet

Archiwum

1. Odwiedzaj groomera

Nasze zwierzęta mają różną okrywę włosową, która wymaga odmiennej pielęgnacji. Zwierzęta z długą sierścią lub włosami potrzebują większej uwagi. Groomer dopasuje odpowiedni szampon lub odżywkę, a w razie wątpliwości – swój wybór skonsultuje z lekarzem weterynarii. Obcinanie pazurów, toaleta uszu i zatok czworonogów u groomera powoli stają się standardem, a właściciele doceniają ich wartość. Regularnie podcinane pazurki są mniej łamliwe, rosną prosto, nie krwawią podczas intensywnego biegania. Czyste uszy znacznie rzadziej ulegają infekcjom, a oczyszczone zatoki nie są narażone na tworzenie się przetok.

2. Czesz i kąp czworonoga

Wiosną i jesienią zwierzęta pozbywają się starej sierści. Regularne wyczesywanie znacznie łagodzi problem gubienia sierści. Koty z długą okrywą włosową, prócz domowych zabiegów, warto wyczesywać u groomera minimum raz w miesiącu. Usunięcie nadmiaru włosa i sierści ogranicza problem powstawania tzw. kul włosowych, czyli bezoarów, przez które koty wymiotują i rozwija się u nich stan zapalny przewodu pokarmowego.
Co do kąpieli czworonogów – nie należy przesadzać z intensywnością. Chyba, że zwierzę jest w trakcie leczenia choroby skóry – wówczas kąpiele czworonoga mogą być zalecane nawet codziennie.

3. Wybierz gustowną fryzurę

Dopasowanie fryzury w głównej mierze zależy od upodobań właściciela, a szczegóły ustalane są przed każdym zabiegiem. Nowe miejsce to olbrzymi stres dla zwierzęcia, dlatego na wszystkie zabiegi obowiązują zapisy tak, by nasi pacjenci nie musieli stresować się, czekając w kolejce.
W razie potrzeby lub na życzenie właściciela, przeprowadzamy badanie kliniczne, podczas którego lekarz weterynarii kwalifikuje do sedacji (znieczulenia).
Po podaniu jednego bezbolesnego zastrzyku, zwierzę pod opieką anestezjologa, spokojnie i bezpiecznie czeka na nową fryzurę. ■

iVET PRZYCHODNIA WETERYNARYJNA

Przychodnia Weterynaryjna iVet Katowice, ul. Bażantów 6C
T. 600 633 006
E. kontakt@i-vet.pl
www.i-vet.pl

MIESZKANIA DLA SENIORÓW

Pozwól nam zadbać o siebie!

Millenium Inwestycje

Dowiedz się więcej:

tel: +48 784 381 464
www. senior.bazantowo.pl

Bażantowo

DWUJĘZYCZNOŚĆ U PIJARÓW

Od następnego roku szkolnego, w naszej szkole wprowadzamy nauczanie dwujęzyczne od pierwszej klasy szkoły podstawowej. Dzięki temu, nasi uczniowie już od najmłodszych lat będą podnosić swoje umiejętności językowe – zapowiada o. Sławomir Dziadkiewicz, dyrektor Zespołu Szkół Zakonu Pijarów Matki Bożej Królowej Szkół Pobożnych w Katowicach

Archiwum

Doskonale zdajemy sobie sprawę, że w dzisiejszych czasach, gdy nie ma w zasadzie ograniczeń w podróżowaniu i pracy poza granicami kraju, języki obce są absolutną podstawą. Właśnie dlatego od roku szkolnego 2018/2019 w naszej szkole wprowadzone będzie nauczanie dwujęzyczne.

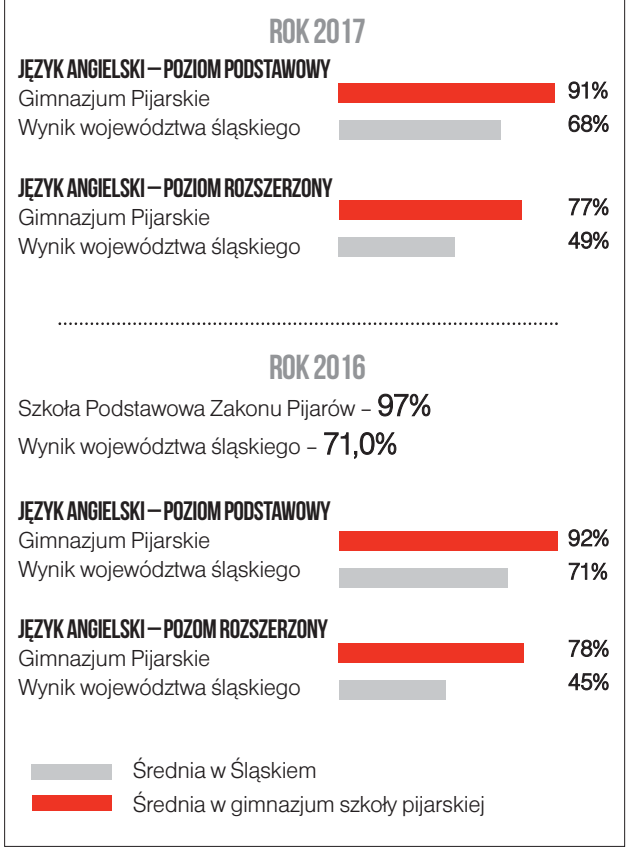
Przez klasę dwujęzyczną należy rozumieć oddział szkolny, w którym nauczanie jest prowadzone w dwóch językach: polskim oraz obcym nowożytnym, będącym drugim językiem nauczania. W naszym przypadku jest to język angielski. W szkołach publicznych oddziały dwujęzyczne (zgodnie z przepisami prawa oświatowego) funkcjonują tylko w klasach siódmych i ósmych. U nas nauka na poziomie rozszerzonym odbywa się już od klasy pierwszej. Dzięki temu, już od najmłodszych lat nasi uczniowie zyskują obycie z językiem.

Jak ta zmiana będzie wyglądała w praktyce? W naszej szkole, oprócz standardowych zajęć z języka angielskiego, w klasach 1-3 przewidujemy jedną godzinę zajęć tygodniowo edukacji wczesnoszkolnej, prowadzonej również po angielsku. W klasach 3-6 zwiększamy liczbę zajęć z języka angielskiego. Podobnie później – w klasach 7-8, ale tutaj dokładamy jeszcze dwie godziny zajęć edukacyjnych w obcym języku. Dla chętnych oferujemy też bezpłatne zajęcia dodatkowe z angielskiego popołudniami, np. konwersacje w języku angielskim, gry i zabawy z językiem angielskim, itp.

Do tej pory liczba zajęć dodatkowych z języka angielskiego była zwiększona o jedną lub dwie godziny tygodniowo. Teraz nasi uczniowie mogą dodatkowo zyskać na wprowadzeniu dwujęzyczności. Ich postępy widzimy zresztą na co dzień – podczas zajęć, porównując wyniki egzaminów ze średnią w Śląskiem, ale też podczas wymian zagranicznych, gdzie nasi wychowankowie radzą sobie zdecydowanie lepiej od kolegów np. z Hiszpanii. ■

WYNIKI EGZAMINÓW ZEWNĘTRZNYCH W CZĘŚCI JĘZYKOWEJ

(WSKAŹNIKI PROCENTOWE)



Stylizacje do kupienia: GUAPO-GUAPA KIDS FASHION SHOP | Katowice, ul. Bażantów 6A | t: 662 066 126 | e: sklep@guapo-guapa.pl | www.guapo-guapa.pl | www.facebook.com/guaposklep

GUAPO GUAPA

5 PYTAŃ O RODO

Rozporządzenie o Ochronie Danych Osobowych (RODO) jest unijnym aktem prawnym, który na nowo definiuje zasady przetwarzania, wykorzystywania i przechowywania danych osobowych. Jakie zmiany ze sobą niesie? Opowiada Tomasz Chmielewski, adwokat

Archiwum

— § —

1 **Czym jest RODO?** RODO to rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE.

2 **Kogo dotyczy?** RODO jako akt stosowany bezpośrednio w państwach członkowskich Unii Europejskiej wchodzi w życie z dniem 25 maja 2018 r. Rozporządzenie to obowiązuje tzw. administratora danych, którym będzie osoba fizyczna, osoba prawna, organ publiczny, jednostka lub inny podmiot, który przetwarza dane osobowe osób fizycznych. RODO nie dotyczy przetwarzania danych osobowych przez osoby fizyczne na użytek działalności domowej lub osobistej.

3 **Co zmieni RODO?** Z punktu widzenia osoby, której dane mają być przetwarzane, RODO wprowadza między innymi następujące zmiany: szerszy zakres obowiązku informacyjnego w procesie zbierania informacji, prawo do przenoszenia danych, prawo do bycia zapomnianym, prawo ograniczenia przetwarzania czy też prawa przyznane w związku z profilowaniem.

4 **Kto skorzysta na zmianach?** Zmiany wprowadzają korzystniejszą i skuteczniejszą ochronę osób fizycznych, których dane mają być przetwarzane. Wprowadzono między innymi wysokie kary pieniężne za naruszanie przepisów RODO.

5 **Gdzie szukać pomocy?** Osoby, których dane są przetwarzane niezgodnie z przepisami mogą skierować skargę do organu nadzorczego (obecnie Generalny Inspektor Ochrony Danych Osobowych), mogą też wytoczyć powództwo o odszkodowanie przed sądem powszechnym. ■

Kancelaria Adwokacka
Tomasz Chmielewski

Katowice, Hierowskiego 2
T. 505 041 394

E. kancelaria@adwokat-doradca.pl
www.adwokat-doradca.pl

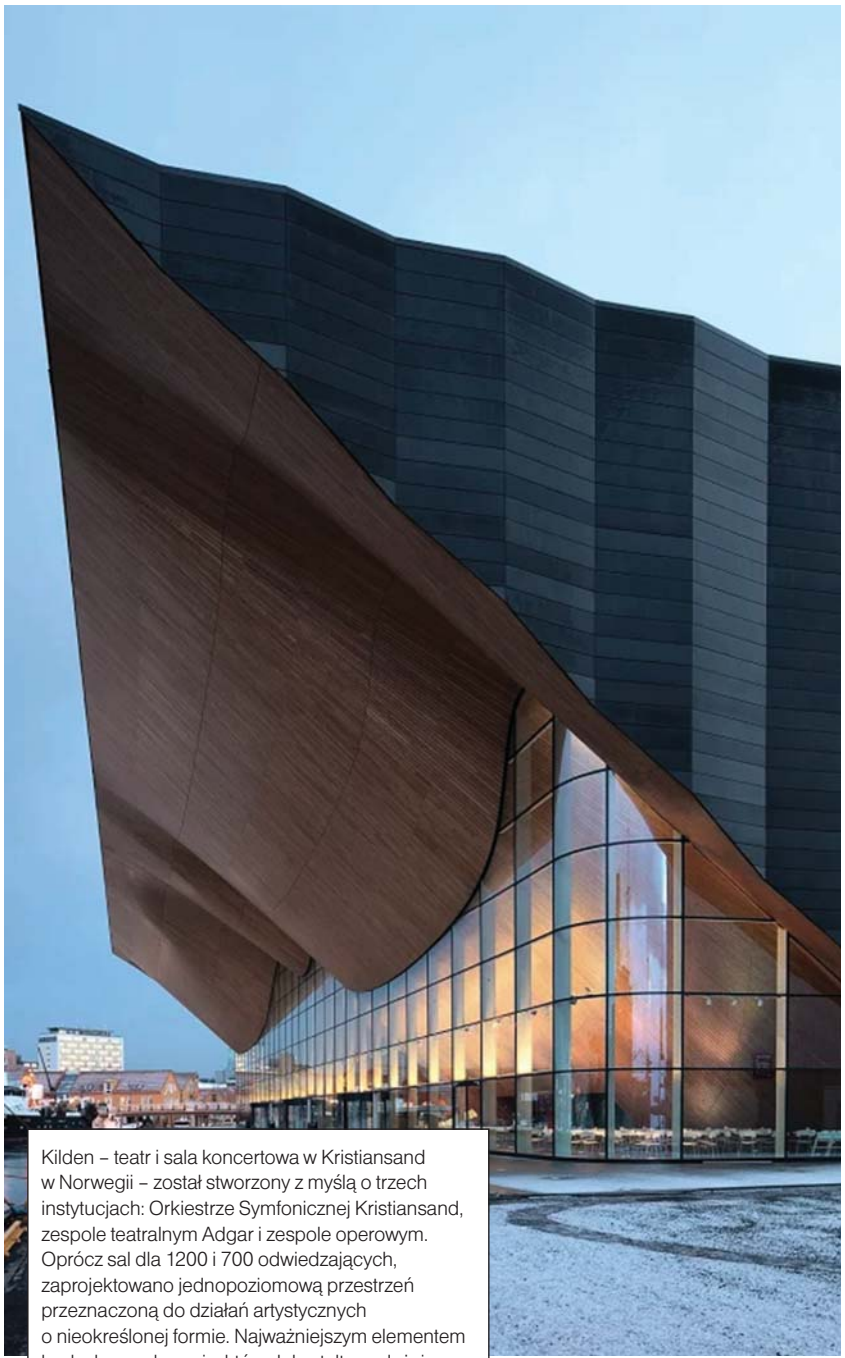
Stylizacje do kupienia: GUAPO-GUAPA KIDS FASHION SHOP | Katowice, ul. Bażantów 6A | t: 662 066 126 | e: sklep@guapo-guapa.pl | www.guapo-guapa.pl | www.facebook.com/guaposklep

GUAPO GUAPA

TEATR PO FIŃSKU

ALA Architects to biuro architektoniczne specjalizujące się w projektowaniu budynków użyteczności publicznej. Ich najważniejsze realizacje to lotniska, teatry, stacje metra i obiekty uniwersyteckie. Architekci łączą funkcjonalność z atrakcyjnymi formami fasad i dachów

TEKST: **JESSICA KUFA**



Kilden – teatr i sala koncertowa w Kristiansand w Norwegii – został stworzony z myślą o trzech instytucjach: Orkiestrze Symfonicznej Kristiansand, zespole teatralnym Adgar i zespole operowym. Oprócz sal dla 1200 i 700 odwiedzających, zaprojektowano jednopoziomową przestrzeń przeznaczoną do działań artystycznych o nieokreślonej formie. Najważniejszym elementem budynku są elewacje, których kształty podążają za rozwiązaniem funkcji akustycznych. Abstrakcyjna dębowa forma w sposób symboliczny i dosłowny oddziela życie od sztuki, czyniąc z foyer przestrzeń swobodnego przejścia pomiędzy rzeczywistością a artystyczną kreacją.

MISTRZOWIE ARCHITEKTURY

Gościem kolejnego wykładu z cyklu „Mistrzowie Architektury" będzie architekt Juho Grönholm z fińskiego biura ALA Architects. Spotkanie odbędzie się 25 kwietnia 2018 r. o godz. 18 w Międzynarodowym Centrum Kongresowym. Organizatorem wydarzenia jest Stowarzyszenie Architektów Polskich Oddział w Katowicach i Galeria Architektury, a jego kuratorem arch. Wojciech Fudala.

ALA Architects – biuro obecnie zatrudniające 38 architektów i projektantów wnętrz z czternastu krajów – ma w dorobku wiele ciekawych realizacji m.in. Teatr w Lappeenranta w Finlandii, przebudowę Uniwersytetu Aalto, stację metra Keilaniemi i przebudowę Dipoli Student Centre w Otaniemi. Architekci pracują obecnie nad rozbudową lotniska i głównej biblioteki w Helsinkach, a także budową Ambasady Finlandii w New Delhi.

Biuro projektowe z siedzibą w Helsinkach zostało założone przez czterech architektów: Juho Grönholma, Antti Nousjokiego, Janne Teräsvirta i Samuli Woolstona w 2005 roku. Ich współpraca rozpoczęła się rok wcześniej – architekci osiągnęli wówczas sukces, zdobywając pierwsze miejsce w międzynarodowym konkursie na projekt teatru i sali koncertowej w Kristiansand w Norwegii.

ODDZIAŁ KATOWICE

Materiał powstał we współpracy z katowickim oddziałem Stowarzyszenia Architektów Polskich, organizatorem cyklu spotkań: „Mistrzowie Architektury". Więcej informacji: www.sarp.katowice.pl

GALERIA KATOWICKA

projekt wyższy poziom

AKADEMIA BIZNESU

- bezpłatne szkolenia i warsztaty
- chiński i angielski w biznesie
- nagroda: stypendium na dalszą naukę

Zapisy na wykłady i warsztaty:
akademiabiznesu@galeriakatowicka.eu

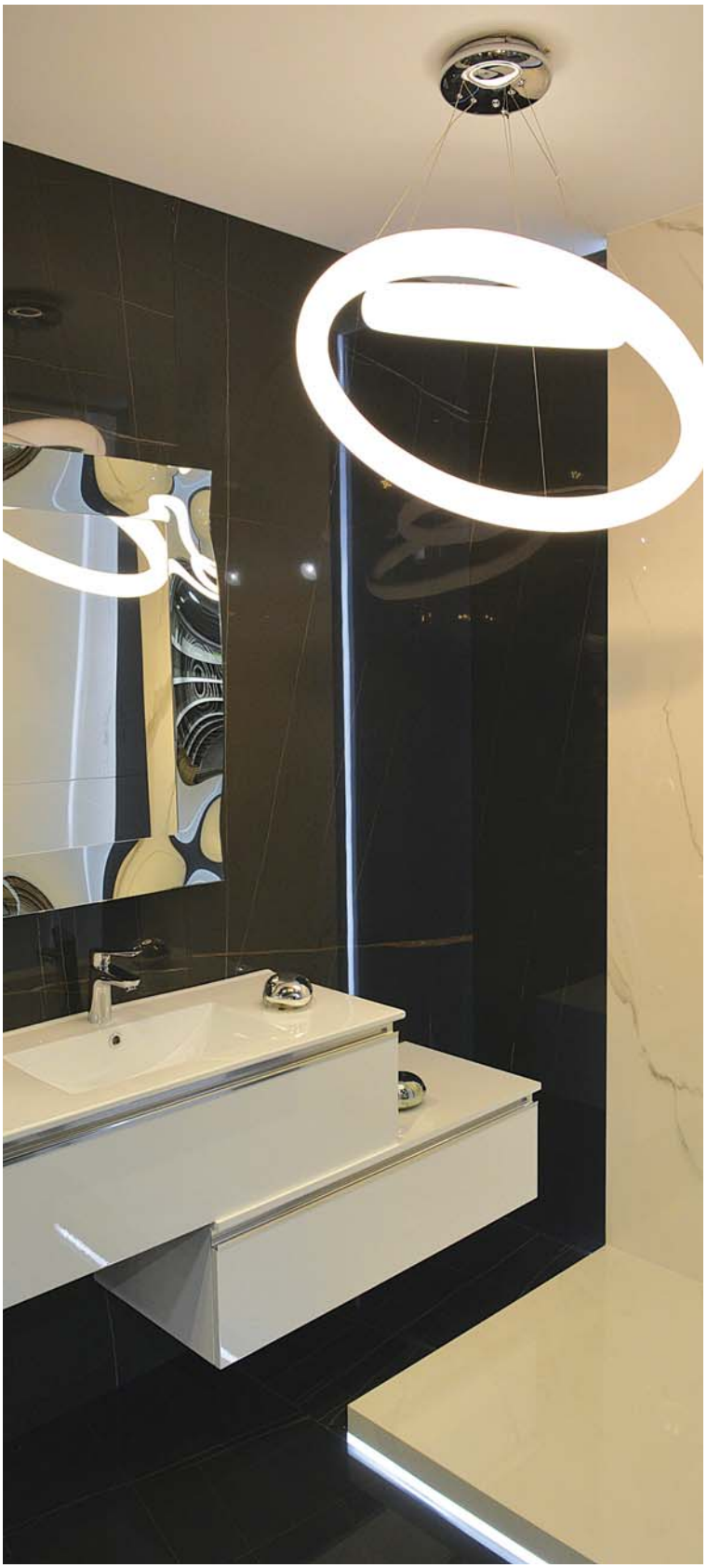
Zapisy na śniadania branżowe:
spotkaniabranzowe@galeriakatowicka.eu

Szczegóły i harmonogram na www.galeriakatowicka.eu

POWRÓT WIELKIEJ PŁYTY

Archiwum

Wielkie, mierzące ponad 2 metry płyty wracają i świetnie sprawdzą się zarówno w spektakularnych pokojach kąpielowych, jak i w małych designerskich łazienkach – pisze Marek Zięba, konsultant ds. obsługi klienta Mera Design



Wielkoformatowe płyty o wymiarach nawet 1,2x2,4 metra nawiązują do łazienek rodem z dawnych pałaców, w których królowały ogromne, surowe kamienie. Pozbawione spoin tworzą minimalistyczną całość, tu w najbardziej klasycznym z możliwych wydaniu: połączeniu czerni i bieli.

Biała calacatta to płytka podobna do marmuru – znana i często wybierana przez klientów. Z kolei czarną płytkę trudno opisać. Dla jednych to kamień, który nawarstwiał się latami. Inni widzą węgiel poprzekładany rudami miedzi. Jedno jest pewne – żyły o rdzawej barwie nadają jej unikatowego charakteru. Połączenie tych dwóch płytek tworzy niezwykle plastyczne tło, które znakomicie współgra z nowoczesnymi aranżacjami, ale równie dobrze sprawdza się w stylistyce retro, tak we współczesnych pałacach, jak i w... blokach z wielkiej płyty.

W prezentowanej aranżacji zdecydowaliśmy, aby towarzyszyły jej nowoczesne elementy. Powyginane, jak przez lawę włoskie lustro, w którym szklane jest nie tylko zwierciadło, ale i rama. Dekoracyjne chromowane kamienie, porozrzucane niby przypadkowo, jakby przyniosła je rzeka. Element wieńczący kompozycję, lampa – dwa kręgi światła, które wyglądają jak odbicie słońca w soczewce. ■

mera®
Hurtownia Mera
Tychy, ul. Przemysłowa 70,
T. 32 780 11 00
www.mera.eu

mera DESIGN
ARCHITEKTURA WNĘTRZ
Showroom Katowice
Katowice, Nowy Roździeń,
Al. Roździeńskiego 199,
T. 32 493 18 50, www.mera-design.eu

mera®

PŁYTKI

Jesteśmy bezpośrednim importerem glazury hiszpańskiej i włoskiej, najlepszych światowych producentów. W salonie MeraDesign mają Państwo dostęp do kilku tysięcy wzorów, które dopasujemy do Państwa wizji i projektu.

OŚWIETLENIE

Światło nadaje niepowtarzalny klimat każdemu wnętrzu i jest finalnym szlifem, nierzadko podpisem projektanta. W naszej ofercie znajdą Państwo doskonałe lampy i akcesoria oświetleniowe ponad 1000 światowych producentów.

ARMATURA

Produkty oferowane w naszym salonie łączą w sobie funkcjonalność i niepowtarzalne wzornictwo. Posiadamy w ofercie najciekawsze wyroby firm wiodących w światowym designie, dając Państwu możliwość wyboru najciekawszych form.

LUSTRA

Odpowiednio dobrane lustro, umieszczone we właściwym miejscu rozświetla i powiększa pomieszczenie. Oferowane przez nas lustra charakteryzują się nowoczesnością, oryginalnym wzornictwem oraz wysoką jakością wykonania.

TAPETY

Tekstylne okleiny ścienne nadają wnętrzu naturalny charakter. Są dostępne w wielu kolorach i wzorach, idealnie pasują do wystroju wnętrz zarówno mieszkań, jak i pomieszczeń biznesowych.

BIURO PROJEKTOWE

Umów się na projekt:

790 888 222

...by mera®

SALON WNĘTRZ

Przemysłowa 70,
Tychy
(32) 780 11 00

www.mera.eu

mera DESIGN
ARCHITEKTURA WNĘTRZ

SALON WNĘTRZ

Nowy Roździeń,
Al. Roździeńskiego 199, Katowice
(32) 493 18 50

www.mera-design.eu

MIMO TRUDNOŚCI

Co siódmy Polak jest niepełnosprawny. To wcale nie znaczy, że nieporadny, nieprzystosowany. Zdjęcia Krzysztofa Gołucha ukazują niepełnosprawność jako codzienną walkę o normalność. Wystawę jego fotografii w Galerii Katowice będzie można oglądać już w kwietniu. Polecą ją Arkadiusz Ławrywianiec, prezes Okręgu Śląskiego Związku Polskich Artystów Fotografików

Wystawa „Co siódmy" jest połączona z promocją książki o tym samym tytule. Publikacja to podsumowanie kilkuletniej pracy autora, który w swojej twórczości dokumentuje środowisko osób niepełnosprawnych na Śląsku. Jego czarno-białe zdjęcia ukazują ludzi poddawanych ciężkiej próbie, którzy, mimo trudności i obciążeń, starają się normalnie żyć. Na wystawie będzie prezentowanych ponad trzydzieści fotografii, które powstały w latach 2002-2015.

W swoich pracach Gołuch zwraca odbiorcy uwagę na to, aby nie postrzegać innych ludzi przez pryzmat ich ograniczeń. Daje też bohaterom swoich zdjęć dużo dowolności w przedstawianiu swojego wizerunku i zachowaniu intymności.

Wernisaż wystawy „Co siódmy" odbędzie się 5 kwietnia 2018 r. o godz. 18.30 w Galerii Katowice przy ul. św. Jana 10 (II piętro). Ekspozycję będzie można oglądać do 27 kwietnia, w środy, czwartki i piątki w godz. 17.00-20.00.

Krzysztof Gołuch pochodzi z Rudy Śląskiej. Jest absolwentem Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, Akademii Humanistyczno-Technicznej w Bielsku Białej oraz Instytutu Twórczej Fotografii w Opawie. To dwukrotny stypendysta Marszałka Województwa Śląskiego w dziedzinie kultury i laureat wielu konkursów fotograficznych w kraju i za granicą. Na co dzień pracuje w ośrodku, który zajmuje się wsparciem osób z niepełnosprawnością.

Materiał powstał we współpracy ze Związkiem Polskich Artystów Fotografików Okręg Śląski / www.zpaf.katowice.pl

GALERIA KATOWICKA

5.03-30.04

DOŁĄCZ do ZAŁOGI

Wejdź na pokład ekskluzywnego katamaranu
i popłyń w rejs po Adriatyku

- 7 dni na morzu
- pełne wyżywienie
- transport do/z Chorwacji

Rejestruj paragony i wygraj w konkursie

Szczegóły na www.galeriakatowicka.eu

ZIELONY KLEJNOT CEJLONU

Herbata. To właśnie jej liście odmieniły historię Cejlonu. Kiedy w latach 60. XIX w. Hemileia vastatrix – grzyb pasożytujący na liściach kawowca – pustoszył najsłynniejsze wówczas na świecie cejlońskie plantacje kawy, Szkot James Taylor na 19 akrach swojego majątku w okolicach Kandy wyhodował pierwsze krzewy herbaty. Wkrótce miało okazać się, że napar przyrządzany z liści z Cejlonu śmiało może konkurować z herbatą Chin czy Indii

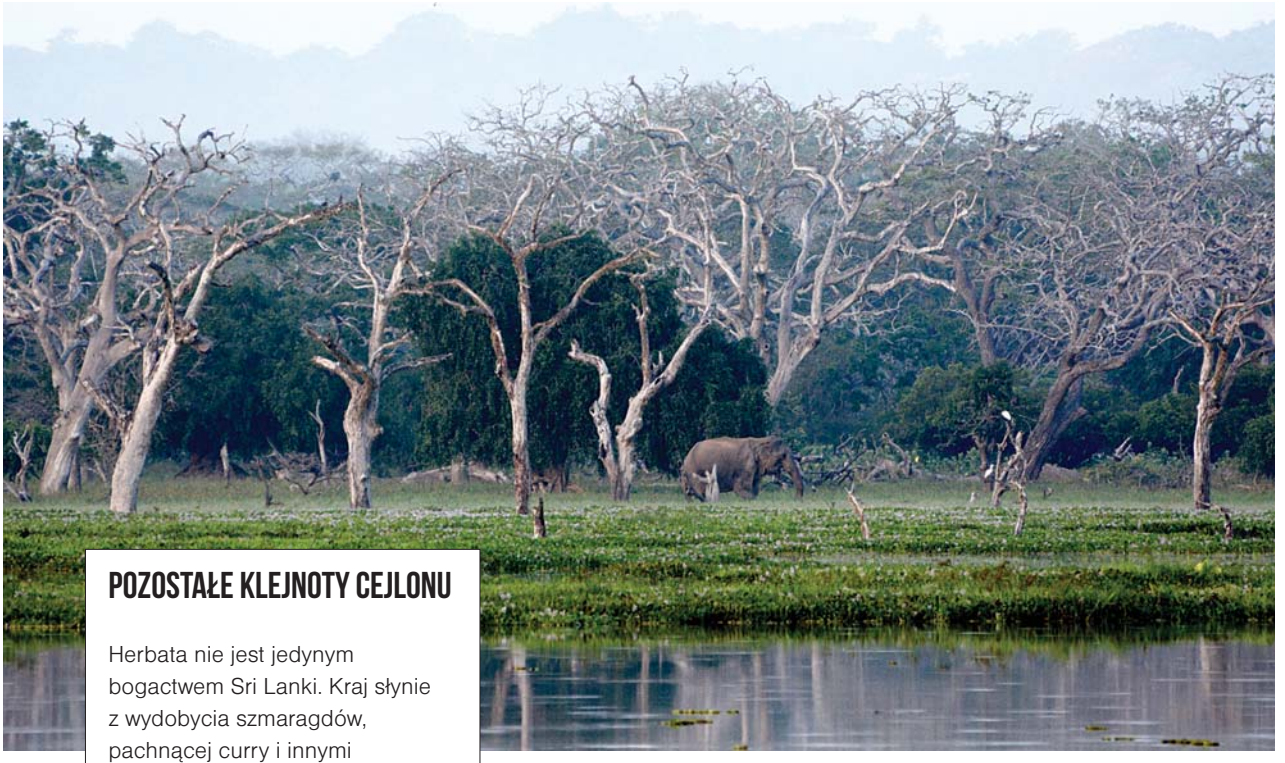
Tekst i zdjęcia: **Małgorzata Kolska**

Za najszlachetnieszą uchodzi herbata z terenów wyżynnych i górskich – wzrastająca na słonecznych stokach powyżej 1200 m, z regionów Nuwara Eliya, Dimbula czy Uva

Na Sri Lance obok siebie żyją hinduiści, muzułmanie i chrześcijanie. Ale to buddyści, stanowią znaczną większość – ponad 70% mieszkańców wyspy. Ta przewaga zauważalna jest także w architekturze. Na zdjęciu: Thuparamaya – jedna z najstarszych dagob na wyspie, skrywająca obojczyk Buddy

„Pola herbaty na Cejlonie są prawdziwie pomnikiem odwagi – takim, jak posąg lwa pod Waterloo" miał powiedzieć Sir Arthur Conan Doyle, komentując historię rozwoju upraw herbaty w dawnym dominium brytyjskim. Od momentu, kiedy w latach 90. XIX w. inny Sir – Lipton zaczął sprowadzać do Londynu na masową skalę cejlońską herbatę, wysączono już wiele litrów drogocennego naparu. Dziś Sri Lanka – kraj niepodległy i dumny – jest czwartym największym producentem herbaty na świecie. Jak rodzi się ta potęga?

W 2013 r. Sri Lanka wyprodukowała ponad 343 mln kg herbaty oznaczonej logo z lwem, która trafiła do ponad 40 krajów świata. Wartość rocznych zbiorów herbaty na wyspie sięga 1,5 mld dolarów. Za sukces odpowiada ponad milion pracowników zatrudnionych w przemyśle herbacianym – w tym blisko 300 tys. zbieraczek herbaty. To Tamilki. Ich trudna praca polega na zrywaniu najmłodszych listków herbaty z tych samych krzewów. Aby zarobić 4 dolary muszą zebrać codziennie po 20 kg liści. Pod koniec dnia zbiory są ważone i wywożone do fabryk, gdzie herbatę roluje się, kruszy, poddaje procesowi fermentacji oraz suszy w suszarkach. Po upływie doby od zerwania liści z krzewu, herbata jest spakowana i gotowa do transportu. ■



Park Narodowy Yala to miejsce, gdzie turyści mogą podziwiać dziko żyjące słonie, lamparty, krokodyle, małpy, sambary i setki gatunków ptaków z majestatycznymi pawiami na czele

POZOSTAŁE KLEJNOTY CEJLONU

Herbata nie jest jedynym bogactwem Sri Lanki. Kraj słynie z wydobycia szmaragdów, pachnącej curry i innymi przyprawami, pikantnej kuchni, bogatej historii i różnorodnej kultury oraz ajurwedyjskiej medycyny. Sri Lanka to także nieokiełznana przyroda, której warto doświadczyć, odwiedzając parki narodowe tego „olśniewającego kraju".

ZOBACZ WIĘCEJ ZDJĘĆ ZE SRI LANKI

placek

PO WŁOSKU
Z LA TAVOLĄ

SPAGHETTI CARBONARA

Carbonara to jedna z najsłynniejszych włoskich past. Kucharze z La Tavoli radzą, jak ją przyrządzić, aby zachować odpowiednie proporcje i uzyskać właściwy smak. Jak się okazuje, danie, które zawojowało stoły na całym świecie, nie jest tak skomplikowane w przygotowaniu

20 min | **łatwe**

SKŁADNIKI I AKCESORIA

- 2 jajka
- 120 g włoskiego boczku pancetta
- 180 g makaronu spaghetti
- jeden ząbek czosnku
- 30 g sera pecorino
- sól
- świeżo mielony pieprz czarny

SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA

1. Makaron gotujemy w osolonej wodzie, według przepisu na opakowaniu i odcedzamy go.
2. W osobnym naczyniu roztrzepujemy jajka.
3. Pancettę kroimy w drobną kostkę i wrzucamy ją na rozgrzaną patelnię, a potem smażymy aż do zrumienienia.
4. Do usmażonej pancetty dodajemy drobno posiekany czosnek i smażymy przez kolejne 2 minuty. Następnie dodajemy wcześniej ugotowany makaron oraz pół porcji sera pecorino. Mieszamy przez chwilę aż wszystkie składniki dobrze się połączą.
5. Na koniec do makaronu wraz z połączonymi wcześniej składnikami dodajemy roztrzepane jajka. Wszytko mieszamy do uzyskania kremowego sosu.
6. Gotowe danie rozkładamy na talerze, posypujemy pozostałą częścią sera pecorino i prószymy świeżo mielonym czarnym pieprzem.

PO TAJSKU
Z THAI -PAN

OSTRO-KWAŚNA ZUPA KREWETKOWA

Tom Jum Gung to dosyć prosta w przygotowaniu zupa, której ugotowanie zajmuje nieco więcej niż 25 minut. Szef kuchni z restauracji Thai-Pan podpowiada, jak ją zrobić, aby miała odpowiedni smak. Z jednej strony pikantny, a z drugiej – kwaśny

25 min | **łatwe**

SKŁADNIKI I AKCESORIA

- 500 g krewetek
- 1 łyżka oleju
- 2 l wody
- 2 łyżki czerwonej pasty curry
- 2 łyżeczki zmielonej kurkumy
- 1 łyżeczka posiekanego czerwonego chili
- od czterech do ośmiu listków posiekanych lub całych listków limety
- 2 łyżki sosu rybnego
- 2 łyżki soku z limety
- 2 łyżeczki drobnego brązowego cukru
- ćwierć kubka (około 7 g) świeżych listków kolendry

SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA

1. Obieramy krewetki, usuwamy żyłki i pozostawiamy ogonki. W dużym rondlu rozgrzewamy olej. Dodajemy skorupki i łebki krewetek. Smażymy przez 10 minut na średnim ogniu i dosyć intensywnie mieszamy, aż składniki przybiorą pomarańczowy kolor.
2. Do rondla wlewamy 250 ml wody i dodajemy pastę curry. Gotujemy przez 5 minut. Gdy pasta wyparuje, wlewamy resztę wody. Następnie gotujemy przez 20 minut, po czym osączamy i usuwamy łebki i skorupki.
3. Wywar wlewamy z powrotem do rondla. Dodajemy kurkumę, chili i listki limety. Całość zagotowujemy i gotujemy przez 2 minuty. Wkładamy do rondla krewetki i gotujemy przez kolejnych 5 minut, aż się zaróżowią. Dodajemy sos rybny, sok i cukier. Po wymieszaniu od razu podajemy i posypujemy kolendrą.

PO HISZPAŃSKU
Z ALBENCĄ

TORTILLA

Tortilla czyli hiszpański omlet, to bodaj najbardziej znana przekąska na Półwyspie Iberyjskim. Można ją przyrządzić właściwie na tysiąc sposobów. Jeden z nich przygotował szef kuchni z restauracji Albenca. Przepis jest dosyć prosty, a sposób podania dowolny

20 min | **łatwe**

SKŁADNIKI I AKCESORIA

- 800 g ziemniaków
- 8 jajek
- 1 duża cebula
- oliwa
- sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA

1. Cebulę kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na patelni.
2. Ziemniaki obieramy, kroimy w cienkie plasterki i następnie przesmażamy razem z cebulą.
3. Ziemniaki i cebulę należy zostawić do przestygnięcia.
4. Dodajemy jajka, mieszamy, dodajemy sól i pieprz i podsmażamy każdą ze stron około 7-8 minut.
5. Gotową tortillę możemy podawać na ciepło lub zimno.

PO JAPOŃSKU
Z HIRADO SUSHI

SUSHI EBI TEMPURA MAKI

Sushi, najsłynniejszą potrawę z Kraju Kwitnącej Wiśni, można przyrządzić samemu. I to na wiele sposobów. Kucharze z Hirado Sushi radzą, jak przygotować konkretne rodzaje. W pierwszej kolejności Ebi Tempura Maki

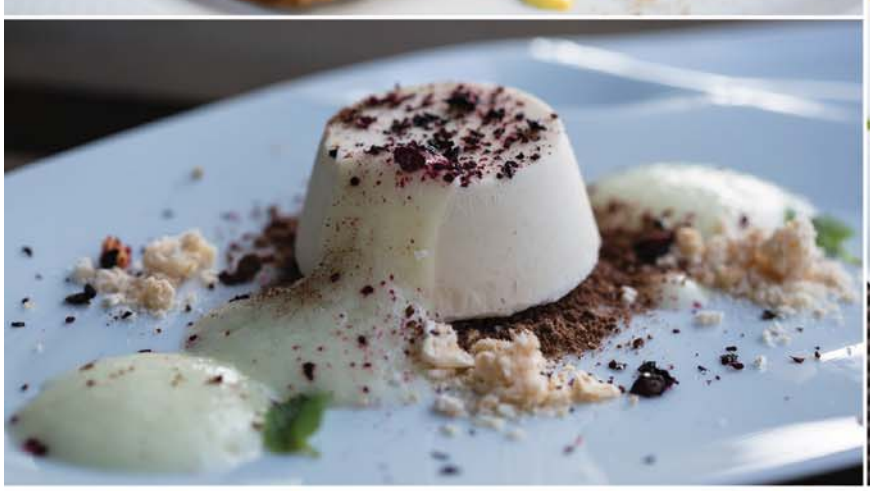
50 min | **trudne**

SKŁADNIKI I AKCESORIA

- ocet ryżowy
- cukier i sól
- mata bambusowa do rolowania
- ostry nóż bez ząbków
- nori – prasowane algi
- wasabi
- marynowany imbir, pocięty w cienkie plasterki
- sos sojowy
- pałeczki lub palce
- ryż do sushi
- tempura
- dodatki: ostry majonez, ogórki, krewetki, tykwa

SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA

1. Zaczynamy od płukania ryżu. Robi się to kilkukrotnie w celu wypłukania skrobi. Ryż po ugotowaniu w proporcji 1:1.2 (ryż-woda), zalewamy doprawionym octem ryżowym i mieszamy co jakiś czas aż wystygnie.
2. Wyklejamy ryż na nori oraz posypujemy z zewnątrz podprażonym sezamem.
3. Układamy wyklejoną algę czarną stroną „do góry” na matce bambusowej oraz kładziemy na niej składniki: ostry majonez, cienko pokrojone ogórki bez miąższu, obtoczone w mące pszennej krewetki. Wszystko maczamy w tempurze i smażymy w głębokim oleju przez minutę. Dodajemy też tykwę (cienko krojone paski dyni marynowanej w karmelowej zalewie).
4. Całość skręcamy z odpowiednim naciskiem i tak przygotowaną rolkę kroimy w krążki.
5. Podajemy z wasabi, imbirem oraz sosem sojowym.



UMAMI

restauracja

Zakochaj się.
Podążaj za energią.
Spędź piękne chwile w Umami.

Jesteśmy tutaj dla Was.

Gault Millau · RESTAURANT WEEK · GĘSINA · POLAND 100 BEST RESTAURANTS 2015 · POLAND 100 BEST RESTAURANTS 2014 · Kuchnia+ poleca · tripadvisor

RESTAURACJA UMAMI
restauracja • wesela • catering

ul. Sikorskiego 46, Pyskowice
tel. 32 333 22 46
www.restauracjaumami.pl

MEDICAL FITNESS W BAŻANTOWO SPORT

TRENUJ BEZPIECZNIE POD OKIEM FIZJOTERAPEUTÓW

W Bażantowo Sport wystartował nowy cykl zajęć prowadzonych we współpracy z fizjoterapeutami Galen Rehabilitacja. Do wyboru są trzy programy profesjonalnych treningów: Fizjo Band, Fizjo Training i Trening Medyczny. Ćwicząc regularnie, można m.in. zmniejszyć ryzyko problemów ze stawami i uniknąć endoprotezoplastyki!

Tekst: **Wojciech Kubasik**

Trening medyczny to zajęcia stworzone dla osób prowadzących siedzący tryb życia, które chcą rozpocząć swoją regularną aktywność fizyczną lub wznowić ją po przerwie, ale mają wątpliwości, które ćwiczenia mogą wykonywać, a których powinny unikać. Pod czujnym okiem fizjoterapeuty i przy pomocy rollerów i piłeczek do rollingu zostaną rozluźnione zbyt napięte mięśnie. Poprawiona zostanie także stabilizacja centralna i zostaną wypracowane prawidłowe wzorce ruchowe.

Trening funkcjonalny z fizjoterapeutą, to z kolei zajęcia dla osób aktywnych fizycznie, nacelowane na zadbanie o podstawy motoryki, korekcję wzorców ruchowych, wzmocnienie poszczególnych partii mięśniowych poprzez stopniowo wprowadzane progresje ćwiczeń. Przez duży nacisk na jakość wykonywanego ruchu, zajęcia mają na celu zminimalizowanie ryzyka kontuzji oraz poprawę efektywności ruchu, a tym samym poprawę wyników sportowych.

Ostatni – Fizjo Band, to trening z fizjoterapeutą, gdzie podstawowym wykorzystywanym sprzętem są elastyczne gumy oporowe różnego typu: loopy, power bands i taśmy okluzyjne. Zajęcia są urozmaicane dodatkowo o nowatorski sprzęt m.in. maty ślizgowe czy aquahit (tuby z wodą do treningu). Duży nacisk położony jest na korekcję wzorców ruchowych, które są podstawą skutecznego treningu. Dodatkową korzyścią zajęć jest zmniejszanie dolegliwości bólowych mięśni i stawów obwodowych dzięki użyciu taśm okluzyjnych, a wszystko to pod okiem doświadczonego fizjoterapeuty, dbającego o bezpieczeństwo treningu. Każdy trening kończy rolowanie mięśni. ■

FIZJO BAND

osoby średnio zaawansowane w treningu

- ✔ poprawa siły, wytrzymałości i mocy kończyn dolnych i górnych;
- ✔ poprawa stabilności tułowia oraz obręczy miedniczej;
- ✔ poprawa mobilności kończyn górnych oraz dolnych.

FIZJO TRAINING

osoby regularnie aktywne fizycznie

- ✔ poprawa siły i wytrzymałości kończyn górnych i dolnych;
- ✔ poprawa stabilności tułowia oraz obręczy miedniczej;
- ✔ poprawa wzorców ruchowych;
- ✔ poprawa mobilności stawów.

TRENING MEDYCZNY

osoby początkujące w treningu

- ✔ poprawa mobilności stawów (techniki uelastyczniania mięśni, techniki mobilizacji kręgosłupa piersiowego, klatki piersiowej, rozluźnianie mięśniowo-powięziowe tkanek miękkich);
- ✔ poprawa stabilności: trening stabilizacji centralnej (CORE), globalna praca korekcyjna z uwzględnieniem sąsiadujących segmentów łańcucha kinematycznego, wzmacnianie mięśni pośladkowych wielkich i średnich;
- ✔ torowanie prawidłowych wzorców ruchowych, prawidłowa postawa, prawidłowa praca mięśni, prewencja urazowa.

WYJĄTKOWA OFERTA W CENIE KARNETÓW!

Niezależnie od wyboru zajęć, każdy uczestnik rozpocznie swoją przygodę z medical fitness od badania fizjoterapeutycznego, które będzie powtarzane, by monitorować postępy. Co nie bez znaczenia: każdy program jest w cenie karnetów Classic Fitness i Open do Bażantowo Sport!

Bażantowo SPORT

Bażantowo Sport, Katowice, ul. Pijarska 1, 3
www.sport.bazantowo.pl, T. 32 350 20 93

IN COROPORE: TU ROZWINIESZ SKRZYDŁA

In Corpore – placówka kojarzona przede wszystkim z dziećmi, od początku istnienia świadczy pomoc pacjentom w każdym wieku. W marcu powstała tam nowa przestrzeń: Personalne Centrum Rozwoju, poświęcone wyłącznie dorosłym

Początek wiosny to idealny czas na nowe życiowe otwarcie. Chcąc zadbać o kondycję fizyczną i sylwetkę, wiele osób zaczyna biegać i jeździć na rowerze. – Dla uzupełnienia, w In Corpore proponujemy fitness dla ducha, aby w pełni rozwinąć skrzydła – mówi dr Iwona Sosnowska-Wieczorek, dyrektor Centrum Diagnostyki i Terapii In Corpore oraz prezes Fundacji In Corpore.

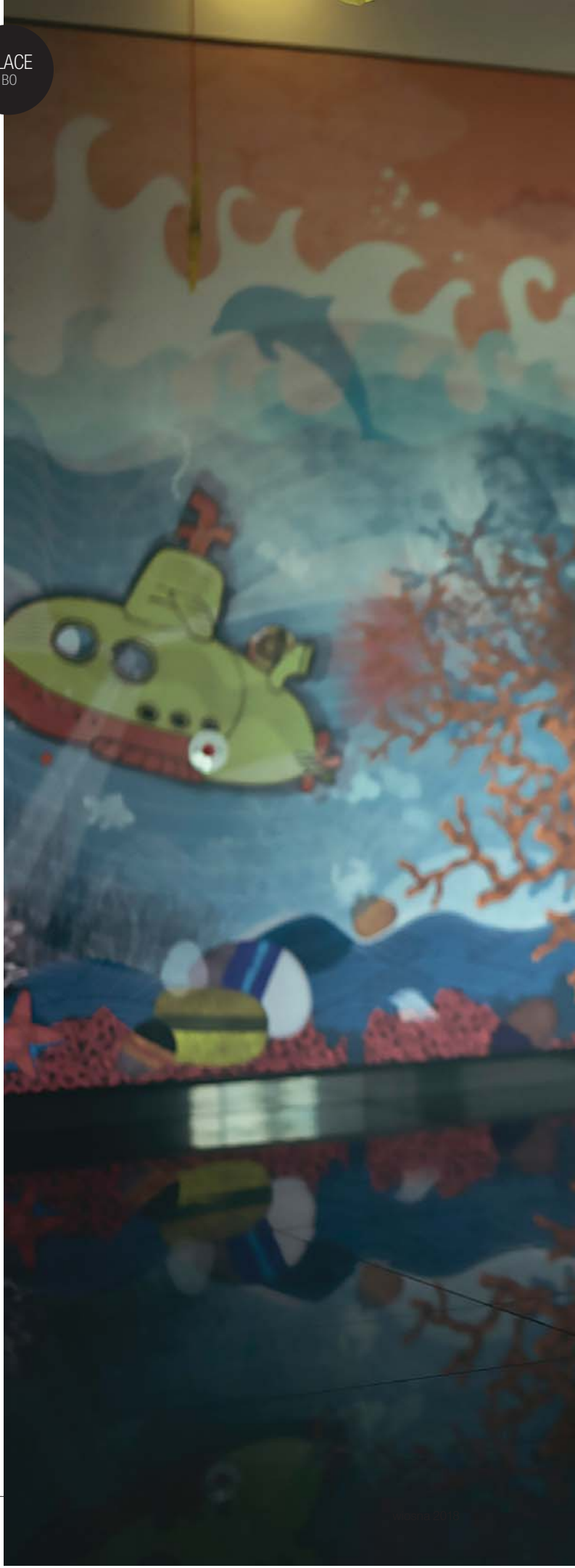
Do współpracy z Personalnym Centrum Rozwoju In Corpore zaproszenie przyjęli najwybitniejsi specjaliści z różnych dziedzin medycyny i nie tylko. Zarówno osoby wcześniej związane z In Corpore, jak również nowe postaci. Są w tym gronie neurolodzy, psychiatrzy, psychoterapeuci, terapeuci uzależnień, psychologowie, fizjoterapeuci, neurologopedzi, coachowie, specjaliści jogi i medytacji, choreoterapeuci, dietetycy, trenerzy zdrowego stylu życia, specjaliści ds. wizerunku, a nawet stomatolodzy! – Chcemy, aby Personalne Centrum Rozwoju tętniło życiem od rana do wieczora, pracując holistycznie nad metamorfozą naszych podopiecznych – tłumaczy dr Sosnowska-Wieczorek. ■

BILATERALNA INTEGRACJA, REHABILITACJA I FIZJOTERAPIA

Bilateralna integracja to współpraca obu półkul mózgu oraz koordynacja stron ciała. Wykonując konkretne schematy ruchowe, możemy stymulować nasz mózg, tak żeby wzmocnić połączenia między półkulami, osiągając w ten sposób wyższy poziom koordynacyjnych zdolności motorycznych. Systematyczne ćwiczenia bilateralnej integracji wzmacniają też zdolności poznawcze, co przekłada się na umiejętności skupienia uwagi, czytania i pisania.

CHOREOTERAPIA

Taniec jest instrumentem naszej ekspresji, a ciało zawsze do nas przemawia, nie zawsze jednak go słuchamy i poświęcamy należną mu uwagę. Warsztaty rozwojowe o charakterze terapii przez taniec i ruch to możliwość wsłuchania się w głos ciała, potrzeb i emocji. Wszak, ciało bardzo dobrze pamięta wszystkie nasze doświadczenia i przeżycia, a każda emocja ma w nim swój motoryczny odpowiednik. Choreoterapia to fascynująca metoda terapii tańcem i ruchem, integrująca ciało, umysł i ducha.



Grzegorz Sikorski/Dagma Photo

PRAKTYKA JOGI

Współczesny świat jest bardzo wymagającym partnerem. Wciąż rośnie liczba spraw do załatwienia, zadań i wyzwań, które musisz podjąć. Stres i tempo życia powodują zmęczenie, gonitwę myśli, bóle głowy i dolegliwości ciała. Zmniejsza się sprawność umysłu, słabnie kondycja fizyczna. Prostym i skutecznym sposobem na przywrócenie harmonii myśli, emocji i ciała, na podniesienie efektywności i odporności psychofizycznej jest regularna praktyka jogi, która uwalniając ciało z napięć, zmienia stan umysłu.

WARSZTATY MEDYTACYJNE

Funkcjonowanie we współczesnym świecie, pełne pośpiechu i chaosu, na każdym kroku generuje stresory. Dlatego potrzebujemy skutecznych sposobów na to, by kołowrót strachu, emocji, wspomnień i planów nie odbierał nam przyjemności życia. Podczas warsztatów mówimy o tym, czym jest mindfullness, jak na co dzień ćwiczyć uważność i jakich technik używać, by utrzymać ten stan jak najdłużej. Zapraszamy osoby chcące rozpocząć przygodę z medytacją traktowaną jako narzędzie pracy ze sobą, niezwiązaną z jakąkolwiek religią czy systemem wierzeń.

TERAPIA UZALEŻNIEŃ

Czasami, w chwilach słabości i zwątpienia sięgamy po środki, dające iluzoryczne poczucie mocy. Drogi poszukiwanych rozwiązań mogą okazać się nie tym, czego naprawdę potrzebujemy. Odzyskaj swoją niezależność, wstępując na drogę trzeźwych wyborów i decyzji.

PSYCHOTERAPIA

Psychoterapia to doskonała okazja, by lepiej poznać siebie i swój sposób funkcjonowania w świecie. Trening interpersonalny oparty o struktury charakteru, to program adresowany do środowiska biznesu. Zajęcia socjoterapeutyczne dla dzieci i młodzieży oraz struktury charakteru w pracy z dzieckiem i rodzicem, to z kolei autorskie warsztaty dla nauczycieli.

IN CORPORE
PERSONALNE CENTRUM ROZWOJU

Personalne Centrum Rozwoju In Corpore
Katowice, ul. Bażantów 2
T. 883 310 337 |
E. info@personalnecentrumrozwoju.pl
www.personalnecentrumrozwoju.pl

LAKTACJA

Picie bawarki sprzyja laktacji, a przeziębiona mama nie powinna karmić piersią swojego dziecka? A może karmienie piersią zapobiega śmierci łóżeczkowej? O zdrowotne mity z laktacją w roli głównej zapytaliśmy mgr Klaudię Robek, położną z Centrum Medycznego Signum

Archiwum Signum

POGROMCY ZDROWOTNYCH MITÓW

● Fakt ● Mit

M **PICIE BAWARKI SPRZYJA LAKTACJI.** Picie bawarki ma taki wpływ na laktację, jak przyjmowanie każdego innego płynu – podaż płynów w okresie karmienia powinna wynosić około 2 litrów na dobę. W przypadku problemów z ilością pokarmu, karmiącym mamom polecam słody jęczmienne, które można kupić w aptekach w postaci saszetek lub tabletek. Ostrożnie powinno stosować się tzw. herbatki laktacyjne – badania nie potwierdzają efektu farmaceutycznego, a stosowane nierozważnie mogą wywołać objawy uboczne.

F **KARMIENIE PIERSIĄ WYMAGA WYELIMINOWANIA Z DIETY NIEKTÓRYCH POKARMÓW.** Karmiąca mama powinna się zdrowo odżywiać, według własnych upodobań, jednak z diety należy wyeliminować śmieciowe jedzenie, półprodukty (ze względu na dużą ilość konserwantów), surowe pokarmy (sushi, sery z surowego mleka, surowe jaja). Niezalecana jest też duża ilość cukrów prostych, oczywiście kilka cukierków lub kawałek czekolady nie wyrządzi matce i dziecku krzywdy. Dodatkowo warto obserwować dziecko, a w przypadku wystąpienia alergii pokarmowej – zastosować dietę eliminacyjną i nadal karmić dziecko mlekiem matki. Wsparciem powinin służyć alergolog, który ustali dietę matki i poprowadzi leczenie dziecka

M **PRZEZIĘBIONA MAMA NIE POWINNA KARMIĆ PIERSIĄ SWOJEGO DZIECKA.** Jest niewiele chorób, które dyskwalifikują karmienie piersią. To sytuacje, w których matka jest nosicielką wirusa HIV lub choruje na czynną gruźlicę. A poza tym, każda mama powinna karmić, tym bardziej przeziębiona, bo wtedy wraz z mlekiem dziecko przyjmie przeciwciała i zyska dodatkową odporność. Zatem, przeziębione mamy, maseczki na twarze i karmimy!

M **DZIECKO KARMIONE PIERSIĄ NIE BĘDZIE MIAŁO PROBLEMÓW Z NADWAGĄ.** Karmienie piersią jest karmieniem na żądanie i dzisiaj wiemy, że dzieci karmione piersią również mogą być otyłe. Dotyczy to naprawdę niewielkiego odsetka, kiedy mamy do czynienia z hiperlaktacją ze strony mamy i z dziećmi z bardzo dużym apetytem oraz mylną interpretacją każdego płaczu czy niepokoju dziecka jako potrzeby posiłku. Wystarczy regularnie sprawdzać przyrost ciała, zliczać stolce i liczbę mokrych pieluch i zwrócić uwagę na rozpoznawanie objawów głodu i sytości u niemowlęcia.

F **KARMIENIE PIERSIĄ ZAPOBIEGA ŚMIERCI ŁÓŻECZKOWEJ.** Pojedyncze karmienie piersią nie jest tak sycące, jak karmienie sztucznymi mieszankami. Przyjmuje się, że siedmiu karmieniom sztucznym mlekiem na dobę odpowiada od ośmiu do dwunastu karmień naturalnych. Dziecko karmione piersią musi częściej jeść, więc budzi się w nocy do karmień, ponadto karmienie piersią korzystnie wpływa na układ odpornościowy i tym samym maleje ryzyko śmierci łóżeczkowej.

M **PO CESARSKIM CIĘCIU MATKA NIGDY NIE BĘDZIE MIAŁA POKARMU.** Nawet nie poród siłami natury wywołuje laktację, a wypracowują ją matka z dzieckiem. Przeszkodą może być dokarmianie dziecka sztucznymi mieszankami w szpitalu (bez jednoznacznych wskazań medycznych), ale nie cesarskie cięcie. Wystarczy odrobina cierpliwości, aby w pełni cieszyć się z uroków macierzyństwa. Badania dowodzą bowiem, że matka karmiąca jest spokojniejsza, szybciej wraca do pełnej sprawności po porodzie, a dzieci karmione piersią mają większe poczucie bezpieczeństwa. Musimy ssać, jesteśmy przecież ssakami. ■

CENTRUM MEDYCZNE SIGNUM
Katowice, ul. Bażantów 6C
T. 32 35 000 35 | www.signum-katowice.pl

ASPIRIN
NA BÓL, GORĄCZKĘ I PRZEZIĘBIENIE

Od momentu wynalezienia popularnej aspiryny w 1887 roku przez doktora Felixa Hoffmana, firma Bayer wprowadziła na rynek szereg produktów na bazie kwasu acetylosalicylowego, który wspomaga leczenie przeziębień oraz różnego rodzaju bólów m.in. bólów głowy oraz bólów mięśni

Na początku Aspirin sprzedawano w formie proszku. Pacjentom odmierzano odpowiednią ilość i pakowano w małe, papierowe torebki. Później wprowadzono formę znanej, klasycznej tabletki – i był to jeden z pierwszych leków sprzedawanych w tej postaci.

Do najlepiej rozpoznawalnych leków należy Aspirin C – lek zawierający połączenie 400mg kwasu oraz 240 mg witaminy C, a także tradycyjna aspiryna Bayera zawierająca 500mg kwasu acetylosalicylowego. Niskie dawki aspiryny – 100 mg dziennej dawki – rekomendowane są osobom z problemami układu krwionośnego, po zawałach oraz przebytych udarach. Nowa generacja leku, sprzedawana pod nazwą Aspirin Pro, wykorzystuje zarejestrowaną przez firmę Bayer Technologię Mikroaktywnych Cząsteczek, dzięki czemu lek wchłania się nawet do sześciu razy szybciej niż tradycyjna tabletka aspiryny.

Najnowszym lekiem zawierającym aspirynę jest Aspirin C Forte zawierający 800 mg kwasu acetylosalicylowego oraz 480 mg kwasu askorbowego – dawki są dwukrotnie mocniejsze od standardowej wersji. Wskazania do stosowania to objawowe leczenie dolegliwości bólowych o małym lub umiarkowanym nasileniu, objawowe leczenie dolegliwości bólowych i gorączki w przebiegu przeziębienia i grypy.

Wielokierunkowe działanie kwasu acetylosalicylowego, będącego substancją czynną Aspirin, zostało docenione przez społeczność naukową i pacjentów na całym świecie. ■

KATOWICKI ARCHIKOSMOS

Katowice i David Bowie. Co mają wspólnego? Na pozór niewiele. Ale... Kiedy brytyjski wirtuoz nosił kosmiczne ubrania i komponował swoje najbardziej chwytliwe, kosmiczne songi, w stolicy Górnego Śląska działa się inna historia. Również kosmiczna, ale mocno powiązana z architekturą i projektowaniem. Właśnie o niej jest nasz film

Archiwum

MARCIN ZASADA

Dziennikarz i publicysta Dziennika Zachodniego. Interesuje się polityką, muzyką i architekturą. Jest pomysłodawcą i autorem cyklu „Śląsk, którego nie było". Ukazał w nim historie projektów architektonicznych, które nigdy nie zostały zrealizowane. Wspólnie z Marcinem Nowakiem stworzył film „Archikosmos", którego premiera odbyła 16 marca w Kinie Kosmos.

Śląska architektura – podobnie, jak muzyka Davida Bowiego – jest moją wielką pasją. Zadaję sobie banalne na pierwszy rzut oka pytania, a potem okazuje się, że one wcale nie są takie bezzasadne. Najważniejsze z nich wynikało ze zdziwienia, że przez lata nikt w Katowicach nie zastanawiał się, dlaczego właściwie najsłynniejszy budynek w mieście wygląda jak pojazd kosmiczny. Właśnie dywagacja na temat sylwetki Spodka doprowadziła mnie do szeregu przemyśleń i stała się jedną z głównych inspiracji do stworzenia „Archikosmosu".

Śląsk, lata 50. Z kominów bucha dym, setki tysięcy górników i hutników uwijają się w ukropie, trybiki gospodarki centralnie planowanej rozkręcają się na dobre. Naprawdę trudno podejrzewać Katowice o pozaziemskie ciągoty do nabierającego na sile kosmicznego starcia między Wujem Samem a Wielkim Bratem. A jednak to właśnie tu, w parku kultury, powstaje największe i pierwsze w Polsce planetarium, tu projektują Spodek, unikat na skale światową, tu wznoszą kosmiczne kopuły w Ośrodku Postępu Technicznego, a ludzie wprowadzają się do Gwiazd i Kukurydz, a potem chodzą na filmy do Kina Kosmos, które ma na wyposażeniu lampy w kształcie sputników i mozaikę z panem Twardowskim.

Nie mam wątpliwości, że śląska architektura lat 50., 60. i 70. to absolutny kosmos. Dosłownie i w przenośni. Nasz film to hołd dla jej twórców. Poza unikalnymi archiwami i świetnymi zdjęciami współczesnymi, sporo mają w nim do powiedzenia właśnie fenomenalni architekci: śp. Jerzy Gottfried, Aleksander Franta czy Jurand Jarecki. W „Archikosmosie" pojawiają się też eksperci od podboju kosmosu jak Mirosław Hermaszewski, pierwszy Polak na orbicie czy Lech Motyka, dyrektor Planetarium Śląskiego, a także ludzie architektury naszych czasów, jak np. arch. Robert Konieczny czy dr Ryszard Nakonieczny z Politechniki Śląskiej.

Zainteresowanie „Archikosmosem" przerosło nasze oczekiwania. Wiosną planujemy kilka pokazów na Śląsku. Prawdopodobnie będziemy go wyświetlać również w innych częściach Polski. Jestem przekonany, że to film dla każdego odbiorcy, a na ukazaniu historii tej kosmicznej architektury Katowice bardzo skorzystają. ■

Marcin Krupa Prezydent Miasta Katowice zaprasza

Festiwal Katowice Kultura Natura

Dziecięctwo

KATOWICE dla odmiany | KATOWICE MIASTO MUZYKI UNESCO

11—20 V 2018

kulturanatura.eu

nospr.org.pl

ORGANIZATORZY

NOSPR

Stowarzyszenie Katowice Kultura Natura

PARTNERZY

Akademia Muzyczna im. Karola Szymanowskiego w Katowicach

dwójka POLSKIE RADIO

GOETHE INSTITUT

NOSPR WSPÓŁFINANSUJĄ

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

POLSKIE RADIO

SPONSOR NOSPR I PROJEKTU AKUSTYKI SALI KONCERTOWEJ

TAURON

PARTNER MOTORYZACYJNY

INFRASTRUKTURA I ŚRODOWISKO

KATOWICE dla odmiany

UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Infrastruktura i Środowisko | Dla rozwoju infrastruktury i środowiska | www.pois.gov.pl

Łukasz Respondek

DŻEM

14 KWIETNIA, GODZ. 19
Mega Club, Katowice
Bilety: **od 60 zł**

Powiedzieć, że Dżem to zespół kultowy, to nic nie powiedzieć. Na scenie grupa założona przez braci Adama i Benona Otrębów oraz Pawła Bergera występuje od 1973 roku. Przez ten czas uzyskała status jednego z najważniejszych zespołów w historii polskiej muzyki rockowo-bluesowej. Największe sukcesy Dżem święcił pod koniec lat 80. i na początku 90., gdy wokalistą był legendarny Ryszard Riedel. Wówczas powstały najsłynniejsze kompozycje i najpopularniejsze płyty. W ostatnich latach zespół jednak nie zwalnia tempa. Wydał m.in. album symfoniczny i jubileuszowy na 35-lecie.
W Mega Clubie usłyszymy z pewnością stare przeboje pokroju „Wehikułu czasu", „Whisky", „Listu do M." i „Snu o Victorii", ale też nowe kompozycje z ostatnich płyt.

METALMANIA

7 KWIETNIA
Spodek, Katowice
Bilety: **od 180 złotych**

arch.

W zeszłym roku Metalmania wróciła po dziewięciu latach przerwy. Spokojnie można powiedzieć, że był to jeden z największych muzycznych powrotów ostatnich lat. Kultowy festiwal zagości w Katowicach również w tym roku i będzie największym metalowym świętem w Europie Środkowo-Wschodniej. Dwie sceny, różnorodni wykonawcy, wyśmienita atmosfera – to największe atuty tegorocznej Metalmanii. Wystąpią m.in. Asphix, Mekong Delta, Skyclad, Wolf Spider i Xentrix.
Headlinerem i niekwestionowaną gwiazdą 24. edycji będzie norweski zespół Emperor. Zespół ten niepodzielnie króluje na blackmetalowej scenie i od lat cieszy się uwielbieniem krytyków muzycznych oraz fanów.

FESTIWAL KATOWICE KULTURA NATURA

OD 11 DO 20 MAJA
NOSPR, Katowice
Bilety: **od 20 zł**

Różnorodne epoki historyczne i gatunki muzyczne w jednym miejscu, w siedzibie Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia. Wszystko podczas czwartej edycji Festiwalu Katowice Kultura Natura, który odbędzie się od 11 do 20 maja. Na scenie zagoszczą muzycy światowej klasy, a tematem przewodnim będzie dziecięctwo. Na dwóch koncertach, w sobotę 19 i w niedzielę 20 maja, festiwal gościć będzie słynną Tonhalle-Orchester Zürich i jej dyrektora artystycznego Lionela Bringuiera. Podczas niedzielnego koncertu orkiestrze towarzyszyć będzie jeden z najlepszych na świecie pianistów Leif Ove Andsnes, który w piątek 18 maja wystąpi także w recitalu solowym. W poniedziałek, 14 maja, festiwalowy wieczór pieśni uświetni światowej sławy tenor Ian Bostridge.
Na festiwalu, wzorem poprzednich edycji, zagości także muzyka kameralna. We wtorek 15 maja wystąpi, wymieniany wśród najważniejszych kwartetów, francuski Quatuor Ebène. Częścią festiwalu będą także dwa koncerty abonamentowe Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia pod batutą dyrektora artystycznego festiwalu Alexandra Liebreicha (koncert otwarcia 11 maja i koncert czwartkowy 17 maja).

HIMALAJE

PREMIERA 19 MAJA
Teatr Śląski, Katowice
Sprzedaż biletów wkrótce

„Himalaje" to opowieść o szczytach ludzkich możliwości, ale i o przepaściach, których nie da się zasypać ani przekroczyć. O postaciach, które dla jednych są bohaterami, a dla innych nieodpowiedzialnymi marzycielami. Jerzy Kukuczka, Wanda Rutkiewicz, Krzysztof Wielicki czy Artur Hajzer oraz ci, których życie się z nimi splotło – to właśnie ich spotkamy w spektaklu Roberta Talarczyka, który współtworzą m.in. Dariusz Kortko i Marcin Pietraszewski, autorzy głośnej biografii „Kukuczka: opowieść o najsłynniejszym polskim himalaiście".

ZESPÓŁ ŚLĄSK „A TO POLSKA WŁAŚNIE"

19 KWIETNIA, GODZ. 18
Opera Śląska, Bytom
Bilety: od 65 zł

Jubileuszowy występ z okazji 65. rocznicy powstania zespołu „Śląsk" będzie wyjątkowy chociażby dlatego, że artyści wystąpią w stylizowanych kostiumach z regionów całej Polski. Przeważającą część programu „A to Polska właśnie" stanowią kompozycje lub opracowania muzyczne Stanisława Hadyny oraz układy choreograficzne Elwiry Kamińskiej – duetu twórców potęgi zespołu. W programie znajdują się „Karolinka", „Szła dzieweczka", „Hej, te nasze góry", „Ondraszek" oraz opracowania muzyczne do takich tańców, jak: „Trojak", „Taniec chustkowy", „Kujawiak – Oberek", „Krakowiak", „Polonez – Mazur" i „Tańce górali podhalańskich".

PLACE

TAKŻE W WERSJI ONLINE

ŚCIĄGNIJ BEZPŁATNY PROGRAM
QR CODE READER NA IOS, ANDROID I WINDOWS

Available on the App Store | Google play | Windows Store

SKANUJ KODY

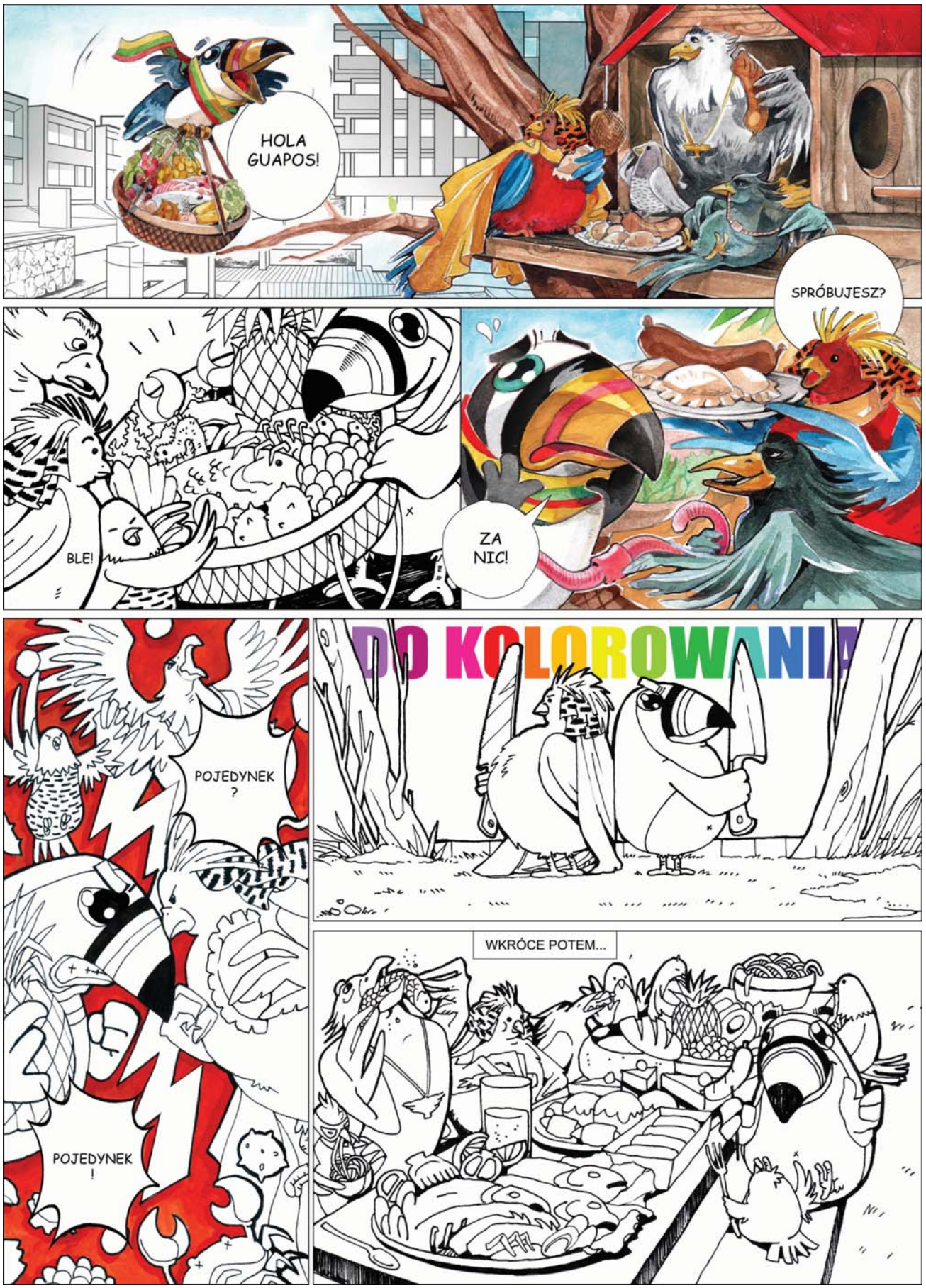
I ZOBACZ ZDJĘCIA, KTÓRE NIE ZMIEŚCIŁY SIĘ NA PAPIERZE
ORAZ SŁUCHAJ WYWIADÓW

ZAPRASZAMY NA
WWW.MAGAZYNPLACE.PL

PLACE Magazyn Osiedla Bażantowo znajdą Państwo w następujących miejscach:

BAŻANTOWO SPORT Katowice, ul. Pijarska 1, 3 / **CENTRUM MEDYCZNE SIGNUM** Katowice, ul. Bażantów 6C / **CENTRUM HANDLOWE BAŻANTOWO** Katowice, ul. Bażantów 2 (Centrum Diagnostyki i Terapii In Corpore, Apteka Vitalis, Kwiaciarnia Sekrety Natury, Piotr i Paweł, Biuro Podróży Olivier's Travels), ul. Bażantów 4 (Thai-Pan, Instytut Urody Grazia), ul. Bażantów 6 (La Tavola, Albenca, Hirado Sushi, Kawiarnia Srebrna Łyżeczka, Garmażeria Art Menu, Piekarnia-Cukiernia Wygorzele, Ekodelikatesy Natura i Zdrowie, Guapo-Guapa Kids Fashion Shop, Biuro Podróży Itaka, Przychodnia Weterynaryjna iVet) / **MILLENIUM INWESTYCJE** Katowice, ul. Hierowskiego 2 / **OPTYK OKULISTA SIGNUM CH LECLERC** Katowice, ul. Jankego 15d / **OPTYK OKULISTA SIGNUM CH AUCHAN** Mikołów, ul. Gliwicka 3 / **JAZZ CLUB HIPNOZA** Katowice, pl. Sejmu Śląskiego 2 / **ZIĘBA CLINIC** Katowice, ul. Kościuszki 255 / **BANK PKO** Katowice, ul. Uniwersytecka 13 / **BRE BANK** Katowice, ul. Powstańców 43 / **PEUGEOT PIETRZAK** Katowice, ul. Bocheńskiego 100 / **ENERGOMONTAŻ-POŁUDNIE** Katowice, ul. Mickiewicza 15 / **BIURO CENTRUM** Katowice, ul. Mickiewicza 29 / **MG CENTRUM** Katowice, ul. Kolejowa 54 / **PORSCHE INTER AUTO KATOWICE**, Świętochłowice, Drogowa Trasa Średnicowa 2 / **LEXUS** Katowice, ul. Roździeńskiego 208 / **RENAULT PIETRZAK** Katowice, ul. Bocheńskiego 125 / **AUTO-BOSS** Chorzów DTŚ 51 / **FILHARMONIA ŚLĄSKA** Katowice, ul. Sokolska 2 / **TEATR ŚLĄSKI** Katowice, Rynek 10 / **GALERIA SZYB WILSON** Katowice, ul. Oswobodzenia 1 / **KOPALNIA GUIDO** Zabrze, ul. 3 Maja 93 / **DENTIM CLINIC** Dębowe Tarasy, Katowice, ul. Baildona 12 / **PARK NAUKOWO-TECHNOLOGICZNY EURO-CENTRUM** Katowice, ul. Ligocka 103 / **OLD TIMERS GARAGE** Katowice, ul. Jankego 132 / **SARA SARANOWA** Katowice, ul. Armii Krajowej 79 / **FERRARI KATOWICE** ul. Bocheńskiego 109 / **MERCEDES-BENZ** Sosnowiec, ul. Daimlera 1 / **DAGMA** Katowice, ul. Bażantów 4/2 / **DUDA CLINIC** Katowice, ul. Kołodzieja 8 / **NOSPR** Katowice, pl. W. Kilara 1 / **DAGMA ART** Katowice, ul. Puchały 4 / **GALERIA KATOWICKA** Katowice, ul. 3 Maja 30 / **GALEN REHABILITACJA** Katowice, ul. Pijarska 3 / **OPTIMED** Katowice, ul. Armii Krajowej 65 / **MERA** Tychy, ul. Przemysłowa 70 / **MERA DESIGN** Katowice, al. Roździeńskiego 199 / **COMPASS POOLS POLSKA** Katowice, ul. Szarych Szeregów 31 / **SKODA AUTO ŚLIWKA** Katowice, ul. Kościuszki 94 / **SKODA AUTO ŚLIWKA** Sosnowiec, ul. 3 Maja 60 / **KLINIKA MEDYCYNY ESTETYCZNEJ DR N. MED. KATARZYNA SKWARA-GUZIKOWSKA** Katowice, ul. Bażantów 41B/1

PTASIE TRELE W BAŻANTOWIE



RYSUNKI: MARTYNA JANIK

JBL BAR - nowa seria soundbarów

JBL Bar Studio to dwukanałowy soundbar z technologią Bluetooth oraz dwoma wbudowanymi portem Dual Bass.
JBL Bar 2.1 to soundbar z układem kanałów 2.1 oraz bezprzewodowym subwooferem.
JBL Bar 3.1 to soundbar 4K Ultra HD z układem kanałów 3.1 oraz bezprzewodowym subwooferem.
JBL Bar 5.1 to 5.1-kanałowy soundbar 4K Ultra HD z prawdziwie bezprzewodowymi głośnikami surround.

Filmy, muzyka i gry wideo nigdy jeszcze nie brzmiały tak niesamowicie!

BAR 3.1

BAR 5.1

© 2018 Harman International Industries, Incorporated. Wszelkie prawa zastrzeżone. JBL to znak towarowy należący do HARMAN International Industries, Incorporated, zarejestrowany w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach. Dane techniczne, ceny i wygląd produktów mogą ulec zmianie bez uprzedzenia.

BENTLEY

BENTLEY KATOWICE

Nowy SUV Bentley Bentayga. Kwintesencja luksusu.

BENTLEY KATOWICE

ul. DTŚ 2, Świętochłowice
Tel.: 662 042 081, www.bentley.katowice.pl

Nazwa „Bentley" oraz „B" w logotypie są zarejestrowanymi znakami towarowymi. Model na zdjęciu: Bentayga V8.