

prestiz

M A G A Z Y N S Z C Z E C I Ń S K I

AKTORKI, TANCERKI, KOBIETY

Janowska-Moniuszko, Jesswein, Nabet,
Niemczynowicz, Wrani- Stachowska

Marek Kamiński: Lepszy świat wymaga odwagi

Kawa po szczecińsku



Klasa A 180 d – zużycie paliwa (średnio) – 4,3 l/100 km, emisja CO₂ (średnio) – 113 g/km.

Nowa Klasa A z Mercedes 

Nowa Klasa A. Taka jak Ty.

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





KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

18 lat doświadczeń w medycynie estetycznej i kosmetologii



**posiadamy 5-letnie doświadczenie
w przeprowadzaniu
transplantacji włosów technologią
S.A.F.E.R.**

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

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

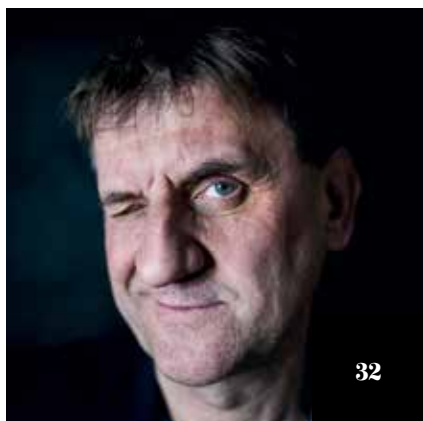
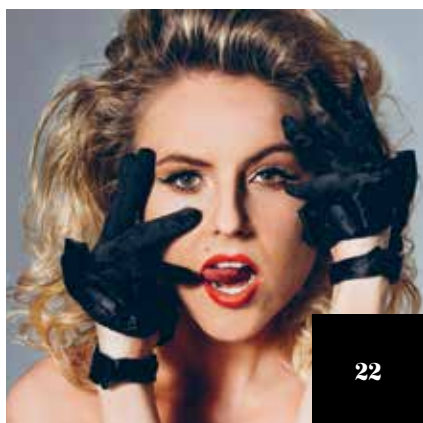
www.klinikazawodny.pl

Klinika Zawodny Estetic, ul. Ku Słońcu 58, 71-247 Szczecin, tel. 504 948 320, 508 719 262, 508 752 460
Rejestracja elektroniczna i zapytania: repcja@esthetic.pl



Na okładce:
Magdalena Wrani-Stachowska
Foto: Karolina Bąk (Panna LU)

Spis treści



6. Słowo od naczelnej

FELIETON

8. Krzywym okiem
- pisze Dariusz Staniewski

9. Nowe miejsca

WYDARZENIA

- 10. Szczecińska superprodukcja
- znamy obsadę!
- 13. Zawody Bogów
- 14. Armani nie wystarczy
- 17. Zwiewnie, subtelnie, modnie
- 18. Premiera książki Moniki Marin
Dругie życie plecaka
- 21. Jeansy z osobowością

TEMAT Z OKŁADKI

22. Aktorki, tancerki, kobiety

LUDZIE

- 32. Marek Kamiński.
Lepszy świat wymaga odwagi
- 36. Andrzej Piaseczny: "Wolę sadzić róże,
niż tańczyć z gwiazdami"
- 38. Marta, nie poddawaj się!

STYL ŻYCIA

- 42. Mała czarna czy duża biała?
- 44. Do serca przytul psa...

ŻEGLARSTWO

46. Sto lat dla YKP Szczecin!

MOTORYZACJA

- 48. Renault Kadjar
- daj się ponieść przygodzie
- 50. Limuzyna jak ze snu
- 54. Auto z bajki

MODA

56. Zwiewna i zdecydowana

FELIETON

60. Opowiem Wam bajkę...
- pisze Szymon Kaczmarek

KULINARIA

- 64. Przepis na gastronomiczny sukces
- 66. Wiosenne aromaty

ZDROWIE I URODA

- 70. Naturalne modelowanie
- 72. Z pięknym uśmiechem na ustach
- 74. Elikسير młodości
- 76. Cięża i poród
- o co pytać, czego wymagać
- 81. Recepta na naturalne piękno
- 82. Ekspert radzi

BIZNES

- 85. Miejsca w złobkach bardziej dostępne
- 86. Dom na miarę marzeń
- 88. Fryzjerstwo na najwyższym poziomie

KULTURA

- 90. Recenzje teatralne
- pisze Daniel Źródlewski
- 93. Teatralny barometr
- 94. Dyrygować falami
Kontrowersje i sztuka
- 95. Na orkiestrę i gitarę
Jazz pod czapką
- 96. Przygody "marchewki"
Sztuka a księżyc
- 99. Mąż marnotrawny
Moda, która pomaga
- 100. Łamacze języków
Mickiewicz showbiznesu

102. KRONIKI



WYSZAK

BROWAR RODZINNY

**WIELOKROTNIENAGRADZANE
PIWO RZEMIEŚLNICZE
KUCHNIA OPARTA NA NAJLEPSZYCH
PRODUKTACH REGIONALNYCH**

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



www.browarwyszak.pl



W tym miesiącu bardzo chciałabym powiedzieć wam o Marcie Barańskiej. Jej życiorysem można by obdzielić kilka kobiet. Żeglarka, wykładowca uniwersytecki, znakomity marketingowiec. Zawsze zajmowała się wieloma rzeczami na raz – od organizacji pierwszych regat The Tall Ships Races, przez marketing Pogoni Szczecin, po pracę dla Akademii Morskiej w Szczecinie od wielu lat związana z żaglowcem Fryderyk Chopin i działająca na jego rzecz – zakochana w morzu pani Kapitan.

Poznałyśmy się z Martą, gdy była dyrektorem marketingu w Pogoni. Pierwsze moje wrażenie? Chłodna, elegancka, rzeczowa profesjonalistka. Trzymałam się na dystans i nie przypuszczałam nawet, że poznałam kogoś ważnego w moim życiu. Z czasem zbliżyłyśmy się do siebie. Marta świetnie sprawdzała się w Pogoni, przepracowała 4 lata w klubie, a ten zarówno pod względem sportowym i organizacyjnym szedł dynamicznie do przodu, również dzięki niej. Często przepracowana, zmęczona, zawsze jednak uśmiechnięta i zyczliwa dla każdego. Nie wiem czy wszyscy, którzy byli wokół niej zdawali sobie sprawę, że robiła aż tak dużo, tak rzadko myśląc o sobie.

Niestety wówczas zaczęły pojawiać się pierwsze problemy – była ciągle przemęczona, często łapała infekcje. W 2010 roku u Marty rozpoznano chorobę nowotworową – chorobę Chushinga. To niezwykle rzadka przypadłość spowodowana guzem przysadki wydzielającym w nadmiarze ACTH i pobudzającym korę nadnerczy do wydzielania kortyzolu, którego nadmiar jest morderczy w skutkach.

Marta została zoperowana – usunięto jej guza przysadki i wydawało się, że kryzys został zażegnany. Niestety. W 2016 roku nastąpił nawrót choroby. Kolejna operacja nie udała się, choroba nie ustąpiła, nowotworowe komórki inwazyjnego guza wniknęły do tkanek i kości. W tej chwili, jedyną szansą dla Marty jest niezwykle droga i trudno dostępna farmakologia oraz diagnostyka. Aby móc dalej szukać dla siebie możliwych rozwiązań, także za granicą, Marta musi jak najszybciej zacząć przyjmować lek – SIGNIFOR LAR, dający szansę na poprawę codziennego funkcjonowania i mówiąc bez ogródek – na przeżycie.

Niestety, lek ten nie jest w Polsce dostępny, nie mówiąc już o jego refundacji, a koszt miesięcznej lekoterapii to kilkadziesiąt tysięcy złotych. Marta spędza każdy dzień na walce o zdrowie i szukaniu możliwości na poprawę swojego stanu, choć często brakuje jej sił nawet na najprostsze czynności.

Proszę, pomóżmy jej w tej walce przekazując darowiznę na pokrycie kosztów leczenia. Pokażmy jej, że ma szansę na zdrowie. Pomóżmy jej odzyskać uśmiech.

Fundacja Podróże bez Granic
mBank 96 1140 2017 0000 4702 1297 1748, w tytule: dla Marty Barańskiej

Izabela Marecka

prestiz
MAGAZYN SZCZECIŃSKI

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

Redaktor naczelna:

Izabela Marecka

Redakcja: Aneta Dolega, tel.: 91 434 27 55

Andrzej Kus, Daniel Źródlewski, Jerzy Chwałek

Skład gazety: Maciej KREDA Jurkiewicz

www.produktart.pl

Dział foto: Adam Fedorowicz,

Jarosław Gaszyński, Dagna Drązkowska,

Włodzimierz Piątek

Felietoniści: Krzysztof Bobala,

Szymon Kaczmarek, Dariusz Staniewski,

Współpraca: Daria Prochenka,

Bataty, Grzegorz Dolniak, Panna LU,

Rafał Podraza, Hanna Promień

Wydawca: Wydawnictwo Prestiz,

ul. Starzyńskiego 3-4, 70-506 Szczecin

Reklama i Marketing:

Inga Elerowska, tel.: 733 790 590,

537 790 590, tel.: 537 490 970

Radosław Perz, tel.: 575 650 590

Redakcja nie odpowiada za treść reklam.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania

i redagowania treści redakcyjnych.

Drukarnia: KaDruk Sp z o.o., Szczecin

MARELLA

summer vibes



BLUZKA 499 PLN
SPODNIE 549 PLN



OKULARY 509 PLN
SUKIENKA 819 PLN



BLUZKA 419 PLN
SPODENKI 549 PLN
BUTY 989 PLN





Dziennikarz z ponad 20-letnim stażem i podobno niezłym dorobkiem. Aktualnie dziennikarz Kuriera Szczecińskiego. Od kilku lat dźwiga, choć nie sam, lubianą przez wielu i znieawidzoną przez niektórych specjalną kolumnę w magazynie „Kuriera” pod nazwą „Kurier Towarzyski” próbując satyrycznie przedstawić m.in. świat lokalnej polityki. Namiętny wielbiciel kobiet, hucznych imprez towarzyskich, dobrej kuchni oraz polskiej kinematografii.

Krzywym okiem

* W miejskich Centrach Informacji Turystycznej już można dostać wyjątkowy przewodnik po Szczecinie „Niemapa” – przeznaczony dla dzieci i rodziców. Ma zachęcić do wyjścia na ciekawy spacer ulicami Szczecina. Zamiast zwykłego planu miasta są tam także gry i zabawy, nawet można po niej rysować. Przewodnik powstał w trzech wersjach językowych – polskiej, angielskiej i niemieckiej. A dlaczego nie pójść krok dalej i stworzyć alternatywny przewodnik po Szczecinie np. po nocnym życiu tego miasta – knajpach, agencjach towarzyskich (zwłaszcza cennik usług oraz trunków „na barze”), klubach (muzycznych, go go, ze strip-teasem) i pubach, do które są czynne, gdzie w mieście można łatwo dostać po mordzie, gdzie w nocy warto zjeść i co, gdzie się lepiej nie pokazywać pod żadnym pozorem (np. na postoju taksówek pod dworcem PKP, bo zedrą skórę z człowieka po chamsku i bezlitośnie), jakich polskich zwrotów i wyrazów nie używać do kelnerki, barmana lub bramkarza (żeby się potem przykro nie zdziwić) itp. cenne informacje. Wydać to w kilku językach i czekać na efekty turystyczne. Takie wydawnictwo na pewno spotka się z pozytywnym odzewem przybywających do Szczecina – miasta, gdzie Polska się zaczyna.



ment Szczecina, urzędników i oczywiście polityków, którzy znają się na wszystkim najlepiej (bo każdy pretekst jest dobry żeby zabrać głos a wybory przecież już jesienią). A może poszukać jakiejś innej lokalizacji, równie interesującej dla parkingowca? Może np. Jasne Błonia, gdzieś w okolicach pomnika Czynu Polaków. Miejsca spore, atrakcyjne, blisko park. Po co byłoby krążyć po okolicznych ulicach szukając w weekend wolnego miejsca do zaparkowania? Albo np. Wały Chrobrego. No miejsce wręcz idealne. Wspaniały widok na Odrę, wszyscy mogliby tam trafić bez kłopotów. byłoby też pole do podpisu dla architektów, którzy mogliby poka-

zać własne wizje połączenia nowoczesnego parkingowca z zabytkami. A dlaczego nie zaadaptować na podziemny parking gigantycznych schronów przeciwlotniczych pod Dworcem Głównym PKP? I tak trwa przebudowa całego obiektu, to można upiec dwie pieczenie na jednym ruszcie. tzn. parkingowcu.

DZIŚ ZROBIŁEM TRASE,
NR 7 Z PRZEWODNIKA
PO NOCNYM SZCZECINIE.
NAWALITEM SIĘ W
HOBANOWIE, ZJADŁEM
ŚNIADANIE W RANIKU,
WYKA, PAŁEM SIĘ W
FOSTANNIE NA JAGIE-
LONSKIEJ I POSEDEM
DO PRACY.

* Młodzi programiści ze Szczecina stworzyli mobilną aplikację pt. „Czynna Niedziela”, która pokazuje gdzie w niedzielę wolną od handlu zrobić zakupy. I sukces! W ciągu kilku dni pobrało ją kilka tysięcy osób. Baza sklepów zawiera informacje gdzie sklep się znajduje, w jakich godzinach jest otwarty, co można w nim kupić. Mogą ją powiększać sami użytkownicy aplikacji – wypełniając krótki formularz, w którym zgłaszają otwarte punkty (także bary, kina czy stacje paliw). Przydałaby się także informacja przy których punktach i kiedy będzie pikietą związkowców, którzy chcieliby zamknąć wszystko w niedzielę. A zwłaszcza gęby swoich przeciwników.

* Ktoś wymyślił, że tuż obok rektoratu Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego, przy zbiegu Dworcowej i Rybackiej postawić parkingowiec. Dwukondygnacyjny obiekt miałby pomieścić od 100 do 120 samochodów. Rozgorzała gorąca dyskusja wśród mieszkańców miasta, przewodników turystycznych, bo zabytkowy frag-

Agencja Wonder



Kolejna na mapie Szczecina agencja eventowa. Prowadzona przez dwie doświadczone w tej branży dziewczyny – Joannę Huegel i Paulinę Łopato. Organizuje imprezy zarówno dla wielkich firm jak i małych grup. Wśród klientów Wonder znajdują się, drużyna amerykańskiego futbolu Husaria Szczecin i salon Volvo Auto Bruno Szczecin. Agencja, oprócz eventów dla dorosłych, organizuje i nadzoruje imprezy dla najmłodszych. Współpracuje z wieloma podwykonawcami.

Szczecin,
ul. Anny Walentynowicz 1c

Mała Francja



To połączenie kawiarni i bistro. Klienci będą mogli napić się kawy, zjeść pożywne śniadanie, wpaść na szybki lunch, przekąsić słodki podwieczorek, a wieczorem zrelaksować się przy dźwiękach muzyki oraz lampce wina lub szampana. W menu śniadaniowym oprócz wypiekanych na miejscu croissantów, czy bagietek znajdują się również wytrawne omlety oraz klasyczne croque madame i monsieur. W porze lunchowej świetnie sprawdzą się wytrawne quiche lub galettes. Na amatorów słodkich pokus czekać będą crepes – francuskie naleśniki, tartaletki i kolorowe makaroniki.

Szczecin, Bohaterów Getta
Warszawskiego 1

Czerwony Pizza Truck



Food Truck serwujący prawdziwą włoską pizzę – z pieca opalanego drewnem, z włoskiej mąki, z certyfikatem AVPN – Stowarzyszenia Prawdziwej Neapolitańskiej Pizzy, co daje jej niezwykły smak i aromat. PIZZA tylko do kupienia na miejscu, świeża, przygotowana z oryginalnych włoskich składników. Czerwony Pizza Truck można spotkać na bulwarach niedaleko Bosmanatu. Kłapa trucka zostaje otwarta przeważnie w godzinach popołudniowych, czyli ok. godz. 15.30. Ewentualne zmiany zamieszczane są na fanpage'u food trucka na Facebooku.

Restauracja Karkut



Klimatyczne miejsce, które swoją nazwą nawiązuje do historii Szczecina. Przed II wojną światową dzisiejsza ul. Św. Wojciecha nosiła nazwę Karkutstrasse. Nazwa ta pochodziła od nazwiska wpływowego kupca XIX-wiecznego Szczecina Ferdynanda Karkuta. Jego darowizny przyczyniły się do rozwoju miasta. Celem lokalu jest stworzenie miejsca, w którym każdy element ma znaczenie, począwszy od uśmiechu witającej obsługi, kończąc na zaspokojeniu potrzeb kulinarnych najbardziej wymagających klientów. W menu znajdują się świeże ryby i owoce morza, dania z grilla, sezonowana wołowina oraz autorskie dania szefa kuchni.

Szczecin, Bogurodzicy 1

reklama

lecim
na Szczecin



► LECIM NA SZCZECIN

Jeśli lubisz adrenalinę, przestrzeń, chcesz zobaczyć Szczecin z lotu ptaka, marzysz o tym żeby dotknąć chmur, skontaktuj się z nami, a my Ci to wszystko umożliwimy.

Informacje i rezerwacje: ☎ 603 780 808 ✉ Artur@LecimNaSzczecin.pl

www.lecimnaszczecin.pl
ul. Przestrzenna 10
70-800 Szczecin



foto: materiały prasowe



Maja Ostaszewska



Maciej Musiał

Szczecińska superprodukcja – znamy obsadę!

Szczecińskie plenery – m.in. blokowiska, Wały Chrobrego, tereny stoczni i portu – trafią na ekrany całego świata za sprawą superprodukcji filmowej, roboczo zatytułowanej „Taka karma”.



Robert Więckiewicz

Ona – Hinduska z bogatej rodziny, on – Polak (syn przedstawiciela Polskiej Żeglugi Morskiej w Madrasie), który jako dziecko spędził kilka lat w Indiach. Poznają się w szkole. Jest wielka miłość, zerwane zaręczyny z zaaranżowanym narzeczonym – indyjskim milionerem i ucieczka do Polski z czasów PRL-u, na pokładzie statku „Komuna Paryska”. To zarys filmu, który będzie opowiadać o prawdziwym związku Anity Agnihotri (byłej Miss Indii, właścicielki legendarnej restauracji Bombay) i Polaka Andrzeja Łuszczewskiego (znanego szczecińskiego biznesmena).

Para poznała się w latach 70. w Indiach. Ponad 70 procent zdjęć do filmu będzie realizowanych właśnie tam, a reszta w Szczecinie. Jak przystało na bollywoodzką koprodukcję, nie zabraknie śpiewu i tańca, zobaczymy, m.in. roztańczonych... stoczniowców. Na premierze filmu, która odbę-

dzie się w szczecińskiej Filharmonii pojawią się także Miss Poland i Miss Indii z ostatnich trzech dekad. W obsadzie mają znaleźć się m.in. Maja Ostaszewska oraz Robert Więckiewicz (zagrają rodziców Andrzeja, na zdjęciach), a także bollywoodzka aktorka Rati Agnihotri, która prywatnie jest siostrą Anity, głównej bohaterki filmu. Główne postacie zagrają Maciej Musiał i hinduska aktorka, która wyłoniona zostanie z castingu. Muzykę skomponuje Shankar Mahadevan, który jest autorem hitów do największych bollywoodzkich produkcji. Reżyserem jest Michał Kwieciński (producent m.in. „Katynia” i „Czasu honoru”). Koproducentem obrazu jest firma, która zrobiła cztery oscarowe filmy, w tym słynne dzieło Danny'ego Boyle'a „Slumdog. Milioner z ulicy” Premiera jest zapowiadana na przyszły rok i równocześnie trafi na europejskie i azjatyckie ekrany.

zatrzymaj stres



Anatomia stresu
Program uważności dla firm



Psychokardiologia
Uważność dla osób
z dolegliwościami układu krążenia



Zrozum swój rozum
Programy uważności dla każdego

www.StopStres.edu.pl

Istnieje możliwość dofinansowania szkoleń dla firm nawet do 80%.
Współpracujemy z firmą Akademia Rozwoju Zawodowego Pomerania.



Grand Park Hotel ^{★★★★}

RESTAURANT ★ CONFERENCES ★ SPA

ul. Słowackiego 18, 71-434 Szczecin
www.grandparkhotel.pl ★ info@grandparkhotel.pl

WKRÓTCE OTWARCIE - ZAPRASZAMY!

Restauracja

położona nad Jeziorkiem Rusałka

SPA 

Green SPACe - Wellness & Day SPA

2 sale konferencyjno bankietowe oraz 28 eleganckich i komfortowych pokoi

foto: Marek Ogierń



Zawody Bogów

Red Bull Ragnarok, jest to najbardziej wyczerpujący wyścig snowkite'owy, który odbywa się co roku w Norwegii na początku wiosny. W tym roku udział w nim wzięła Justyna Sierpińska, pochodząca ze Szczecina, utytułowana zawodniczka kitesurfingu.

Nazwa zawodów – Ragnarok jest zaczerpnięta z mitologii skandynawskiej, w której chodziło o walkę Bogów, i tylko ten najbardziej wytrwały mógł nią wygrać – mówi Justyna Sierpińska. – Na zawodach Red Bull Ragnarok znalazłam się już drugi raz. Jest to spektakularne wydarzenie! Na linii startowej ustawia się 350 kolorowych kajtów, i na znak zielonej flagi ruszają wszyscy razem. Pierwszym stopniem trudności jest nie poplątanie się z innymi uczestnikami zawodów, następnie wiedza na orientację, oraz wytrzymałość i przezwyciężenie ciężkich warunków. Wyścig trwa 5 godzin, temperatury osiągają do -10°C , więc jest to taki mały survival. Snowkite jest połączeniem dwóch bardzo popularnych dyscyplin, mia-

nowicie snowboardu oraz kitesurfingu. Jest to sport, który jak najbardziej można uprawiać w Polsce. Wystarczy duża przestrzeń, np. pole lub zamrożone jezioro, oraz odrobina wiatru. – Na co dzień spędzam czas w wodzie, więc przestawienie się na warunki śnieżne jest nie lada wyzwaniem! – śmieje się Justyna. – Mam nadzieję, że udało mi się wam przybliżyć i wzbudzić zainteresowanie dla tego sportu, również wśród osób, które nie miały pojęcia, że taki sport istnieje! Chciałam bardzo podziękować moim sponsorom Nobile Kiteboarding za wysłanie mnie na ten legendarny wyścig i zaopatrzenie mnie w najlepszy sprzęt!

ad

reklama



Laser *MonaLisa Touch*[™]
leczenie wysiłkowego
nietrzymania moczu

HAHS
KLINIKA

foto: Mary Zubowicz Photography



Armani nie wystarczy

W świecie mody ciągle wrze, ponieważ na horyzoncie pojawiła się nowa marka ubrań. Christopherkeyy to przedsięwzięcie szczecinianina Krzysztofa Komorowskiego. Jego kolekcja „Cali Gurl” jest inspirowana latami 80. i 90., które z sukcesem powracają na ulice.

Fascynujące w modzie jest to, że przez nią można wyrazić swoją wyobraźnię, osobowość oraz kreatywność. Można wyrazić po prostu siebie – mówi skromnie młody projektant. Krzysztof 10 lat temu wyjechał ze Szczecina do Danii. Kilka miesięcy później zaczął pracę jako visual merchandiser dla Zary w Kopenhadze. Stamtąd został wyłapany przez firmę „headhunting’ową”, która zaoferowała mu pracę dla domu mody Armani. Obecnie Krzysztof jest visual merchandiserem oraz stylistą na

północną oraz zachodnią Europę. Pod swoją opieką ma sześć salonów w największych stolicach. – Moja praca polega na podnoszeniu sprzedaży poprzez prezentacje sklepu oraz towaru w jak najatrakcyjniejszy sposób, zgodny z aktualnymi trendami na rynku oraz zapotrzebowaniem klienta – tłumaczy. – Jestem również odpowiedzialny za kampanie reklamowe gdzie głównie odgrywam rolę stylisty. Od zeszłego roku buduję własną markę. *ad*

reklama



Pokochaj piękno!

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



Instytut Urody Be Beauty

Szczecin, ul. Łukasińskiego 40/12 • tel. 513 086 098 • www.bebeauty.szczecin.pl • [fb](https://www.facebook.com/InstytutUrodyBeBeauty) / Instytut Urody Be Beauty

MAJOWO & RÓZOWO

Róż jest symbolem pogody ducha, wdzięku i uroku.
W maju Prowansja zakwitnie na różowo!

Kwiaty i ozdoby w tym kolorze zawsze wprowadzają optymistyczny klimat. Możemy wybrać począwszy od pudrowego różu po łososiowy, koralowy, czy fuksję. Kwiaty o tej barwie zawsze wyglądają świeżo i radośnie, zarówno te w bukietach, donicach czy fantazyjnie umieszczone w szklanych naczyniach. Idealnym dodatkiem do nich są świece oraz drobne elementy wystroju wnętrz, koniecznie w tej samej przyjemnej barwie.

MARINA'CLUB

W centrum natury. W sercu miasta.



Sezon żeglarski 2018 otwarty!

MARINA'CLUB położona jest nad jeziorem Dąbie Małe, gdzie w otoczeniu natury każdy znajdzie coś dla siebie. **SenMarina** to nowoczesny obiekt z przytulnymi pokojami, w którym strudzeni wędrowcy mogą przystanąć i odpocząć. **Marina Restaurant** – pięknie ulokowana i oryginalnie urządzona restauracja kusi gości niepowtarzalną kartą.

Zapraszamy też do salonu kultowej marki żeglarskiej **Henri Lloyd**.

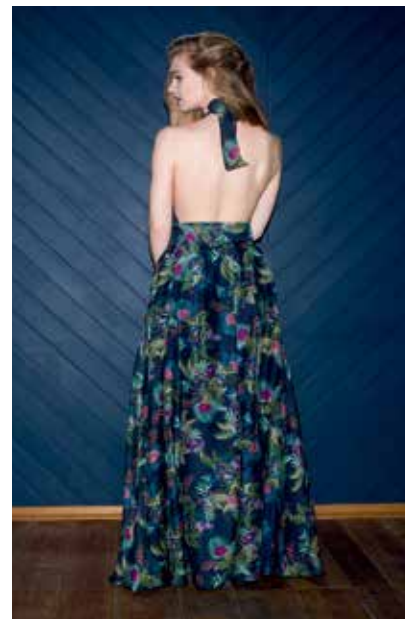


HENRI LLOYD
Est. MCMLXIII

Zwiewnie, subtelnie, modnie

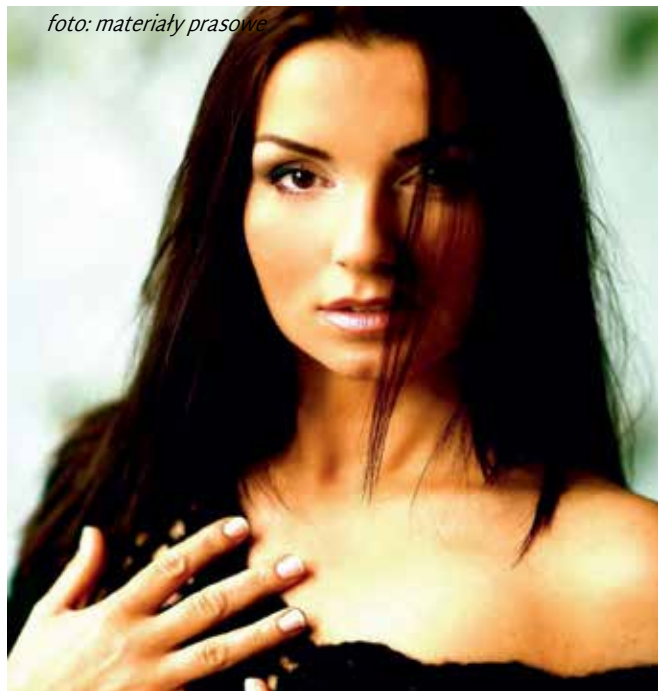
Wiosenno-letnia kolekcja Fanfaronady została stworzona z myślą o uroczystościach, na których chcemy wyglądać wyjątkowo i po prostu pięknie. Dominować będzie aksamit, koronki i cudowny jedwab ze wzorem w klimacie dżungli. Perełką kolekcji jest czerwona sukienka – zawsze niezawodna, niezależnie od sytuacji, pory dnia czy... nocy.

ad



*foto: Panna Lu
mua & włosy: Agnieszka Ogrodniczak – Imago
modelka: Magdalena Andruszkiewicz*

foto: materiały prasowe



Premiera książki Moniki Marin

Za nami premiera ostatniej części trylogii książki Moniki Marin „Kroniki Saltamontes”. Spotkanie autorskie z Moniką planowane jest na jesień. Autorka już teraz zdradziła nam, czy „Nowym życiem” zakończyła swoją przygodę z pisaniem, czy może szykuje jakąś niespodziankę?

– Książka jest inna niż poprzednie części trylogii, choć w podobnym tonie – opowiada Monika Marin. – Główni bohaterowie z poprzednich części są już mądrymi dorosłymi ludźmi. Jest przenoszenie się w czasie, mnóstwo złotych myśli, wątki zmuszające do myślenia. Jest również Ferrari Testa Rossa z 1957 roku, wynalazki, wątki historyczne oraz wątek przyjaźni nastolatków, która zamienia się w miłość. Autorka przyznaje, że myślą przewodnią części „Nowe życie” jest pytanie, kim będziemy dla ludzi z przyszłości? Czy będą z nas dumni, czy może będą się nas wstydzić? Tego wszystkiego można dowiedzieć się z 480 stron powieści, która dodatkowo opatrzona jest pięknymi malarskimi ilustracjami. Trylogia to zakończenie niezwykle ciekawej historii, która powstawała od 2013 roku. Tytuł doczekał się rzeszy fanów w Polsce i za granicą. Spotkanie autorskie z pisarką zaplanowane jest na jesień. – To najlepszy czas. Czytelnicy do tego czasu zapoznają się z powieścią i będziemy mogli o niej podyskutować – mówi Monika Marin i zapowiada, że już niebawem zaprezentuje kolejny tytuł. – Teraz chwila oddechu i książka dla dorosłych, która jest już częściowo napisana – podsumowuje. Przypomnijmy, że pierwsza część trylogii „Kroniki Saltamontes-Ucieczka z mroku” z 2013 to pełna przygód i wzruszeń podróż chłopców z sierocińca w Szczecinie do wymarzonego domu we Włoszech. Druga część „Kroniki Saltamontes – Tajemnicze bractwo” – to opowieść o tajemniczym stowarzyszeniu, które jest w rękach złoczyńcy, o wciąż żyjącej duszy pewnego znanego pirata oraz o pięknej miłości pomiędzy dwojgiem nastolatków. O czym jest trzecia? Zachęcamy do lektury.

kus

foto: Piotr Nykowski



Nowe życie plecaka

Bagcycling to kolekcja worko-plecaków, która daje drugie życie przedmiotom. Torby szyte są z odzyskiwanych tkanin – nie ma dwóch takich samych plecaków. Projekty minimalistyczne i wykonywane ręcznie, z dużą dbałością o szczegóły, wychodzą spod dłoni ANO, czyli Ani Kolanckiej.

– Zagłębiając się w temat ochrony środowiska w codziennym życiu, miałam potrzebę wprowadzenia tego do mojego warsztatu. Tak powstała ta kolekcja – mówi projektantka. – Surowce pozyskuję z różnych źródeł, czasami są to zapomniane ubrania, czasem wypatrzę coś pięknego w second handzie, albo ktoś podaruje mi niepotrzebne już rzeczy. Zanim zacznę szyć, upewniam się, że wszystkie materiały są dokładnie wyczyszczone i w dobrym stanie. Metki wypalam własnoręcznie na ścin-kach skór z zaprzyjaźnionego kuźnio-warsztatu. Często farbuję tkaniny. Pierwszy plecak Ania uszyła dla siebie. Nosiła go przez pół roku. Wtedy wpadła na filmik, na którym nurkujący na Bali, mężczyzna przedziera się przez masę plastikowych reklamówek. – Zaczął kiełkować we mnie problem z generowaniem śmieci. Zaczęłam bardziej przyglądać się procesom produkcyjnym – wyjaśnia. – Chęć tworzenia w ten sposób, powróciła do mnie ze zdwojoną siłą.

ad



WIELKA
GALA
PRACODAWCA ROKU

MOC ATRAKCJI NA WIELKIEJ GALI



PIĘKNE
MIEJSCE



NAGRODZONE
FIRMY



BARWNY
ARTYSTA



WYJĄTKOWA
ODSŁONA



EGZOTYCZNA
KUCHNIA



KOLOROWE
KOKTAJLE



DATA: **25 MAJA 2018 R.**
MIEJSCE: **WAŁY CHROBREGO**
GODZINA: **18.30**

REZERWACJA
BILETÓW:
rezerwacja.peryskopy.pl

ORGANIZATORZY



SPONSOR PLATYNOWY



SPONSOR ZŁOTY



SPONSOR SREBRNY



PATRONAT HONOROWY
NAD KONKURSEM



PATRONAT MEDIALNY



MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 



Wybierz to co najlepsze, dla Ciebie i Twojej rodziny!

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



APARTAMENTY
WARSZEWO

foto: Adam Fedorowicz



Jeansy z osobowością

Salon Liu Jo w Galerii Kaskada zamienił się w kreatywną pracownię, w której wszelkie wariacje na temat jeansu były dozwolone, a to wszystko za sprawą akcji Younique Club.



Ideą akcji było przeistoczenie jeansów w zaskakujący element garderoby, który odzwierciedli osobowość osoby je noszącej. Każdy element denimowej kolekcji marki Liu Jo został poddany personalizacji przez włoskich specjalistów w dziedzinie krawiectwa i hafciarstwa. Bogata oferta ćwieków, cyrkonii i innych ozdób pozwoliła na stworzenie niepowtarzalnych projektów. W tej stylowej zabawie mogły wziąć udział także klientki salonu.

ad



Aktorki, tancerki...

KOBIETY

Pięć młodych kobiet. Cztery aktorki, jedna tancerka. Wszystkie grają na scenie, teatralnej i baletowej. Są piękne i bardzo utalentowane. Znalazły dla nas czas, by stanąć przed obiektywem i zagrać kolejną z ról. Po zejściu ze „sceny” i zmyciu makijażu, dały namówić się na zwierzenia. W rolach głównych: Stephanie Nabet, Marta Jesswein, Adrianna Janowska-Moniuszko, Magdalena Wrani-Stachowska i Paula Niemczynowicz.

Stephanie Nabet

Scena

Scena jest dla mnie wszystkim, jest również miejscem mojej pracy. To inny świat, tutaj nie jesteś tą samą osobą co w prawdziwym życiu. Żyjesz życiem kogoś innego. Kiedy byłam dzieckiem, jedyne co wiedziałam to, że chcę zostać tancerką. Od zawsze moim marzeniem było tańczenie na scenie, odgrywanie różnych ról.

Taniec

To moje życie, moja pasja... jest jak narkotyki! Nie wyobrażam sobie życia bez niego, dlatego też każde obrażenie, czy sytuacja kiedy nie mogę tańczyć jest dla mnie wręcz szokujące.

Początek

Opera w Szczecinie to moja pierwsza poważna scena. Trafiłam do niej w wieku 17 lat więc byłam bardzo młodą osobą. Pierwsza rola na tej scenie to „Córka źle strzeżona”, typowy balet klasyczny, bodajże jeden z najstarszych. Miałam w nim niewielką rolę.

Wymarzona rola

Nie mam jeszcze takiej, wydaje mi się, że jeszcze jestem za młoda, by wiedzieć co będzie moim spełnieniem. Aktualnie najbardziej mi zależy by zdobywać jak najwięcej doświadczenia w tym zawodzie. Jestem otwarta osobą, również na teatr.

Wymarzony choreograf

Jest nim francuski choreograf Thierry Malandain z Ballet Biarritz. W czasie świąt wielkanocnych uczęszczałam do klasy baletu należącej do zespołu i miałam okazję zobaczyć jak on pracuje. Byłam pod ogromnym wrażeniem tego, co robi i myślę, że praca z nim byłaby dla mnie czymś ekscytującym.

Najgorszy i najlepszy moment na scenie

Ten najgorszy: dwa lata temu złamałam nogę na scenie. Pamiętam, że biegłam, źle skręciłam stopę i złamałam kość. To był dla mnie bardzo bolesny moment, bo nie tylko nie mogłam skończyć mojego występu, ale nie mogłam też później pojechać w trasę z zespołem. To trudna sytuacja dla każdego tancerza, trzeba być na nią psychicznie przygotowanym. Najlepszy: możliwość pracowania ze słynnym choreografem Robertem Glumbekiem przy balecie „Dzieci z Dworca Zoo”. Druga rzecz, która sprawiła mi radość to spektakl dla dzieci oparty na „Czterech porach roku”. To był spektakl alternatywny, ponieważ tańczyliśmy bardzo blisko widowni a dzieci są najbardziej wymagającą i szczerą publicznością (śmiesz). To było ciężkie fizycznie doświadczenie. Pamiętam, że byłam bardzo zmęczona po wszystkim. Dzieci trudno oszukać, więc jeśli chcesz żeby ci uwierzyły musisz dać z siebie wszystko i jeszcze trochę.

Krytyka

Najważniejsza dla mnie opinia to opinia publiczności a także osób, które kocham, mojej rodziny, przyjaciół. Zdanie krytyków jest zawsze najtrudniejsze do przyjęcia, ale też pozwala zejść na ziemię. Mnie wzmacnia, składa mi w całość. Jestem perfekcjonistą więc też jestem sama dla siebie bardzo krytyczna.

Osoba, którą podziwiam

Nazywa się Karolina Cichy. Chciałabym, abyśmy wszyscy mogli od niej uczyć się roli tancerza. Karolina jest zawsze pełna pasji, pełna miłości do tego zawodu i zawsze daje z siebie 1000%! Jest dla mnie jak siostra.

Jeśli nie praca na scenie, to co?

Oczywiście zawsze na pierwszym miejscu będzie taniec! Będę tańczyła tak długo jak tylko moje ciało mi na to pozwoli. Jednakże chciałabym się dzielić tym co mam z innymi. Pociąga mnie praca nauczyciela, choreografa. Dzielenie się swoją wiedzą i doświadczeniem mnie uszczęśliwia.

Stephanie Nabet – Pochodzi z francuskiej Tuluzy. Jako uczennica brała udział w spektaklach baletowych „La Bayadère”, „Paquita” w choreografii Sidi Larbi Charkaoui. Tańczyła w spektaklach baletowych obejmujących różne techniki tańca współczesnego (Graham, Cunningham, improwizacja), a także taniec hiszpański i ludowy. Od roku 2011 jest związana z Operą na Zamku w Szczecinie. Tańczyła w spektaklach baletowych, m.in. „Córka źle strzeżona”, „Kopciuszek”, „Ogniwa”, „Odcienie namiętności”.

Marta Jesswein

Scena

Trochę drugi dom, bo spędziłam na niej kawał życia. To miejsce, o którym marzyłam jako nastolatka i w którym spełniam się dziś. A czasami po prostu kawałek przestrzeni, którą trzeba umyć mopem...

Pierwszy spektakl

Trudno mi powiedzieć, który tak naprawdę był pierwszy. Pamiętam występy konferansjerskie w gimnazjalnym kabarecie, późniejszą rolę drzewa w „Zielonej Gęsi” Gałczyńskiego. Ale pierwszą większą rolę była... hmm... powiedzmy „kurtyzana” w „Balu w Operze” Tuwima (bezcennym jest słyszeć od reżysera, że jest się „świetną dziwką” (śmiech). Miałam wtedy 16 lat, byłam niezmiernie zestresowana i chciałam się pokazać z dobrej strony, a po spektaklu puściły mi nerwy i dobre 5 minut przepłakałam, bo ktoś powiedział mi, że w wydekoltowanej sukience nieco za bardzo było mi widać biust. Na szczęście niedługo potem nauczyłam się radzić sobie ze stresem związanym z występami i wspominam te pierwsze spektakle z sentymentem.

Z kim chciałam pracować

Mam ochotę powiedzieć, że niemal z każdym. Od kilkunastu lat wspólnie pracuję głównie z jedną reżyser (choć w nieco zmieniającym się zespole), bardzo odświeżające jest więc dla mnie spotkanie z inną metodologią, innym podejściem do pracy. Jest wiele osób w Szczecinie, praca z którymi byłaby dla mnie zaszczytem – niektóre z nich pojawią się w tym wydaniu Prestiżu (puszcza oko). Jest też wiele takich, z którymi pracowałam lub pracuję i niezmiernie daje mi to satysfakcję i radość – tu pozdrawiam serdecznie ekipę Teatru Nie Ma, rozwijać się przy Was to prawdziwy przywilej! Jeśli jednak kiedyś Tim Burton czy Tina Fey powiedzą mi, że potrzebują mnie w Stanach... nooo to, niestety, powiem Wam adieu! (śmiech)

Osoba, którą podziwiam

Ostatnio najbardziej imponują mi chyba młodzi rodzice, tacy jak moja siostra, kilka osób z Teatru Nie Ma czy dziewczyny z którymi tańczy w zespołach tribalowych. Pogodzenie rodzicielstwa z rozwojem osobistym to coś, co bardzo szanuję i właśnie podziwiam. To i... Tine Fey, oczywiście.

Najgorszy i najlepszy moment na scenie

Mam wspomnienie sprzed kilku lat, kiedy czekaliśmy w kulisach przed jakimś spektaklem. Publiczność wchodziła, wchodziła, wchodziła... i zdawało się to nie mieć końca. Kiedy usłyszałam „tu na podłodze jest jeszcze trochę miejsca” zdałam sobie sprawę, że nie wszyscy mieszczą się na sali. To był chyba najpiękniejszy moment – zdać sobie sprawę, że tyle osób chce spędzić czas właśnie tu, oglądając nas. Przypomniał mi się wtedy jeden z najgorszych momentów, kilkanaście lat temu, kiedy w bardzo trudnym spektaklu grało wraz ze mną sześcioro aktorów, a na widowni były dwie osoby – z czego jedna znajoma. Nasza reżyser, Tatiana Malinowska-Tyszkiewicz, powiedziała wtedy – gramy. Granie dla pustej publiki jest koszarne, zbyt intymne. Za to uczucie, że się poddałymi – bezcenne.

Krytyka

Przyjmuję ją bardzo osobiście. Ale pracuję nad tym! Najważniejsze jest chyba zdanie moich kolegów i koleżanek „po fachu”. Najbardziej przykra jest zaś dla mnie krytyka najbliższych. Od kogo by jednak nie pochodziła, staram się znaleźć w niej coś konstruktywnego... kiedy już przykryję ją warstwą czekoladowego pocieszenia.

Praca kontra najbliżsi

Prawda jest taka, że scena zjada mi większość wolnego – na co dzień pracuję biurowo, 8h dziennie, a czas, który mi pozostaje zwykle spędzam w Teatrze Nie Ma, na sali treningowej z zespołami Medeina i Sahiba Disy lub realizując inne projekty. Można więc zobaczyć się ze mną po godzinie 22, czasami w weekend, Swego czasu często słyszałam od mojej mamy stwierdzenie „Po co ci tyle tego, przecież ty nie masz życia” – nauczyłam się odpowiadać, że to właśnie jest moje życie. A najbliżsi... chyba już się przyzwyczaili.

Jeśli nie praca na scenie, to co?

To śmierć, oczywiście! (śmiech). Trudno mi wyobrazić sobie życie bez sceny, bo jestem z nią w różnym stopniu związana większość życia, od kiedy miałam 12 lat. Choć mam więcej niż jedną pasję, to większość moich zainteresowań wiąże się jakoś z występowaniem przed ludźmi. Nie wątpię jednak, że znalazłabym sobie zajęcie – z przyjemnością oddałabym się naukom humanistycznym, poświęciłabym więcej czasu sztuce przekładu, poszła na spacer, wreszcie zrobiła remont... (śmiech). Póki jednak nie muszę, pozwolę sobie na miłość do sceny.

Marta Jesswein - Związana z Teatrem Nie Ma prowadzonym przez reżyser Tatianę Malinowską-Tyszkiewicz. Zagrała wiele ról, laureatka wielu nagród. Znana z takich spektakli jak: „Mewa”, „Merylin Mongoł”, „Sytuacje rodzinne”, „Hamlet”, „Fumisteria”, „Obejrzij się w gniewie”.





Paula Niemczynowicz

Scena

Element magiczny w prozie życia. Jedni ludzie uprawiają sporty ekstremalne, kolekcjonując niesamowite rzeczy a ja mam teatr. Miejsce w którym wydarza się magia, dzieje się coś niecodziennego. Miejsce w którym człowiek się odkleja i odpływa. Co ciekawe, z natury jestem „control freak’iem”, nie lubię sytuacji czy miejsc, gdzie nie ma się kontroli, gdzie trzeba się puścić i lecieć. Boję się takich rzeczy, natomiast na teatralnej scenie, w momencie rozpoczęcia spektaklu, tracę kontrolę i daję się ponieść.

Pierwsza rola

To nie była pierwsza rola, ale jedna z ważniejszych dla mnie. Pamiętam jak bardzo chciałam zagrać „Merylin Mongoł” Kolady. Przyniosłam ten tekst do mojego teatru, pokazałam go mojej reżyserce i trafiłam. Dostałam możliwość zrobienia tego, byłam podekscytowana. Spektakl okazał się sukcesem, dostałam kilka nagród, jeździliśmy z nim na festiwalu. Najlepsze role to te, które sama wybieram, co, do których mam stuprocentowe przekonanie. To zawsze kończy się dla mnie sukcesem.

Praca nad rolą

W związku z tym, że nie skończyłam żadnej szkoły teatralnej tylko dokształcałam się jeżdżąc na warsztaty, miałam moment, że szukałam jak inni aktorzy własnej metody. Najbardziej naturalnie wychodzi to podczas pracy i nie da się, ot tak, wymyślić postaci od początku do końca.

Wymarzona rola

W związku z tym, że jestem specjalistka od miłości, od dramatycznych ról, tragicznych postaci – byłam już Ofelią w „Hamlecie”, Nastazją Filipowną w „Idiocie”, zawsze z ogromną przyjemnością gram w czymś emocjonalnie lżejszym, w komedii, co zdarza mi się szalenie rzadko. Role złych kobiet również mnie bardzo pociągają (śmiech).

Z kim chciałabym pracować?

Z rosyjskimi reżyserami. Ten teatr jest mi bardzo bliski. To praca na głę-

bokich emocjach z reżyserem, który kocha aktora i zawsze jest po jego stronie.

Najgorszy i najlepszy moment na scenie

Zdarzają się tzw. „białe kartki”, kiedy nagle brakuje w głowie tekstu i patrzy się pustym wzrokiem na koleżankę (śmiech) nie wiedząc co ma się powiedzieć. Nie jest to tragedia, gdyż wtedy jest miejsce na improwizację. Nawet złamane krzesło, dzwonek telefonu czy inne nieszczęście jakie może się wydarzyć, podczas przedstawienia, nie jest w stanie nas wybić z rytmu. Parę lat temu mieliśmy premierę „Świętego Walentego” Wyrypajewa. Pracowałam wtedy jako lektor angielskiego w Warzymicach. Była kiepska pogoda, mocne oblodzenie w Szczecinie. Przez warunki atmosferyczne utknęłam w Warzymicach, nic nie jechało do miasta. Zaczęłam się denerwować, że nie zdążę na premierę a przecież gram! Jakimś cudem, „za pięć dwunasta”, znalazłam kierowcę, który mnie podwiózł do teatru. Sama podróż trwała chyba z godzinę, samochód się ciągle staczał z oblodzonej drogi, mi się trzęsły ręce... Dotarłam w końcu, na czas, ale byłam przerażona, miałam pustkę w głowie, chciałam się rozplakać. Nasza reżyserka podeszła do mnie, spojrzała i powiedziała spokojnym głosem „zatrzymaj, spokojnie, będziesz płakać po”.

Krytyka

Nie radzę sobie z nią. Moja mama to zauważyła, kiedy próbowałam się dostać do szkoły teatralnej i nie udało mi się. Mocno to przeżyłam. Teraz te niepowodzenie postanowiłam przekuć w sukces. Poukładałam sobie to swoje aktorstwo i postanowiłam, że będzie ono szło inną drogą. Zresztą w moim przypadku jest dość barwnie. Nie dostałam się do szkoły, ale zaraz zdobyłam nagrodę. Raz moje role wzbudzają zachwyty, drugi raz słyszę, że muszę jeszcze popracować. Zawód aktora jest ciągle poddawany ocenie, ale taki jego urok.

Kobieta – aktorka

Zazwyczaj nie rozmyślam nad swoim zawodem, ale są momenty, kiedy uświadamiam sobie, że to co robię może mieć wpływ na innych. Czuję się wtedy jakbym spełniała jakąś misję (śmiech), niósła jakiś dar do ludzi. To całkiem przyjemne uczucie (śmiech).

Paula Niemczynowicz – Związana z Teatrem Nie Ma prowadzonym przez reżyser Tatianę Malinowską-Tyszkiewicz. Zagrała wiele ról, laureatka wielu nagród. Znana z takich spektakli jak: „Mewa”, „Merylin Mongoł”, „Sytuacje rodzinne”, „Hamlet”, „Fumisteria”, „Obejrzyj się w gniewie”.

Adrianna Janowska-Moniuszko

Scena

Jest dla mnie przestrzenią działań, w której obecność wymaga wzmożonej uważności, bo wszystko, co się tam robi (albo czego się nie robi), ma znaczenie. Myślę, że tak jest również poza sceną, ale na niej widać to wyraźniej. To też miejsce spotkania z drugim człowiekiem – partnerem i widzem. I to spotkanie za każdym razem jest świeże i nowe, i za każdym razem można postarać się przeprowadzić je „lepiej”. Taki trening. Jak w filmie „Dzień Świstaka”. Niby to samo, a za każdym razem może wyjść coś innego. I na scenie ten drugi człowiek powinien być najważniejszy, bo nawet jak aktor drapie się po nosie, robi to dla partnera i widza. Brzmi to chyba bardzo poważnie, więc dodam, że nie zdejmuję butów i nie robię trzech pokłonów wchodząc na scenę. (śmiej)

Pierwszy spektakl

Miniprzstawienie stworzone z fragmentów „Słowa o Jakubie Szeli” Jasieńskiego, które robiliśmy bardzo dawno temu, podczas warsztatów dla młodzieży w Rabce. Zajęcia teatralne prowadził Jerzy Łazewski, który obsadził nastoletnią mnie ze studentem jednej ze szkół teatralnych w scenie, w której mieliśmy się pocałować. I nic oprócz tego nie pamiętam (śmiej), choć w scenie działo się niewątpliwie dużo innych, bardziej interesujących rzeczy. Ja pamiętam tylko to i że było dużo światła i że czułam się jak na haju, choć oczywiście nie wiedziałam wtedy co to haj.

Trema

Czasem sprawia, że zastanawiam się, czy jestem przygotowana, czy czegoś nie zapomnę, albo czy mam dość siły i wtedy oczywiście przeszkadza, bo myślę o sobie, zamiast skupić się na tym, co jest do zrobienia. Ale zdarza się, że ta energia zostaje ukierunkowana i wzmacnia koncentrację, mobilizuje ciało, głos i wtedy to jest bardzo pomocne. Zdarza się np., że organizm aktora na czas przedstawienia jest w stanie „zapomnieć” o chorobie. Taki strzał adrenaliny.

Wymarzona rola

Skąd mam wiedzieć?! (śmiej). Jest mnóstwo intrygujących postaci literackich i autentycznych, ale na rolę składa się bardzo wiele czynników. Dlatego nie wiem, chciałabym nauczyć się z każdej zrobić wymarzoną. Ale jeśli ktoś zaproponuje mi zagranie Ciri z „Wiedźmina”, zgodzę się bez wahania!

Najgorszy i najlepszy

moment na scenie, w pracy

Hm... trudno wybrać zwycięzców tego castingu. Zawsze najbardziej ekscytujące są momenty, kiedy partner zrobi coś nieoczekiwanego, albo nagle zapomina się tekstu i każda sekunda ciągnie się w nieskończoność. W takich momentach nie ma wątpliwości, że czas jest iluzją (śmiej), ale to nie jest ani złe ani dobre, to jest ciekawe, bo trzeba wyjść poza schemat, by sobie poradzić i nie zrujnować sensu przedstawienia. Najgorszy jest chyba brak sił i niechęć do wejścia w czyjś świat.

Osobą, którą podziwiam

Podziwiam wielu ludzi – moich przyjaciół, którzy pracują nad sobą i dzięki temu się rozwijają; kolegów z pracy, którzy robią rzeczy, których nie umiem, a chciałabym umieć; chyba wszystkie matki na świecie, a zwłaszcza moją, bo wciąż jest w stanie na mnie patrzeć i twierdzi, że mnie kocha; ludzi, którzy bez wytchnienia pracują dla innych; artystów, którzy osiągają najwyższą jakość w tym, co robią – i staram się czegoś od nich nauczyć. Od Lamy Ole Nydahla, Tildy Swinton, Niny Simon, Charlize Theron, Virginii Woolf, Stephena Hawkinga, od matki, od chłopaka, od garderobianej z teatru i wielu innych. I wszystkim podziwiam.

Praca kontra najbliżsi

Coraz lepiej, ostatnio nawet zaczynają się cieszyć.

Praca nad rolą

Staram się pamiętać, by zadawać pytania, zamiast wymyślać odpowiedzi. Pytać i obserwować, co się pojawia. Czasem dużo czytam i oglądam filmy, a czasem chodzę na spacer i gapię się na ludzi. Czasem również piszę coś w związku z rolą. Ten ostatni sposób jest najbardziej ryzykowny, bo gdyby ktoś te notatki wykradł i opublikował, pewnie jakaś Literacka Komisja Estetyczna zamknęłaby mnie za grafomanię.

Kobieta – aktorka

Wydaje mi się, że często popada się w pewne skrajności w sposobie postrzegania aktorek. Chyba nie trzeba ich ani ubóstwiać ani potępiać. Choć rozumiem, że czasem trudno się nie zakochać (śmiej) aktorzy i aktorki bywają bardzo inspirujący. Pewnie zostaje się aktorką ze względu na jakieś uwarunkowania, które się ma w sobie, ale to nie wszystko. Reszta to efekt systematycznego treningu, tak jak w każdej innej dziedzinie. Różnica jest taka, że pracujemy na wszystkich poziomach – ciałem, mową i umysłem. I to wszystko staje się narzędziem aktora. Może dlatego czasem trudno oddzielić kobietę-aktorkę od kobiety – po prostu. Mam jednak wrażenie i nadzieję, że kiedy nie jestem na próbie, scenie czy planie, to nie jestem aktorką, tylko tym, co nazywa się Adą.

Adrianna Janowska-Moniuszko – Absolwentka Państwowa Wyższa Szkoła Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej w Łodzi. Debiutowała w spektaklu „Złe sny” w reżyserii Agaty Dudy-Gracj w Teatrze Studyjnym PWSFTviT Łódź. W zespole Teatru Współczesnego w Szczecinie od czerwca 2014. Można ją oglądać, m.in. w „Łzawe zjawy roku pamiętnego”, „Burza”, „Szkoła żon”, „Król Edyp”.
Paula Niemczynowicz





Magdalena Wrani-Stachowska

Scena

To miejsce pracy chociaż ja tego tak nie postrzegam. Ponoć niekrórczy starsi aktorzy kiedy przychodzą do teatru dotykają scenę, w ten sposób się z nią witają. Staram się robić to samo. To rodzaj spotkania z kimś, z kim za chwilę będę coś wspólnie, mniej lub bardziej ważnego, robić. Scena daje mi spełnienie. Kiedy pierwszy raz na niej stanęłam, poczułam się jak w domu.

Pierwsza rola

W Teatrze Współczesnym niewielka rola w „Taurydzie Apartado 679” Antoniny Grzegorzewskiej. Nie odczułam tego jakoś specjalnie mocno, dopiero prawdziwa „jazda bez trzymanki” pojawiła się przy „Piotrusiu Panie” Eweliny Marciniak. W tym spektaklu trzeba było latać, skakać, biegać, tańczyć, śpiewać i jeszcze grać. Do tego publiczność była dziecięca więc najbardziej ze wszystkich szczerza i intensywna, taka, która zawsze dobitnie daje znać, czy się jej coś podoba czy nie.

Praca nad rolą

Intuicyjna. Czasem zainspiruje mnie jakieś słowo, scena z filmu, która pojawi się w mojej głowie. Jest jeszcze coś takiego jak gest psychologiczny. Rozmawiam często o emocjach z reżyserem. W tym przypadku bardzo długo się w sobie zbierałam by wejść w polemikę z reżyserem. Na początku myślałam, że skoro jestem młoda, świeżo po szkole, to nic jeszcze nie wiem i nie powinnam zabierać głosu. Od jakiegoś czasu, co raz dobitniej wyrażam swoje zdanie w czasie pracy, podczas prób nad spektaklem.

Wymarzona rola

Jeszcze będąc w szkole marzyłam o roli Gruszeńki z „Braci Karamazow”. To wspaniała postać, z jednej strony bardzo erotyczna, a z drugiej tragiczna, bardzo piękna w swym nieszczęściu. Myślałam przez chwilę o Ofelii. Chciałam, żeby mnie podtopiono (śmiech), pociągała mnie jej eteryczność i zwiewność, czyli cechy, których sama nie posiadam. Teraz nie myślę o samej roli jako takiej tylko o zadaniu jakie otrzymuję od reżysera.

Z kim chciałabym pracować

Marcin Liber, Wojtek Klemm, Agata Duda-Gracz... ci reżyserzy mnie fascynują praca z nimi na pewno byłaby czymś niezwykłym.

Najgorszy i najlepszy moment na scenie

Zupełnie niedawno zdarzyło się coś takiego co było bardzo stresujące. Razem z zespołem zostaliśmy wpuszczeni w sytuację, powiedzmy performatywną, na którą nie byliśmy przygotowani. W pewnym momencie zrobiło się mocno "niewygodnie". W takich momentach trzeba na bieżąco kombinować, wymyślać. Pamiętam, że przez cały czas trwania spektaklu (który był pół godziny dłuższy niż powinien) serce waliło mi tak mocno, że pewnie spaliłam tyle kalorii co po dobrym workoucie. Za to bardzo przyjemny moment zdarzył mi się kiedy grałam w spektaklu „Świadkowie albo Nasza mała stabilizacja” Katarzyny Szyngery. Wysłałam na scenę w pełnym make-upie ze sztucznymi długimi rzęsami i w blond peruce. Po spektaklu jak, wyszliśmy do publiczności, to widownie podchodzili do wszystkich żeby podziękować tylko nie do mnie. To było wspaniałe uczucie, że nikt mnie nie rozpoznaje (śmiech).

Kobieta – aktorka

Bycie aktorką czasem jest pracą, jak każde inne zajęcie. Jednak kiedy spotykam się z setką a czasem z większą ilością osób, które mnie słuchają, patrzą na moje „wygłupy”, widzą jak płaczę, jak śmieję się, kiedy mogę spojrzeć w te wszystkie zwrócone na mnie oczy, to odnoszę wrażenie, że mój zawód ma w sobie coś wyjątkowego.

Krytyka

Strasznie ją przeżywam! (śmiech) Potrafię przepłakać całą noc, kiedy usłyszę jakąś nieprzyjemną uwagę. Zresztą przez stres rozwaliałam sobie tarczykę. Cenię sobie za to opinie moich przyjaciół i mojego narzeczonego, który też jest aktorem i jego zdanie ma dla mnie duże znaczenie.

Jeśli nie praca na scenie, to co?

Zawsze marzyło mi się, żeby zostać tancerką ale patrząc realnie – praca ze zwierzętami.

Tekst: Aneta Dolega

Zdjęcia: Panna Lu

Makijaż: stylizacja: Agnieszka Szeremeta

Włosy: Patrycja Pietkiewicz

Asystentka: Karolina Górecka

Magdalena Wrani-Stachowska – Absolwentka Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej im. Ludwika Solskiego w Krakowie i Szkoły Muzycznej I stopnia im. Bronisława Rutkowskiego w Krakowie. Debiutowała w „Ślubach” Aleksandra Fredry w reż. Wojciecha Kościelniaka na scenie PWST w Krakowie. Od 2001 roku współpracuje z Teatrem Groteska w Krakowie, gdzie występuje w spektaklu muzycznym „Kobiety Kontratakują” w reż. Adolfa Weltscheka. W zespole Teatru Współczesnego w Szczecinie od stycznia 2014. Spektakle, w których możemy ją oglądać to, m.in. „Mad Woman”, „Burza”, „Bzik. Ostatnia minuta”, „Piotruś Pan”.

Marek Kamiński

Lepszy świat wymaga odwagi



Gdy myślę o tym chłopcu, który zbierał znaczki, maliny i truskawki, mył szyby na stacjach benzynowych, popłynął do Afryki i przeżył straszny sztorm na Biskajach, podróżował autostopem po Europie i ZSRR, spał na Akropolu, przejechał Jugosławię, która potem stanęła w ogniu, był na Svalbardzie, przeszedł Grenlandię, poszedł na oba bieguny ziemi, spotkał Kasię, stał się ojcem Poli i Kaya, a pomiędzy tym wszystkim dotknął jeszcze wiele innych wypraw i zdarzeń – zastanawiam się, jakie to wszystko ma znaczenie? Po co się zdarzyło? Takie pytania stawiał sobie Marek Kamiński w książce „Warto podążać za marzeniami. Moja podróż przez życie”. I właśnie o życiu, które jest podróżą z wybitnym trójmiejskim podróżnikiem rozmawia Malwina Talaśka.

Poznałeś już odpowiedzi na te pytania?

Myszę, że w jakimś sensie znam odpowiedzi, ale nie do końca. Wszystko zdarza się po coś, nie ma przypadków. Nawet jeśli w danym momencie nie wiemy po co to się zdarza, to jakiś cel w tym jest. Wierzę, że coś się dzieje po to, aby stało się jakieś dobro. Więc mam nadzieję, że z tego też wyniknie coś dobrego.

Mówi się, że kto poznał tajemnicę biegunów, poznał tajemnicę świata... Tak jest w istocie?

W pewnym sensie tak. Dla mnie ta podróż na biegun północy i samotna na południowy są niczym studnie bez dna, z których cały czas mogę czerpać. Więc rzeczywiście, poznając tajemnice biegunów, lepiej rozumiem świat, w którym żyję. Wszystko co zrobiłem po zdobyciu biegunów wynika z tego doświadczenia. Kiedyś myślałem, że to tylko takie powiedzenie, obecnie uważam, że jest w tym dużo prawdy.

Na Twojej oficjalnej stronie przeczytałam, że podróżujesz już ponad 35 lat. Pierwszą samodzielną podróż do Łodzi odbyłeś w wieku 8 lat. Rodzice nie mieli nic przeciwko, biorąc pod uwagę, iż byłeś wtedy dzieckiem?

Było to możliwe, ponieważ w wieku 5 lat złamałem rękę i spędzałem wtedy dużo czasu bez rodziców, w sanatoriach. Musiałem przez ten rok nauczyć się samodzielności. Podczas pierwszej podróży rodzice odprawiali mnie do pociągu, a w Łodzi odebrała mnie ciocia. W wieku 14 lat rzeczywiście popłynąłem bez rodziców do Danii. A rok później do Maroka. Rodzice dawali mi dość dużą swobodę.

Mija już prawie 40 lat od Twojej pierwszej, większej wyprawy, a Ciebie wciąż pociąga los podróżnika.

Tak, ale teraz podróże mają inny wymiar. Ostatnio brałem udział w relokacjach tischnerowskich w Włodzimierzu. Zdałem sobie sprawę jaką drogę przeszedłem, od podróżnika do przekraczania własnych granic. Podróżnik kojarzy się z kimś, kto porusza się po świecie zewnętrznym, przykładowo zwiedzając muzea czy miasta. Pielgrzym bardziej się porusza w rzeczywistości duchowej.

Czyli jesteś pielgrzymem?

Nie. Sądzę, że człowiek jest wielowymiarowy. Nigdy nie uważałem, że człowiek musi się ograniczać wyłącznie do jednego wymiaru, np. jeśli wyruszam na biegun, to teraz muszę być polarnikiem, jeśli udaję się do Santiago, to muszę być pielgrzymem. Wydaje mi się, że to tylko przymiotniki, które nigdy nie wyczerpują głębi możliwości człowieka. Moja najbliższa podróż do Japonii będzie podróżą turystyczną, ale także pielgrzymką. Będzie również cechowała się wymiarem ekologicznym. Doszliśmy do wniosku, z moim kolegą Przemkiem, że lepszy świat wymaga odwagi. Nawet w sensie ekologicznym. Trzeba pokazać, że nawet elektrycznym samochodem można przejechać Syberię. Skoro można to zrobić tam, to również można nim podróżować tutaj. W życiu poznajemy tyle wymiarów człowieczeństwa. Nie tylko biernie czytając książki, ale również aktywnie je tworząc.

Niedawno odwołałeś się na blogu do akcji poszukiwawczej na Nanga Parbat. Sam dużo podróżujesz, zaś wyprawy nie należą do bezpiecznych. Czy nie uważasz, że jest to nierozsądne, biorąc pod uwagę, że masz dzieci?

Podróże, które organizuję teraz, nie są tak niebezpieczne jak dawniej. Wyprawy na biegun północny czy południowy były ekstremalnie niebezpieczne. Porównywalne do Nanga Parbat, bądź K2. Natomiast czy niebezpieczeństwo powinno nas hamować? Myszę, że to zależy od predyspozycji. Na pewno bałbym się zostawić dzieci. Mój syn, który ma 10 lat powiedział mi, że mogę iść wszędzie, ale nie na Everest. Posłuchałem go. Niebezpieczeństwo jest wszędzie. Nie tylko podczas wyprawy do Japonii, czy na K2. Pytanie brzmi: co chcemy zrobić z tą sytuacją? Na ile jest dla nas ważne, aby wejść na K2, czy zdobyć biegun. Dzisiaj dzieci są dla mnie najważniejsze, dlatego wybieram mniej ekstremalne wyprawy. Ale to, że pozostajemy w domu, nie ochrania nas przed każdym niebezpieczeństwem. Kiedyś musimy umrzeć. Trzeba się z niebezpieczeństwem mierzyć na tyle, na ile nam starcza sił i możliwości.

Ile razy otarłeś się o śmierć? Jakie to były sytuacje?

Przechodziłem przez lodowe szczeliny, wpadałem do wody. Niebezpiecznie



było na najwyższym szczycie Grenlandii, Gunnbjorn Fjeld. Tuż przed szczytem zaczęła się zamieć i mgła. Musieliśmy zawrócić i znaleźć drogę do bazy, ale śnieg zasypywał nasze ślady. Gdybyśmy nie zawrócili, zginielibyśmy pewnie w zamieci. Myślę, że było dużo takich sytuacji, ale w tamtym momencie o tym nie myślałem. Zawsze się wtedy bałem. Strach to naturalny odruch, którego nie należy się wstydić. Myślę, że człowiek rozumny i myślący musi odczuwać respekt przed naturą. Zawsze w sytuacjach zagrożenia szedłem do przodu i robiłem wszystko by niwelować wszelkie ryzyko.

Wspominałeś o swoim synu. Czego nauczyło Cię ojcostwo?

Ojcostwo nauczyło mnie przede wszystkim dystansu do siebie i swoich potrzeb. W dzieciach widzę siebie, swoich rodziców, dziadków, życie, które jest w drodze. Dzieci dają możliwość, aby kochać bezinteresownie. Kochamy kogoś, bo jest ładny, seksi, spodobał nam się jego charakter... Trudno nam kochać kogoś tylko dlatego, że jest. A tak jest właśnie z dziećmi. To rodzaj miłości, którego warto doświadczyć. Marzę o tym, żeby z synem kiedyś pójść na biegun północny i południowy. Kto wie... może zostanie najmłodszym Polakiem, który zdobył oba. Jest po co żyć.

Mówisz o miłości rodzicielskiej. A jaką masz definicję miłości do kobiety? Petrarka, Twój ulubiony poeta, pisząc „Sonety do Laury”, przedstawia miłość jako doświadczenie egzystencjalne, metafizyczne... U Ciebie jest podobnie?

Wolę kochać niż zastanawiać się nad definicją tego słowa. Zdecydowane ważniejsze jest skupianie się na uczuciu. Jeśli jednak miałbym podać definicję: „Tak więc trwają wiara, nadzieja i miłość - te trzy; z nich zaś najważniejsza jest miłość”. (1 kor 13).

Gdy rozmawialiśmy przez telefon wspominałeś, że chętnie porozmawiałbyś o filozofii życia. Co miałeś na myśli?

Podróże są dla mnie scenografią do poznawania mechanizmów życia. Nie są celem same w sobie. Kiedyś chciałem napisać książkę pt. „Podręcznik do życia”. Fascynuje mnie plastyczność życia i jak wiele możemy osiągnąć, gdy człowiek nie zamyka się w ramach. Kiedyś jechałem samochodem i pomyślałem sobie, że dawniej moim największym marzeniem było, żeby mieszkać w willi. Aż trudno uwierzyć ile zmieniło się od tego czasu. Dziś mam taki dom, z drugiej strony ten dom jest gniazdem, z którego wylatuję w świat. Nie wiem jak będzie wyglądała dalsza część mojego życia. Może będę pisarzem, bądź będę dalej podróżował lub mieszkał w Japonii. Nie wiem czym będę się zajmować, ale bardziej wnętrzem człowieka niż zewnętrznym światem. W tym sensie filozofia życia jest mi bardzo bliska. Jak można pokonywać własne granice, jak dzieją się cuda i to co niemożliwe staje się możliwe...

Wierzyś w cuda?

Nie tyle wierzę, co je widziałem.

Kiedy?

Cudem było to, że z niepełnosprawnym Jaśkiem Melą dotarliśmy na biegun Ziemi. Wierzę w cuda, choć nie do końca je rozumiem. Ich mechanizm polega na tym, że nie można powtarzać ich seryjnie, ale można je przeżywać.

Cuda mają ścisły związek z wiarą? Kiedyś powiedziałeś, że to czego doświadczasz wymaga wyjścia ze strefy rozumu. Co dokładnie miałeś na myśli?

Cuda są śladem obecności Boga i żeby ich doświadczyć trzeba pozwolić działać Panu Bogu, a Boga nie da się ograniczyć naszym rozumem. Dlatego trzeba wyjść poza rozum. Rozum może nas tylko doprowadzić do jakiejś granicy. Później jest ściana, której bez wiary nie przeskoczymy.

Powiedziałeś, że chcesz napisać „Podręcznik do życia”. Chcesz komuś narzucić jak ma żyć?

Narzucić? Nie. Pokazać. Nie jak ma żyć, a jak można żyć. Jakie życie daje możliwości. Chcę pokazać rzeczy, które są niedostrzegalne, czyli jak wyjść ze schematu, jak żyć w większej harmonii ze sobą i jak ważne jest poznanie siebie. Tego nie uczą w szkołach. A to kluczowa rzecz, żeby przeżyć życie z sensem i być szczęśliwym. Paradoxem jest to, że wywiady mogą wydawać się nudne, ponieważ jest to odpowiadanie na pytania, które często się powtarzają. Dla mnie jest to wspaniałe narzędzie do poznania samego siebie. Oczywiście, gdybym odpowiadał tak, aby zadowolić innych to pewnie wypadłoby to sztucznie. Ale bardzo mi się podoba to, co Einstein powiedział: „pytania pozostają takie same, ale prawidłowe odpowiedzi się zmieniają”. Na pytanie: kim jestem? W ciągu roku odpowiedź może się zmienić.



A jaki jest Twój przepis na szczęście?

Poznanie samego siebie. Człowiek nie może być szczęśliwy, jeśli nie zna siebie.

Przyznałeś kiedyś w wywiadzie, że masz na koncie więcej porażek niż sukcesów i lubisz je. To nie jest pewnego rodzaju masochizm?

Nie (śmiech). Jeśli chodzi o porażki, to jest jak z zadaniami domowymi: jeśli robimy błędy, to czegoś się uczymy przez to. Podam taki przykład: spędziliśmy ferie zimowe, wraz z rodziną, w Izraelu. Będąc w Jerozolimie, byliśmy z dziećmi na Drodze Krzyżowej, zaś potem zobaczyliśmy Ścianę Płaczu. Powiedziałem dzieciom, że jest to dla Żydów najważniejsze miejsce. One spytały mnie o to, co jest dla katolików najważniejsze. Uświadomiłem sobie, że odpowiedź nie jest prosta. Po długich przemyśleniach doszedłem do wniosku, że jest nią Droga Krzyżowa. A ta droga była drogą porażek. Ukrzyżowanie było największą porażką Chrystusa i człowieka, która stała się jednym z największych wydarzeń ludzkości.

Dlatego patrzeć tylko i wyłącznie w danej chwili na to, że nie osiągnęliśmy celu jest krótkowzroczne. Dla mnie porażki były o wiele ważniejsze niż sukcesy, ponieważ przyniosły więcej owoców. Przyjemnie jest przeżywać sukces, stać w blasku jupiterów, ale na dłuższą metę uważam, że mogą sprowadzić na złą drogę.

Podczas ostatniej naszej rozmowy wspominałeś, że rozpoczynasz projekt pod nazwą No Trace Expedition. Czym on będzie się charakteryzował?

To wyprawa do Japonii przez Syberię samochodem elektrycznym, Nisanem Leaf. Pomysł „no trace”, czyli tak, żeby nie zostawiać za sobą śladów. Najwyżej pozytywne ślady świadomości ludzi spotkanych po drodze. „No trace” również dlatego, że przede mną nie ma takiego śladu. Nikt nie jechał samochodem elektrycznym przez Syberię do Japonii. Chcę stworzyć nowy model podróżowania, w którym ludzie podróżując będą zwracać uwagę na środowisko i wykorzystywać technologię tak, aby chronić naturę. Podczas mojej wyprawy na biegun północny jedynym śladem, który za sobą zostawiałem, był ślad nart na śniegu. Śladów jest bardzo dużo, ale staramy się zmieniać świat, np. poprzez samochody elektryczne, które redukują emisję spalin. Chodzi o przebycie trasy,

zaś następnie przejście pewnego odcinka drogi jak najbardziej minimalistycznie.

Ile będzie trwała wyprawa?

Około 3-4 miesięcy. Może jeszcze wybiorę się w dłuższą drogę przez Indie, czy Irak, kto wie... Już znam datę startu i będzie to 13 maja. Moja podróż rozpocznie się konferencjami prasowymi w trzech polskich miastach.

No trace, czyli elektrycznym Nissanem Leaf do Japonii, przez Syberię, Mongolię, później promem i 1200 km bez pieniędzy...

...i karty kredytowej.

Czy to nie jest troszkę zabawa bogacza w biedaka, coś w rodzaju programu Azja Express?

Tak nie jest. Tu nie chodzi o udawanie biedaka, a bardziej na skupienie się na przeznaczeniu. To wynika również z tradycji na tym szlaku. Jasne, można znaleźć analogię do programu. Ale celem nie jest przeżycie bez karty. To jest przy okazji. Tak naprawdę chodzi o tę drogę.

Opowiadałeś również przez telefon o aplikacji, nad którą trwają badania – Walk4Life. Jak ona będzie działać?

Tę aplikację wymyśliłem podczas spotkań z ludźmi, którzy mówili, że moje książki pomogły im przezwyciężyć depresję, wypalenie zawodowe, itd. Dały motywację do życia. Pomyślałem sobie, że mało ludzi czyta książki, a telefon ma każdy w tej chwili. Sam dużo korzystam z aplikacji do nauki języków, treningowych, itp. Pragnę stworzyć aplikację, która

będzie budować motywację, przekazywać doświadczenie z moich wypraw. W skrócie przekaże metodę Biegun w ramach ćwiczeń, zadań i rozwijania potencjału.

Oprócz tego chcesz również napisać komiks?

Tak, pracuję nad tym. Będzie się nazywał „Suma Nawigatore”. Dla mnie język komiksu jest bardzo bliski, więc marzę o tym, aby stworzyć, na podstawie moich wypraw, serię komiksów inspirowanych japońską mangą.

Lubisz japońskie komiksy?

Oczywiście! Czytam je nałogowo. Ostatnio przeczytałem trzy tomy komiksu „Do Adolfów”. Naprawdę polecam. Jest wiele świetnych japońskich komiksów. Najchętniej czytałbym minimum jeden dziennie.

Masz bardzo dużo planów na ten rok. Czy po tylu latach nie czujesz zmęczenia ciągłym życiem w rozjazdach?

Nie... Myślę, że ruch ładuje człowieka. Generalnie nie jestem ciągle zajęty. Mam momenty, w których również nic nie robię. Ale spotkania z ludźmi dodają mi energii i nie powodują zmęczenia.

Dziękuję za wywiad.

To ja bardzo dziękuję za to, że dzięki Tobie mogłem znowu lepiej poznać siebie i porozmawiać ze sobą.

Rozmawiała: Malwina Talaśka / Foto: Karol Kacperski



A close-up portrait of Andrzej Piaseczny, a man with light-colored eyes and a short beard, looking directly at the camera. He is wearing a dark, textured turtleneck sweater. The background is dark and out of focus.

Andrzej Piaseczny:

„Wolę sadzić róże, niż tańczyć z gwiazdami”

Trzeciego czerwca Andrzej Piaseczny zaśpiewa w Teatrze Letnim. Już dzisiaj opowiedział nam o tym, czy zobaczymy go także w nowej edycji The Voice of Poland. Zdradził też rodzinną tajemnicę związaną z al. Wojska Polskiego w Szczecinie.

Wczercwu zawita pan do Szczecina. W jaki sposób można zareklamować koncert w Teatrze Letnim?

Nie jestem specjalnie dobry w reklamowaniu samego siebie. Zresztą, może to wskazane zachowanie. Wszak mówi się, że Polacy cechują się tym, że lubią skromność. Warto przyjść na koncert, bo będzie to okazja do spotkania czy wspólnego pośpiewania. Jest duża szansa, że znają państwo sporo moich piosenek. Naprawdę miło spędzimy ten wieczór.

Lubi pan przyjeżdżać do Szczecina?

Lubię, mimo że mówi się, że Szczecin leży na końcu świata. Zawsze można spojrzeć na to z drugiej strony i powiedzieć, że jest to przecież początek. Mam tutaj znajomych, ale również nie tak dawno okazało się, że z tym miastem związana jest historia najbliższych mi osób. Mój dziadek zaginął po wojnie i mieszkał w Szczecinie. Niestety nie miałem okazji go poznać. Dopiero po wielu latach odnaleźliśmy jego ślady, a jednocześnie trafiliśmy na przyrodną siostrę i przyrodniego brata mojej mamy! Nie wiedziała o ich istnieniu. Nie mieszkają już u was, spędzili w Szczecinie dzieciństwo i wyprowadzili się do Szwecji. Za kilka tygodni zabieram mamę do Goeteborga. Jedziemy tam, by poznać rodzeństwo.

Niesamowita historia. Wie pan, gdzie mieszkał dziadek?

Oczywiście, przy al. Wojska Polskiego. Teraz mieści się tam zakład fryzjerski. Podczas jednego z pobytów w Szczecinie odwiedziłem to miejsce. Niestety, była sobota i zastałem zamknięte drzwi. Chciałem tylko wejść do środka i chociaż dotknąć ścian, których kiedyś dotykał mój dziadek. Tym razem się nie udało, ale jestem pewien, że będę chciał udać się tam raz jeszcze.

Jest pan na scenie 25 lat. Doskonale pamiętamy początki kariery. Muzyka wtedy różniła się od tej, której słuchamy dzisiaj. Czym więc różni się Piasek sprzed ćwierć wieku z dzisiejszym Andrzejem Piasecznym?

Z jednej strony 25 lat to szmat czasu. Z drugiej natomiast wydaje nam się, że to, co było wtedy, to nie takie odległe czasy. Moje pierwsze płyty były zdecydowanie inne. Wiele razy mówiłem o tym, i mogę powtórzyć, że w momencie, gdy zaczynałem śpiewać moje umiejętności były znacznie mniejsze, niż teraz. Dzisiaj chyba wychodzi to lepiej. Ale nie ma co się dziwić: zmieniamy się żyjąc i pisząc kolejne utwory. Prawda jest też taka, że gdyby nie Piasek, nie byłoby teraz Andrzeja Piasecznego. Były upadki i wzloty. Kilku piosenek z pewnością bym nie napisał. Ludzie lubią hity i zostają nimi te, które częściej są grane w radiu. Stacje wybierają po jednym, dwa utwory i je puszcza. Wiele osób ma z tymi piosenkami przyjemne wspomnienia. To jest i dla mnie bardzo miłe.

Których piosenek by pan w takim razie nie napisał raz jeszcze?

Nie, tego to nie powiem. (Śmiech)

Wspomina pan także o porażkach. Jakich?

Chcielibyście wrócić do Eurowizji, w której wystąpiłem? To jest wspomnienie, do którego szczerze się uśmiecham. Nie ma takich traumatycznych przeżyć, o których chciałbym zapomnieć, Eurowizja też nim nie jest. Każda płyta, która sprzedaje się w mniejszej ilości egzemplarzy nie należy do sukcesów. Dla mnie najważniejsze jest to, że po pewnym czasie mogę usiąść, włączyć płytę i powiedzieć, że ją lubię. Naprawdę nie rozpamiętuję porażek. Lubię uśmiechać się zarówno do tego, co wychodzi, jak i tego, co nie wyszło. Cieszę się każdym dniem.

Nie ma dnia, by serwisy plotkarskie nie pisały o gwiazdach mniejszych, czy większych i nie wchodziły z butami w ich życie. Komentarze na ogół też są różne. Jest niewiele gwiazd, które cieszą się

ogromną sympatią i pod artykułami o nich przewijają się niemal wyłącznie pozytywne głosy. Należy pan do takich osób.

Przecież i mi zdarza się powiedzieć jakieś głupoty. Ludzie są bardzo wyczuleni na fałsz, trzeba być sobą. Jest pełno postaci, które odniosły mniejszy czy większy sukces medialny, są obecne na portalach i rzeczywiście ciągle o nich piszą. Budzą bowiem ogromne zainteresowanie. Gdybyśmy jednak się zastanowili czy chcielibyśmy zaprosić je do stołu i zjeść z nimi wspólny obiad – nie byłoby już to tak oczywiste. Za mną paparazzi nie latają, bo nie jestem dla nich ciekawy. Bardzo mnie to cieszy. Nie zazdroścę tym, co się z nimi użerają, to nic przyjemnego. Chodzą ci za plecami, podglądają z kim się spotykasz, kiedy upijesz. Każdy ma prawo się upić, ja również. I to robię. Nie musi o tym przecież każdy wiedzieć.

W jakim pan jest momencie swojej kariery? Będę kolejne płyty?

Dosyć blisko jest płyta, która będzie dokumentacją 25 lat pracy. Wydaje mi się, że będzie to bardziej płyta koncertowa live z jakimś dodatkiem. Nagranie krążka nie zajmuje mi dwóch czy trzech miesięcy, bardziej dwa lata. Pomysłów mi nie brakuje. Prawda jest też taka, że gdy działa się w muzyce POP, to trzeba walczyć o sukces. Dochodzę już do tego momentu, że nie chce mi się prowadzić już takiej walki.



Może pomysłem na siebie jest udział w programach telewizyjnych? Myślał pan by zwiększyć w jakiś sposób swoją aktywność w telewizji?

Nie ma we mnie ducha rywalizacji. Mamy zupełnie inny charakter. Inna sprawa, że nie dostaję wielu propozycji. Kiedy chcę pojechać do Azji – jadę, nie potrzebuję do tego programu. Nie zamierzam też brać udziału w Tańcu z Gwiazdami. Taneczny to jestem u siebie – na koncertach. Chyba, że będzie się tańczyło coś w stylu poloneza – wtedy to rozważę. Inne programy nie są dla mnie. Wolę spędzić ten czas na sadzeniu róż w ogrodzie.

Zostaje program The Voice of Poland...

W tym programie już także nie wystąpię, zrezygnowałem. Nie mówię jednak, że na zawsze. Kto wie – być może zabraknie widzom na jurorskim fotelu mnie i mojego specyficznego poczucia humoru. Wtedy zobaczmy co przyniesie życie.

Rozmawiał: Andrzej Kus / Foto: Jacek Poręba



Marta, nie poddawaj się!

Kto ja zna, wie ile było w niej energii, zapału i kreatywności. Marta Barańska ukończyła Akademię Morską, a później Wydział Marketingu i Handlu Zagranicznego na Uniwersytecie Szczecińskim. Dlatego jej kariera zawodowa jest urozmaicona i barwna – organizowała pierwsze regaty Tall Ships Races w Szczecinie, pracowała w odbudowującej się Pogoni Szczecin, a później przyjęła wyzwanie, kiedy nowy armator odkupił uszkodzony żaglowiec Fryderyk Chopin i zatrudnił ją, bo świetnie znała tę jednostkę. Dzisiaj Marta walczy z bardzo ciężką i rzadką chorobą Cushinga, która dotyka co najwyżej 1-2 osoby na milion.

Miałam okazję poznać Martę, gdy była dyrektorem ds. marketingu w Pogoni. Miała już wtedy za sobą pracę podczas pierwszych regat TSR w 2007 roku, jako dowódca oficerów łącznikowych, a konkretnie przygotowała cały system działania wolontariuszy, podczas tej gigantycznej imprezy. Później organizowała obchody 60-lecia Szkolnictwa Morskiego pracując w Akademii Morskiej.

Nie bała się wyzwań

– W październiku 2007 roku Pogoń złożyła mi ofertę pracy i przyjąłam ją bez wahania – wspomina Marta. – Odbudowa klubu od IV ligi była dużym, ale i trudnym wyzwaniem.

Na początku sama byłam całym działem marketingu. Pozyskiwanie pierwszych sponsorów nie było łatwe, bo wiele osób miało w głowie wszystko, co było złe w Pogoni i jej ostateczny upadek za prezesury Antoniego Ptaka. Ciężar przeszłości i budowanie zaufania od nowa było trudne.

Postawiona przez niego diagnoza była straszna – choroba Cushinga. To choroba nowotworowa prowadząca do nadmiernego wydzielania kortyzolu, który jest morderczy w skutkach. Hiperkortyzolemia doprowadza do złożonych objawów związanych z wieloma układami w organizmie.

Pierwsza operacja

W październiku tego samego roku przeszła operację w Szpitalu Wojskowym w Warszawie. Operacja doprowadziła do remisji (wstrzymanie objawów choroby). Musiała jednak przyjmować leki hormonalne, dzięki czemu mogła normalnie funkcjonować, chociaż odporność organizmu znacznie spadła. Sztucznie podawano jej hormon kortyzol, którego samoistnie nie „produkował” organizm Marty.

– Uznałam, że muszę coś zmienić i znaleźć spokojniejsze zajęcie w życiu, niż praca w klubie sportowym, w którym byłam narażona na stres – wspomina. – Rozstałam się z Pogonią, ale nie wiem czy zwolniłam zawodowo. Bo jak się ktoś urodził z ADHD na punkcie pracy, to ciężko coś robić wolno i na pół gazu – uśmiecha się Marta.



Marta świetnie sprawdzała się w tej pracy, o czym świadczy fakt, że przepracowała 4 lata w klubie, a ten zarówno pod względem sportowym i organizacyjnym szedł do przodu, również dzięki niej.

Jednak wówczas zaczęły pojawiać się pierwsze symptomy choroby – była ciągle przemęczona i spadła odporność organizmu.

– Trochę bagatelizowałam te objawy, sądząc, że wynikają z przepracowania – mówi. – W Pogoni pracowałam bez wytchnienia, również w weekendy. Jakie były inne objawy? Miałam problemy z oddychaniem i zdiagnozowano astmę oskrzelową. Leczyłam ją sterydami, co spowodowało – okazało się to później – rozwój guza przysadki. Na skórze pojawiały się pokrzywka i trądzik. Na wszystkie te dolegliwości byłam leczona objawowo, ale lekarze nie szukali właściwej przyczyny choroby i nie byłam badana pod kątem choroby przysadki

Dopiero jak siostra zauważyła, że odkłada się u mnie tkanka tłuszczowa i zaczynam tyć, choć nigdy nie miałam do tego skłonności, to zdecydowałam się pójść do endokrynologa – dodaje.

– Dałam się namówić nowemu armatorowi Fryderyka Chopina, który chyba traktował mnie jako element stałego wyposażenia, bo tak dobrze znałam jacht praktycznie od dziecka – śmieje się Marta. – Być może nie byłam świadoma, że zbyt duża aktywność i brak odpowiedniej oceny zagrożenia może mi zaszkodzić. Po przebytej operacji uznałam się za zdrową, a tak nie było – uważa Marta z perspektywy czasu.

– Człowiek powinien badać się równie często, jak oddaje samochód do przeglądu. Być może przez zastosowanie odpowiedniej diety czy suplementacji, odporność mojego organizmu byłaby większa. Nie mówię, że uchroniłoby mnie to przed chorobą, ale mogło wzmocnić organizm.

W 2012 podjęła pracę jako wykładowca akademicki w „swojej” Akademii Morskiej z planem zrobienia doktoratu. Została też Pełnomocnikiem Rektora ds. Promocji.

Tyle, że praca nie była wcale spokojna, ale mocno absorbująca, tym bardziej, że Marta dostała się w charakterze eksperta do Komitetu decyzyjnego Międzynarodowej Organizacji Morskiej w Londynie.

W 2016 roku lekarze postawili diagnozę, że nastąpiło wznowienie choroby Cushinga u Marty. Okazało się, że ma zwiększony poziom hormonu ACTH, który wydziela przysadka.

– Nie wiem co było przyczyną, bo i medycyna nie wie wszystkiego o tej chorobie. Nowe publikacje, a poświęcam mnóstwo czasu na szukanie informacji, twierdzą, że jest to choroba o podłożu genetycznym, ale musi być jakiś czynnik zapalny, który przy słabej odporności organizmu, odpała system nowotworowy. Wszelkie toksyny zawarte w niezdrowym jedzeniu (GMO, Glifosat) mogą również szkodzić, podobnie jak i stres związany z pracą i codziennym życiem – dodaje. Testy endokrynologiczne potwierdziły wznowienie choroby. Nie było jednak widać żadnego guza przy badaniu rezonansem magnetycznym, to diagnozowanie zostało wydłużone.

Operacja została zaplanowana na wrzesień 2017 roku, ale dwa razy była przesuwana i doszło do niej w styczniu tego roku. Trwała blisko 3 godziny, ale była nieudana, bo nie doprowadziła do powstrzymania hiperkortyzolemii. Podczas operacji guz okazał się być naciekowym i inwazyjnym. Usunięte zostały tylko te komórki, których wycięcie było możliwe.

Ratunek w nowym leku

Stan przysadki nie pozwala na kolejną operację, bo mocno zagrożą życiu. Nie widać komórek nowotworowych w przysadce, ale niewykluczone, że nacieki powstały w tkankach i kościach.

Marta szuka innej pomocy. Może ją stanowić lek najnowszej generacji – Signifor LAR, produkowany przez szwajcarski koncern Novartis. Obniża on poziom ACTH i w dalszej kolejności kortyzolu.

– Według mojej wiedzy jest to najlepszy lek dla mnie – mówi Marta.

Obecnie stosuję lek Ketokonazol (refundowany w Polsce), który – nie wdając się w niuanse medyczne – nie jest tak dobry jak Signifor LAR, którego skuteczność szacuje się na poziomie 20 procent – mówi z nadzieją w głosie.

Na razie Marta nie wie, jak sprowadzić ten lek do Polski, a co gorsza, cała nasza służba zdrowia nie wie jak to zrobić. Wiadomo tylko, że miesięczna dawka leku kosztuje około 20 tysięcy złotych. Żaden ze szwajcarskich szpitali nie może jej pomóc, bo nie prowadzi tego programu lekowego. Również w Poznaniu, gdzie była niedawno hospitalizowana nie znalazła pomocy.

Są dwie procedury sprowadzenia leku dającego nadzieję na życie, ale na razie Marta napotyka na przeszkody. Niestety, często nie do pokonania

wskutek niezyciowych przepisów. Teraz nadzieją pozostaje sprowadzenie leku przez szpital w Warszawie. Przypadkiem Marty zgodził się osobiście, znany profesor, wybitny specjalista w dziedzinie endokrynologii Wojciech Zgliczyński.

– Nie kapituluję – wyznaje Marta. – Ale czuję się zmęczona chorobą i zmaganiem z procedurami, które często zostawiają chorych samych. Jestem 3 miesiące po operacji, a nie mam wyznaczonej ścieżki dalszego leczenia w Polsce i nie wiem co ze mną dalej – dodaje.

Ma za to wsparcie w rodzicach, dwóch siostrach i znajomych.

Akademia Morska, pracodawca Marty organizuje w najbliższych dniach koncert chóru, który zresztą Marta zakładała, połączony z akcją charytatywną na leczenie.

– Chorobę swoją w dniach, kiedy mam więcej sił na myślenie i rozważania poczytuję jako lekcję – mówi Marta. – Choroba, która okalecza i do tego brak konstruktywnych rozwiązań na leczenie, bo choroba rzadka, do tego procedury w systemie zdrowia, które osłabiają, ale i piękna lekcja. Przyjaciół poznaje się biedzie, w mojej chorobie okazało się, że mam ich więcej niż mi się wydawało, a nawet więcej aniżeli mogłabym sobie wymarzyć. To bardzo wzruszające i motywujące do walki. Kiedy upadam, to przypominam sobie, że jest rodzina, znajomi – ci bliżsi i dalsi, i wtedy wiem, że nie mogę się poddawać nawet, gdy sił całkowicie brak, gdy kolejny lekarz nie daje mi sensownej terapii a procedury unie możliwiają sprowadzenie leku, gdy mam świadomość, że większość działań to eksperymentowanie i życie w ciągłej

niepewności. Widząc starania wszystkich, którzy mi dobrze życzą, o mój powrót do zdrowia i życia, to wiem, że nie mogę się poddawać – kończy wzruszona.

Marta, właśnie dlatego, nie poddawaj się!

Autor: Jerzy Chwałek / Foto: archiwum bohaterki

Jak można pomóc Marcie?
Zrób przelew, liczy się każda kwota!
Fundacja Podróże bez Granic
mBank 96 1140 2017 0000 4702 1297 1748,
w tytule: dla Marty Barańskiej





NECKERMANN
PODRÓŻE

**SKORZYSTAJ
Z LAST MINUTE**

BOGATY WYBÓR KIERUNKÓW PODRÓŻY

CITY BREAKS

REJSY

BILETY LOTNICZE

WYLOTY DOSTĘPNE Z POLSKI

ORAZ Z NIEMIEC

RABAT 2% DLA STAŁYCH KLIENTÓW

CENY JUŻ OD **999** ZŁ/OS.

NECKERMANN TO UDANY URLOPI!

Szczecin Centrum

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

Centrum Handlowe Galaxy

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



Mała czarna czy duża biała?

Przez wiele lat kawa obwiniana była o całą listę chorób, a ludzie pili ją jedynie by stanąć szybko na nogi i otrzymać dawkę energii. Dzisiaj wiemy, że odpowiednio przygotowana nie stanowi dla zdrowia zagrożenia i może być przyjemnym, codziennym rytuałem. Statystyczny Polak wypija 95 litrów kawy rocznie, nie traktując jej tylko jako porcji kofeiny.

Jednak na jaką się zdecydować – czarną, białą, paloną, mieloną, rozpuszczalną? Podpowiadamy na co zwrócić szczególną uwagę wybierając kawę i czego zdecydowanie się wystrzegać.

Czarne złoto

Kawa ma bardzo dużo zastosowań. Wystudzona pomaga pozbyć się śladów po soli na skórzanych brązowych butach. Wypicie jej przed wysiłkiem fizycznym zmniejsza ból mięśni nawet do 50% – wszystko dzięki kofeinie, która dodatkowo przyspiesza przemianę materii i poprawia trawienie. Istnieje plotka, że jeden z wielkich koncernów produkujących bieliznę sprzedaje także rajstopy z ekstraktem z kawy co ma wyszczuplać nogi i walczyć z cellulitem.

Kawa jest drugim, po ropie naftowej, towarem handlowym świata i jej najważniejsza funkcja jest oczywiście konsumpcyjna. W Polsce spożycie

tego napoju wzrosło o ponad 80% w ciągu ostatnich 10 lat. Zanim jednak pyszne ziarenko zostanie zmielone i trafi do naszej filiżanki musi przejść długą drogę i nie chodzi tu tylko o dystans, jak musi pokonać. Kawowce rosną w Ameryce, Afryce, Azji i Oceanii. To bardzo wymagające rośliny, hodowane w specjalnych warunkach.

– Im lepszej jakości kawa, tym proces uprawy musi być bardziej staranny i zrównoważony. Kawowce, zanim zaczną wydawać dobre jakościowo owoce nadające się do zbioru, rosną przez pięć lat od momentu umieszczenia sadzonki w ziemi. Owoce kawowców uprawianych na niewielkich plantacjach dojrzewają powoli i spokojnie, nikt nie przyspiesza ich wzrostu na siłę – tłumaczy Adriana Kowalczyk-Kofocka, Palarnia Kawy Korona 1912.

Najlepszej jakości kawa zbierana jest ręcznie, dzięki temu kontrolowana jest jakość owoców i zrywane są tylko te dojrzałe. Następnie poddawa-

ne są one obróbce, aby oddzielić pulpę owocu kawowca od znajdujących się w jej środku ziarenek. Kolejnym krokiem jest suszenie, po którym następuje proces kontroli i pakowanie w jutowe worki. W idealnej wersji tak właśnie przygotowane ziarna transportowane są do specjalnych palarni, gdzie dalej odbywa się prawdziwa magia.

– W Szczecinie rozpoczynamy magiczny proces wypalania ziaren w piecu znanej na całym świecie marki Probat, który pozwala nam zachować rzemieślniczy charakter całego procesu. Bardzo istotną rolę odgrywa tu człowiek – palacz, który dba o to, by ziarna wypalane były w odpowiedniej temperaturze i w odpowiednim czasie, żeby uniknąć ich przepalenia. Po wyjściu z pieca, dajemy ziarnom czas na swobodne schłodzenie i odgazowanie, nie przyspieszamy tych procesów, zależy nam na tym, aby wszystko odbywało się spokojnie i naturalnie – tłumaczy Adriana Kowalczyk-Końtucka.

Dbanie o każdy element procesu i drogi od krzaka, przez kroplę, do filiżanki pozwala na zachowanie powtarzalnie dobrego smaku. Tak przygotowany napój nie będzie miał nic wspólnego ze zwykłą rozpuszczalną kawą, która zaparzana jest pod ciśnieniem, a później suszona kilkukrotnie. Dodatkowo używa się do niej najgorszej jakości ziaren – wadliwych, niedojrzałych, często takich, które nie przechodzą kontroli jakości. Nie wspominając już o zalewaniu jej wrzątkiem i wątpliwych walorach smakowych.

Kłęska urodzaju

Już wiemy, że powinna być świeża, z najlepszej jakości ziaren i mielona na miejscu. Jednak samych rodzajów ziaren jest 40, a do tego niezliczona ilość form i sposobów podania. Ciężko jest odnaleźć się w gąszczu propozycji i odnaleźć idealny dla siebie czarny lub biały napój. Tutaj z pomocą powinni przyjść prawdziwi specjaliści. Tylko jak znaleźć dobrą kawiarnię?

– W wyborze możemy kierować się informacjami z internetu, ale najprostszą metodą będzie chwila rozmowy z baristą. Jeśli na pytanie „jaką macie kawę?” odpowiada: „No... z ekspresu”, bądź „no... ekspreso i kapuczino” - lepiej opuścić lokal. Jeśli natomiast takie pytanie skutkuje niekończącą się opowieścią o pochodzeniu ziaren, o palarni dostarczającej poszczególne kawy, o ich profilu smakowym, o proponowanych metodach zaparzenia, a wszystko jest podane z wielką pasją i radością - możemy być pewni, że to właściwe miejsce – podpowiada Dominika Piotrowska, headbarista Pimp My Bar, agent Volcafe Select Poland.

Na forach kawowych pasjonatów polecane są kawiarnie w różnych miastach. Są także aplikacje oceniające lokale gastronomiczne. Warto wybrać się do kilku miejsc, żeby mieć porównanie. Cenne informacje zawarte są już na samym opakowaniu - kraj i dokładny region pochodzenia (niektóre palarnie podają również nazwisko farmera odpowiedzialnego za plantację), data zbioru surowca i wysokość jego uprawy, odmiana ziarna, metoda obróbki, data palenia, sugerowane wyczuwalne nuty smakowe. Dobra kawa to taka kawa, która jest spożywana maksymalnie 3 miesiące od daty palenia, mielona i parzona na świeżo.

Stale rosnąca liczba kawiarni, które oferują produkty najwyższej jakości świadczy o tym, że świadomość i przyzwyczajenia Polaków z roku na rok są coraz wyższe. Może daleko nam jeszcze do Włochów, dla których

picie espresso jest wręcz rytuałem, ale zdecydowanie przechodzimy rewolucję odchodząc od wersji mielonej i rozpuszczalnej.

– Ze względu na dużo większą świadomość konsumencką przestajemy bać się pytania o to co pijemy, jaką kawę możemy otrzymać w kawiarni czy sklepie. Od dekady przechodzimy prawdziwą kawową rewolucję dzięki której nawet „starsi” kawosze częściej przebywają w lokalach przy capuccino czy americano. Młodsze pokolenie jest dużo bardziej otwarte - szuka coraz ciekawszych i bogatszych smakowo kaw z całego świata, zaparzając je na różne alternatywne sposoby – mówi Dominika Piotrowska.

Podejście do kawy to sprawa indywidualna - niektórzy traktują ją jedynie jako źródło kofeiny, nie przykładając wagi do smaku. Inni będą się delectować godzinami, wybierając idealne miejsce z najlepszymi ziarnami. Dla jednych tą prawdziwą będzie zwykła, czarna bez cukru, ale kawoszem jest także wielbiciel latte i cappuccino. Rozmowy o wyższości jednej wersji od drugiej nie mają najmniejszego sensu.

Pokaż mi swoją kawę, a powiem Ci, kim jesteś

Nie jesteśmy skazani na wychodzenie z domu, żeby móc rozkoszować się filiżanką idealnej kawy. Bycie baristą można potrenować w zaciszu własnego domu. Pierwszym krokiem jest wybór ziaren, poszukiwanie których lepiej zacząć w specjalistycznym sklepie lub palarni niż w markecie. Dobrym rozwiązaniem są też coraz liczniejsze sklepy internetowe oferujące różne kawy wysokiego gatunku.

– Oczywiście kawę taką kupujemy w postaci ziaren i zawsze mielimy odmierzoną porcją tuż przed zaparzeniem. Jeśli posiadamy lub zamierzamy zakupić ekspres automatyczny z wbudowanym młynkiem, sprawa jest

raczej prosta – dobrej jakości urządzenie wykona niemal wszystko za nas – kawa będzie mielona na bieżąco i zaparzana odpowiednią temperaturą, w odpowiednim czasie. Choć tu również przyda się nieco wiedzy, aby dobrać odpowiednią grubość mielenia i optymalne dozy – mówi Adrian Machałowski, Qualia Cafe.

Jeśli nie mamy w domu ekspresu warto zaopatrzyć się w młynek, mając w pamięci, że najlepsze są świeżo zmielone ziarna. Właściwa ilość kawy i odpowiedni stopień zmielenia to pierw-

szy krok do sukcesu. Ważna jest także odpowiednia temperatura wody – nigdy wrzątek! Kilka prób w domowym zaciszu i sami dojdziemy do idealnej wersji kawy. Barista powie z pewnością, że latte lub cappuccino powinno się traktować jako napój kawowy, nie można jednak odrzucać doskonałego espresso z dodatkiem spienionego mleka.

Niezależnie od tego czy jesteśmy domowymi smakoszami i najbardziej lubimy czarne złoto we własnej filiżance, popijane w kapiach przy dobrej książce, czy też kawowymi specjalistami od wychodzenia do lokalu – najważniejsze jest ziarno. Tylko ono da nam gwarancję najlepszego napoju. Picie kawy może być rytuałem, o którym w pośpiechu często zapominamy. Warto poświęcić kilka minut i wyczuć nuty owoców, kwiatów, kakaowca i orzechów, które mogły się skryć w naszej filiżance.



Autor: Hanna Promień / Foto: Dagna Drązkowska



Do serca przytul psa...

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

Ania Łukaszuk – większość osób kojarzy ją z dziennikarstwem i słusznie, bo przez wiele lat pracowała w tym zawodzie. Od niedawna postanowiła zająć się zawodowo tym co kocha i nawiasem mówiąc, zajmuje się tym od wielu lat. Ania została kocim behawiorystą. Towarzystwo zwierzątek miała przy sobie od zawsze. Przy boku. Nigdy na talerzu, bo jest wegetarianką. O kotach może opowiadać godzinami, nie kryjąc tego, że ich niezależna natura jest bardzo bliska jej własnej. Masza – pies, pojawiła się rok temu. Została adoptowana, ale życia schroniskowego nie zaznała, bo trafiła do Ani mając 5 tygodni. Kuleczka, która mieściła się w dłoniach wyrosła na 30 kilogramów szczęścia. W drzewie genealogicznym na pewno przewinął się husky i jego geny często się w niej odzywają. Na przykład sobie ucieknie. A że blisko las, a naturę ma niezwykle towarzyską, to i o towarzystwo na gigancie nietrudno. Zaprzyjaźniła się z uroczym stadkiem młodych dzików, z pełną akceptacją ich mamy. Gryzak – kotka rodem ze śmietnika, trafiła do Ani jako maluszek, którego miała zsojalizować. Udało się bardziej niż zakładany plan, bo kot został na stałe. Wzajemna kocio-psia miłość zaowocowała tym, że obie panny mają zaburzenia osobowości. Kot przejął część zachowań psich, pies kocih. Aurora to kotka, która przebywa na tak zwanym „tymczasie”. 6-ty-

godniowe dzięki kociątko trafiło również w celu zsojalizowania. Przez pierwszy miesiąc była niewidzialna, schowana w najciemniejszy kącik, z miski i kuwety korzystała pod osłoną nocy, w kolejnych tygodniach zaczęła być mniej ostrożna i można było zobaczyć... czubek jej ogona. Praca nad socjalizacją Aurory trwa, mamy pewne podejrzenia jak się to skończy Ponadto na tarasie rezydują Brzydal – kotka o nieprzypadkowym imieniu oraz Forklus, również urodziwy jak jego towarzyszka. Te wymagają jedynie kocyka na tarasie, dla urozmaicenia czasem jakiegoś pudełka i oczywiście – pełnej miseczki.

Aniu dokończ zdanie:

W zwierzętach cenię... fajną energię, którą się dzieli

Od zwierząt uczę się... tolerancji dla wszystkich nietypowych zachowań

Zwierzęta wnoszą do mojego życia... dużo radości

Pies czy kot... kot!

Rozmawiała: Inga Elerowska / Foto: Jarosław Gaszyński



NIE KUPUJ - ADOPTUJ

Rudy. Pięcioletni pies, który już drugi rok odsiaduje wyrok w schronisku. Jest piękny, gdyby nie urodził się zwykłym kundlem, zapewne podbijałby kolejne wystawy. Ale Rudemu nie podium w głowie. Jego marzenia są całkiem zwyczajne: pełna miska, kawałek podłogi na spokojny sen (nie miałby nic przeciwko miejscówce na kanapie), codzienne spacerunki, a nade wszystko marzy o człowieku. O swoim człowieku. Takim, któremu będzie mógł ofiarować swoje psie serce. Takim, który znajdzie czas na wspólną zabawę. Do niedawna, przy próbach podrapania po brzuchu, warczał i pokazywał zęby, dzisiaj podczas spaceru potrafi się zatrzymać tylko po to, żeby zrobić przerwę na podrapanie za uchem albo wtulić głowę pod pachę. Poza wielkim sercem ma też mocny charakter, bywa nieprzyjemny w kontaktach z innymi psami, potrafi jasno zakomunikować, że coś mu się nie podoba. Im lepiej kogoś pozna, tym na więcej pozwala, to wszystko kwestia czasu, niemniej jednak, powinien trafić do osoby cierplivej, stanowczej, do domu bez dzieci i innych psów. To czy zamieni betonowy boks na dom, zależy tylko od Was. Jeśli chcecie dać sobie szansę, aby poznać tego wspańiałego psa, zapraszamy na spacer zapoznawczy.

Kontakt: Bartek 516 490 165

Malwinka ma niecałe 4 lata, z czego połowę życia spędziła w schronisku. To bardzo delikatna kocia dama, która potrzebuje spokoju i swojego człowieka, najlepiej na wyłączność. Malwinka trzyma się z dala od reszty kociej grupy, z nikim nie wchodzi w konflikty, stara się przemykać niezauważalna. Nie pcha się do misek w porze karmienia, grzecznie czeka na górze drapak na swoją kolej. By poznać jej prawdziwą naturę, trzeba poświęcić jej dłuższą chwilę. Do obcych na początku podchodzi niepewnie, ale tych, których już zna, wita czułymi buziakami. Prosimy, pomóżcie nam znaleźć dla niej dobry dom.

Kontakt: 507 516 562

Sto lat dla YKP Szczecin!



To była piękna uroczystość. W Marine Club przy ulicy Przestrzennej zainaugurowany został sezon żeglarski. Towarzyszył temu imponujący jubileusz: 70-lecie powstania Yacht Klubu Polski Szczecin oraz 25-lecie jego istnienia po reaktywacji.

W uroczystościach wzięło udział blisko 100 osób. Byli członkowie Yacht Klubu Polski Szczecin, który liczy 60 osób, były także delegacje z innych, bratnich klubów. Na całym świecie jest ich 20. Przyjechali oficjalni goście, rodziny oraz przyjaciele. Marcin Raubo, Komandor YKP przyznaje, że organizacja ma dla niego szczególne znaczenie.

– Ciężko mi ocenić ten klub, i trochę też nie wypada, bo mu szefuję. Fakt, że zdecydowałem się zaangażować w jego działalność powinien wskazywać, że widzę w tym coś ważnego i wartościowego. YKP to organizacja pozarządowa, wszyscy działamy w niej społecznie. Łączy nas miłość do żeglarstwa, jego najlepszych tradycji i obyczajów – opowiada. – Nasz poprzedni komandor Stanisław Żyła zwykł żartobliwie mawiać, że „kto do niczego nie przynależy ten chamieje”. I chyba tak jest. Łączy nas idea aktywnego uczestnictwa w żeglarskiej braci. Organizacja regat, wypraw dalekomorskich, szkolenia na stopnie czy kronika tego co się w naszym regionie dzieje, daje możliwość spełnienia się na wszystkich tych płaszczyznach. W dzisiejszych czasach jest trochę tak, że stadionowi bandyci zawłaszczyli patriotyzm. Nie mundur czy tradycja, a kominiarka i szalik są sposobem na ekspresję miłości do ojczyzny. Zdecydowanie się temu sprzeciwiamy! – dodaje Komandor.

Warunki YKP są wyśmienite. Bez wątpienia mogą ich pozazdrościć inne kluby. W Marina Club żeglarze mają do dyspozycji wszystko to, czego potrzeba do normalnego funkcjonowania – a nawet więcej. Jest klub, sala komandorska, sala spotkań oraz wykładowa. Pełno tutaj pamiątek, zdjęć, pucharów, medali czy tablic pamiątkowych.

– Zorganizowaliśmy także okazałą bibliotekę marynistyczną. Wstawione są do niej pozycje po moim dziadku: żeglarzu i społeczniku. W marinie mamy także nasze miejsce spotkań świątecznych, w tym wigilijnych. Zbieramy się tutaj również podczas regat – mówi komandor Marcin Raubo, właściciel tego miejsca. Jednocześnie zapowiada, że wciąż chce rozwijać organizację i zamierza także inwestować w młodzież.

– Chcemy zbudować z prawdziwego zdarzenia sekcje dla dzieci i młodzieży, chcemy aktywizować ludzi wokół nas, szczególnie młodych. To sprawia największą trudność wszystkim klubom. I taki jest cel: wciągnąć do klubu wspaniałych, godnych, pracowitych ludzi, którzy patrzą na świat w pewien podobny sposób. Tutaj status nie ma znaczenia, stopa materialna i zawodowa nie była i nie będzie kryterium.

Autor: Andrzej Kus / Foto: Jarosław Gaszyński, materiały prasowe



Mariusz Zaruski - pionier polskiego żeglarstwa i wychowania morskiego, zorganizował Yacht Klub Polski, był też pierwszym komandorem YKP.



Regaty Oldtimerów Epifanes Trophy





Renault Kadjar

– daj się ponieść przygodzie

Jeśli marzycie o niezawodnym, ekonomicznym oraz zaawansowanym technologicznie samochodzie – powinniście bacznie przyjrzeć się Renault. Model Kadjar spełnia wszystkie te wymagania, a dodatkowo zachwyca swoją opływową, muskularną sylwetką.

Design zachęcający do kolejnych przygód, zwiększony prześwit, przednie i tylne osłony podwozia, nakładki na nadkola, relingi dachowe, 17- i 19-calowe aluminiowe obręcze kół, napęd na cztery lub dwa koła – Renault Kadjar ma wszystko to, co prawdziwy crossover mieć powinien.

Ostatnie lata to prawdziwy wysyp SUV-ów. Występują już niemal u wszystkich producentów. To, czy spełniają jednak oczekiwania klientów, to już druga sprawa. W przypadku modelu Kadjar nie musimy mieć żadnych obaw. W atletycznej budowie znajduje się mnóstwo rozwiązań, które zwiększają nie tylko komfort, ale również bezpieczeństwo jazdy.

Kupując wymarzony samochód niezwykle ważne dla nas jest to, by był wygodny i oferował jak najwięcej przydatnych funkcji. Renault Kadjar wyróżnia się swoim sportowym i eleganckim charakterem. Doskonale wyprofilowane fotele przednie są wyjątkowo wygodne. Pianka o po-

dwójnej gęstości gwarantuje komfort i bezpieczeństwo. Lekko wygięte siedzisko zapewnia lepsze oparcie.

Kierowca może liczyć na wielofunkcyjną, trójramienną kierownicę. Za jej pomocą obsłużymy podstawowe funkcjonalności. Na środku konsoli znajdziemy 7-calowy przejrzysty wyświetlacz dotykowy. Można z niego korzystać tak, jak z tradycyjnego tabletu. Obsłużymy nim radio, bardzo dokładną nawigację, ustawimy tryb jazdy, czy podejrzmy na nim także to, co dzieje się z tyłu samochodu podczas cofania. Przyjemność z jazdy bez wątpienia zwiększa system nagłośnieniowy renomowanej firmy BOSE oraz... panoramiczny szklany dach samochodu.

Wracając do parkowania – manewr ten znacznie sprawi przyjemność nawet tym, którzy zdecydowanie wolą jazdę do przodu. Kadjar został bowiem wyposażony w system Easy Park Assist, który mierzy ilość wolnego miejsca przy parkowaniu równoległym i określa tor jazdy. Kamera



Renault Kadjar

Pojemność 1200 centymetrów sześciennych
 Moc samochodu 130KM
 Skrzynia biegów automatyczna 7-stopniowa
 Prędkość maksymalna 192km/h

0-100km/h – 10,7s
 Zużycie paliwa w cyklu mieszanym 5,5/100km
 Zużycie paliwa w cyklu miejskim 6,4/100km
 Zużycie paliwa w cyklu pozamiejskim 4,9/100km

cofania oraz system wspomagania ostrzegają nas o przeszkodach i chronią praktycznie w 360 stopniach widoczności.

Kolejną niezwykle istotnym systemem jest rozpoznający znaki drogowe. Dzięki niemu znacznie sprawniej można dostosować prędkość samochodu do prędkości obowiązującej na trasie. W sytuacji jej przekroczenia informuje nas na wyświetlaczu umieszczonym na desce rozdzielczej. Bardzo ważne są systemy zwiększające bezpieczeństwo. I w tym przypadku nie możemy narzekać. Jest AEBS, czyli wspomagania nagłego hamowania, który ostrzega kierowcę w razie ryzyka kolizji z pojazdem jadącym z przodu. Jeśli kierowca nie reaguje lub reaguje zbyt wolno, system wspomaga w hamowaniu, aby uniknąć kolizji. System kontroli martwego pola wykrywa obecność pojazdów znajdujących się w martwym polu widzenia i informuje nas o zagrożeniu za pomocą migającej kontrolki umieszczonej na lusterku bocznym. Jest także system kontroli pasa ruchu. Przy prędkości powyżej 70 km/h kierowca jest powiadamiany o każdym niezamierzonym przekroczeniu linii ciągłej lub przerywanej (bez wcześniejszego włączenia kierunkowskazu). Funkcja ta zwiększa bezpieczeństwo dzięki ostrzeżeniu kierowcy o możliwości zjechania z drogi. Dodatkowo na pokładzie znajdziemy 6 poduszek powietrznych czy system mocowania fotelika Isofix.

Renault Kadjar występuje z silnikami zarówno benzynowymi, jak i diesla. Przykładowo: benzyna o pojemności 1,2l i mocy 130KM zużywa zaledwie 5,5 litra paliwa w cyklu mieszanym. W połączeniu z piękną sylwetką, niezawodnością oraz doskonałym wyposażeniem mamy dzięki temu samochód niemal idealny.

Autor: Andrzej Kus / Foto: materiały prasowe

GRUPA POLMOTOR™

ul. Struga 73
 tel: 91 466 87 00
 www.renault.polmotor.pl





Limuzyna jak ze snu

Mercedes może pochwalić się nową przepiękną limuzyną, modelem CLS. Samochód zachwyca pod każdym względem. – Daje mnóstwo frajdy z jazdy – mówi Mariusz Łuszczewski, szczeciński restaurator. Przez kilka dni, w ramach testów, sprawdzał najnowszą wersję modelu CLS.



Nowy CLS emanuje pewnością siebie i sportowym stylem: to samochód budzący fascynację, imponujący komfortem na dalekich trasach i wyciszeniem oraz niezrównanym zaawansowaniem technicznym. Pod maską kryje silnik o mocy 340 koni mechanicznych, a jednocześnie jest niezwykle oszczędny. Jego średnie zużycie paliwa to zaledwie 5,6l/100km. Czy spełni oczekiwania biznesmenów? Sprawdził Mariusz Łuszczewski, szczeciński restaurator oraz prezes Zachodniopomorskiej Indyjskiej Izby Gospodarczej, który jako jeden z pierwszych miał okazję go przetestować. Nie krył zadowolenia. Przyznał, że do niemieckiej marki ma duży sentyment.

– Moim pierwszym samochodem był Mercedes E Coupe. Co prawda był starszy ode mnie, jednak do dzisiaj wzbudza we mnie wspaniałe wpo-

mnienia. Tym bardziej ucieszyła mnie możliwość przetestowania nowego CLS – przyznaje. – Wygląda jak rasowy sportowy samochód. Wnętrze tego auta jest bardzo wygodne. To prawdziwa, nowoczesna limuzyna. Na dodatek auto ma wspaniałe wyposażenie i naszpikowane jest mnóstwem systemów zwiększających bezpieczeństwo.

Pod maską Mercedesa testowanego przez pana Mariusza znalazł się silny trzylitrowy silnik diesla. Auto wyposażone jest w automatyczną, dziewięciostopniową skrzynię biegów.

– Daje dużo frajdy z jazdy. Jest mocny, szybko się zbiera, a jednocześnie jest bardzo cichy – przyznaje i zwraca uwagę na jeszcze jedną, istotną rzecz. – Cieszę się, że inżynierowie Mercedesa, nie zdecydowali się



na rezygnowania ze wszystkich fizycznych przycisków na rzecz sterowania dotykowego.

W tym momencie warto wspomnieć o wyposażeniu.

W pełni cyfrowy kokpit pozwala kierowcy dowolnie konfigurować zakres prezentowanych informacji, zależnie od potrzeb i sytuacji na drodze. Do wyboru są trzy różne style wyświetlaczy: klasyczny i sportowy opiera się na układzie dwóch okrągłych zegarów, a progresywny – na jednym centralnym wskaźniku. Nastrojowe oświetlenie korzysta z 64 odcieni i obejmuje również iluminację otworów wentylacyjnych. Zmiana temperatury wentylacji powoduje krótką zmianę koloru ich podświetlenia – na czerwony, gdy temperatura została podniesiona, lub na niebieski, gdy ją zmniejszono. Sportowe wrażenie podkreślają siedzenia, wykończeniem nawiązujące do ręcznego rzemiosła. Dostępny jest też panoramiczny kokpit z dwoma ekranami 12,3 cala umieszczonymi pod wspólną, szklaną taflą.

Nowy CLS otrzymał także specjalnie zaprojektowane fotele, które zależnie od rodzaju wykończenia wyróżniają się wysokiej jakości lamówką lub poprzecznymi przeszyciami. Choć CLS po raz pierwszy jest 5-osobowy, zewnętrzne tylne siedzenia wyglądają tak samo jak przednie, tworząc sportowe wrażenie osobnych miejsc.

– Jestem przekonany, że ten samochód wzbudzi mnóstwo pozytywnych emocji zarówno wśród użytkowników, jak i kierowców – podsumowuje biznesmen. – Z czystym sumieniem mogę polecić go każdemu, kto zastanawia się nad wyborem odpowiedniego dla siebie auta.

Samochód dostępny w Lease&Drive Basic 1% od 3 504 PLN netto/miesięcznie wpłata własna 15 %, okres finansowania 36 miesięcy, całkowity przebieg na 3 lata 75 000 km

Autor: Andrzej Kus / Foto: Jarosław Gaszyński

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

Mercedes-Benz
Mojsiuk



MEBLE
NA WYMIAR
KUCHNIE
SZAFY / SCHODY
USŁUGI
STOLARSKIE

nowość!

USŁUGI CNC

[motif meble]

Meble w zabudowie na indywidualne zamówienie klienta.
Nasze usługi obejmują cały proces – od projektu aż po jego wykonanie.
Wykonujemy również frezowanie oraz wycinanie maszyną CNC
między innymi w płycie MDF, sklejce i drewnie.



Auto z bajki

Nie ma osoby, która nie obejrzy się za tym samochodem. Przepiękny zabytkowy Durant trafił w okolice Szczecina z Wysp Brytyjskich. Wyprodukowany został 94 lata temu w USA. Jest dziełem zapomnianego pioniera motoryzacji.

Durant to niezwykle ciekawe auto. Jego nazwa pochodzi od nazwiska Williama Crapo Duranta, pioniera w produkcji samochodów w USA. Był on założycielem zespołu fabryk General Motors. Produkcję tego pięknego pojazdu rozpoczął w 1921 roku.

Trudno powiedzieć ile takich perełek przetrwało do dzisiaj. Z pewnością są to bardzo niewielkie ilości, które można policzyć na palcach jednej bądź dwóch rąk.

– Kupiłem ten samochód w Anglii. Niesamowicie mi się spodobał – przyznaje właściciel Duranta, Łukasz Nitsche. – Wiem, że trafił na Wyspy Brytyjskie w latach 80. ubiegłego wieku. Nie inwestowałem w niego wiele. Wymieniłem jedynie drewniane szprychy. Dorobiłem je u stolarza w Szczecinie.

Durant wyprodukowany został w 1923 roku. Pod maską kryje sześciocylindrowy silnik o pojemności 3 litrów. Ma czterostopniową skrzynię biegów, a jeden z tych biegów odpowiada za jazdę do tyłu. Można je zmieniać za pomocą stalowej dźwigni umieszczonej na kierownicy. Hamulce tego pięknego samochodu znajdują się jedynie z tyłu. Osiąga prędkość 50 kilometrów na godzinę.

Zabytek ma drewnianą konstrukcję obitą blachą. Do jej przytwierdzenia użyte zostały gwoździe. Na siedzeniach znajdziemy skórzaną tapicerkę. Można w nim ręcznie rozłożyć zadaszenie.

– Po rozłożeniu dachu, samochód zostaje otwarty po bokach. Nie ma w nim bocznych szyb. W Durancie mam za to oryginalne zawieszenie i podwozie. Ma oczywiście także oryginalny silnik czy chłodnicę. Dorobiłem na desce rozdzielczej kilka wskaźników: voltomierz, poziom oleju, temperaturę silnika oraz wskaźnik odpowiadający za poziom paliwa.

Ciekawostką jest ostatni wspomniany wskaźnik. Oryginalnie znajdował się... na tyłach Duranta. Można go było zobaczyć ukrytego przy kole zapasowym.

– Nie był w tym miejscu praktyczny. Kilka razy zapomniałem o paliwie i stanąłem na środku drogi z pustym zbiornikiem. Zdemontowaliśmy go więc i zamontowaliśmy już inny, w miejscu, które nie pozwoli zapomnieć o zatankowaniu. Samochód jest zarejestrowany i bardzo często użytkowany. Właściciel wykorzystuje go do ceremonii ślubnych i wozi nim pary młode.

Autor: Andrzej Kus / Foto: Jarosław Gaszyński





Zwiewna i zdecydowana

Pastele przełamywane zdecydowaną czer-
nią, zielenią czy karminem, zwiewne fasony,
falbany, delikatne żorżety i sukienki długości
7/8. Sylwia Majdan jest wierna kobiecej sub-
telności i taka też jest jej najnowsza kolekcja
na wiosnę i lato 2018.

ad







Zdjęcia Adam Fedorowicz
Stylizacja & make up Maja Holcman-Lasota
Włosy Fryzjerskie Atelier Katarzyny Klim
Modelka Ewelina Mika / NEVA Models
Buty Budapester.com



Opowiem Wam bajkę...

Było to bardzo, bardzo dawno temu. W czasach, gdy fast food działał na hasło „Mamo! rzuć chleba!!!”, a na czat mówiliśmy trzepak. Najlepszym komunikatorem był gwizd na palcach, a w całym bloku był tylko jeden telefon, który miał tarczę, ale nie miał wi-fi. W tym samym bloku był też jeden telewizor. Kolorowy, a i owszem. U góry niebiesko było, w środku żółto, a na dole zielono. Tak, że nikt mi nie wmówi, że Zorro chodził ubrany na czarno. Telewizor miała Pani Chądzyńska, kobieta samotna, ale lubiąca dzieci. W jej kawalerce mieściło się nas czasem i dwudziestu. Zwłaszcza jak leciał „Tjerysmiałek”, albo „Berchegol”. Po filmie biegliśmy na Play Station (czyt. podwórko) i graliśmy w paintballa kulami z piachu, lub błota. W zależności od pogody. Albo w jakąś grę strategiczną, na przykład podchody. Zasady były proste: wyznaczaliśmy obszar (od Wałów Chrobrego do stadionu Pogoni na przykład) i uzbrojeni w kawałki cegły rozbiegaliśmy się po mieście. Strzałki rysowaliśmy co sto kroków. Pięćdziesiąt to było dla dzieci. Miasto było pomazane strzałkami, które dziś zmieniły się w bazgroły zwane „graffiti”. W tych czasach gadaliśmy ze sobą i to za pomocą ust, a nie kciuków. Patrzyliśmy sobie w oczy. Zналиśmy się z codzienności, nie ze zdjęcia profilowego. I nikt nie liczył ilu ma znajomych. Nie było hejtu, tylko normalna naporzanka po lekcjach. Ale i tu zasady były proste: bez gryzienia, drapania i plucia. Po bójce wspólnie szliśmy grać w platformówki i symulatory. To znaczy w grzyba, lub w pikuty. A najlepiej na symulatorze Wyścigu Pokoju. Starannie przygotowana trasa zajmowała pół podwórka. Wiodła przez murki, krawężniki i kałuże. Gdy o zmroku kończyliśmy kolejny etap, komisyjnie ustalaliśmy miejsce położenia naszych kapsli-zawodników. Potrafiliśmy samodzielnie zrobić procę, łuk, a nawet kuszę. Do tej ostatniej wystarczył odpowiedni drewniany wiśzak, kawałek deski i klamerka do bielizny.

Fakt, utrudnione było korzystanie z wujka googla. Trzeba było aż do Biblioteki śmigać. Ale za to jaka tam Ruda Śliczna w piątki miała dyżur... Śliczna bez Photoshopa, tak po prostu i naturalnie. Opowiadam o czasach gdy najnowsze filmy ściągało dla nas przedsiębiorstwo dystrybucji filmów, a nie torrenty. Jeśli miałeś dobry zasięg u konika przed kinem „Kosmos”, to nawet na premierę nowego Luisa De Fine zdobyłeś bilet. Bo „Kosmos” to było kiedyś kino drogie dzieci. Podobnie jak „Polonia”, „Bałtyk”, „Colloseum”, czy „Delfin”. Takie to dziwne czasy były, że ludzie z domu wychodzili, by zobaczyć film. Naprawdę. Czasy w których by przeczytać następną stronę ukochanej książki, trzeba było przewrócić kartkę papieru! Wychodziło się z domu choćby po to, by popatrzeć na Miasto. Spotkać z przyjaciółmi. Naszym „orlikiem” był olbrzymi trawnik, który dziś zajmuje „Galaxy”. A pogodę sprawdzaliśmy wystawiając głowę na deszcz...

Piękna bajka. Zwłaszcza dla opowiadającego. Bajka młodości i beztrojski. Oczekiwań i nadziei. Bajka w której ważne miejsce zajmuje maj. Bo w maju już czuć było powiew lata, wakacji, przygody. Ten powiew majowy czuję i dzisiaj. Może tylko oczekiwania nieco inne i mniejsza nadzieja? Wyrzucę smatfony, ajfony, komputery i tablety. Do torby włożę chleb i ser. Pójdę nad brzeg Rzeki niezmienny i bliski. Rozpalę ogień, taki żywy z gałązek, nie z pikseli...Wysłucham się w najpiękniejszy koncert świata, w setki ukrytych w zielonym listowiu ptaków. Pogadam ze sobą...

Potem zrobię selfiaczka, wrzucę na fejsa i z zapartym tchem będę obserwować ekran. Iluż to moich „znajomych” polubi? No, chyba, że nie będzie zasięgu, ale to już zupełnie inna bajka.

Frmałancja

„Dobry styl, intensywność smaku, unikalny klimat.”



otwarte codziennie od 9:00 do 18:00



Śniadania



Café



Lunch



Lounge Bar

FONDE 1743
MOËT & CHANDON
CHAMPAGNE
★

NESPRESSO

DAMMANN
FRÈRES
Paris 1692

Szczecin, ul. Bohaterów Getta Warszawskiego 1



Foto: Iwona Orzechowska-Zeidler (Smakowity Blog Kulinarny)

Sztuka mięsa

Stek to kawałek wołowego mięsa, ale nie dla mięsożerców. Oni ten kawałek otaczają prawdziwą czcią. Tu wszystko ma sens. Pochodzenie, grubość, stopień i temperatura wysmażenia. I to, jakie wrażenia będą nam towarzyszyły przy pierwszym kęsie. Bo ten pierwszy kęs jest najważniejszy. Reszta to tylko dodatki. Przyjemnej podróży kulinarnej.



Stek z grilla

Składniki:

- » 4 steki z polędwicy wołowej o grubości 3-4 cm
- » sos sojowy
- » olej
- » pieprz świeżo mielony
- » 2 ząbki czosnku

Przygotowanie:

Polędwicę wyjmujemy z lodówki na 30 min przed sma-
żeniem, aby miała temperaturę pokojową. Dzięki temu
będzie równomiernie usmażona. Steki wkładamy do
marynaty sporządzonej z sosu sojowego, oleju i czosnku
pokrojonego w plasterki, marynujemy je przez 5-8 minut,
nie solimy gdyż sos sojowy jest wystarczająco słony.
Smażymy na dobrze rozgrzanej patelni grillowej (mini-
mum 150 stopni C)

- » stopień wysmażenia blue – 30 sekund z każdej strony,
 - » mięso krwiste – 1 minuta z każdej strony,
 - » mięso średnio wysmażone – 1,5 minuty z każdej strony,
 - » mięso mocno wysmażone – 2-3 minuty z każdej strony.
- Po usmażeniu steki zdejmujemy z patelni i odkładamy na
desce na kilka minut, aby „odpoczęły”. Krojenie ich zaraz
po usmażeniu spowoduje wypłynięcie soków i mięso nie
będzie miało dobrej struktury. Steki posypujemy świeżo
mielonym pieprzem.



Sałatka z awokado, szpinakiem i pomidorami:

Składniki:

- » młody szpinak 2 garści
- » awokado 2 dojrzałe
- » pomidorki koktajlowe 300g
- » sok z 1 limonki
- » cebula czerwona pokrojona w piórka
- » świeżo mielony pieprz
- » oliwa z oliwek

Przygotowanie:

Szpinak myjemy i osuszamy, wkładamy do dużych głębokich talerzy, dodajemy pokrojone na pół pomidorki koktajlowe, obrane i pokrojone awokado i pokrojoną czerwoną cebulę. Wszystko doprawiamy solą i świeżo zmielonym pieprzem, sokiem z limonki i oliwą z oliwek.

Sos bbq

Składniki:

- » śliwki suszone wędzone 100g
- » koncentrat pomidorowy 50g
- » Tennessee whiskey 200ml
- » bulion 200ml
- » ocet jabłkowy 100ml
- » boczek wędzony 100g

Przygotowanie:

Śliwki gotujemy z whiskey, bulionem, drobno pokrojonym boczkiem, octem, koncentratem, przez około 30 minut, następnie blendujemy dokładnie i przecieramy przez sito, ponownie gotujemy do uzyskania konsystencji sosu.

Sos jogurtowy z kolendrą i czosnkiem

Składniki:

- » jogurt grecki 400g
- » pęczek kolendry
- » ząbek czosnku
- » łyżeczka miodu
- » 1/2 łyżeczki soli
- » pieprz świeżo mielony
- » kilka kropli soku z limonki

Przygotowanie:

Jogurt przekładamy do wysokiego naczynia, dodajemy drobno posiekany czosnek, kolendrę, blendujemy, przyprawiamy solą, pieprzem, miodem i sokiem z limonki. Blendujemy jeszcze przez chwilę, aż składniki się zmieszają.

Studio Kulinarne Bataty
www.studiobataty.pl
www.facebook.com/studiokulinarnebataty

BATATY

STUDIO KULINARNE



Michał Kwieciński,
producent i właściciel
Akson Studio,
Mariusz Łuszczewski,
właściciel Exotic Restaurants

Prezentacja



Przepis na gastronomiczny sukces

Branża gastronomiczna to ciężki kawałek chleba. Kucharze głowią się jak trafić w kulinarne gusta swoich gości, a właściciele restauracji prześcigają się w niebanalnych sposobach na promocję miejsca. Okazuje się jednak, że przepis na gastronomiczny sukces, to wiele starannie dobranych składników. Wie o tym najlepiej Mariusz Łuszczewski – do jego egzotycznych restauracji przyjeżdżają goście niemal z całego świata.

Wszystko zaczęło się od... miłości – historii niczym z filmu. Niebawem właśnie z wielkiego ekranu będzie można się dowiedzieć jak to się stało, że w Szczecinie prawie ponad 23 lata temu powstała indyjska restauracja. Był to ewenement na skalę kraju, słynny w całej Polsce Bombay otworzyła miss Indii z 1973 roku Anita Agnihotri. Z naszym miastem w tle zekranizowana zostanie piękna opowieść o szczęściu, które ma wiele obliczy, miłości dwojga ludzi do siebie i gastronomii. Restauracja przetrwała i cieszy się niesłabnącą popularnością do dzisiaj.

Obecnie restauracje z grupy Exotic Restaurants to rodzinny interes. W skład idealnej kompozycji wchodzi 5 elementów, lokali znacząco różniących się potrawami, a jednocześnie przyciągającymi i zapadającymi w pamięć jednakowo.

– Każda z naszych restauracji jest dla nas wyjątkowa i jesteśmy w nich każdego dnia. Wszystkie nasze lokale nadzorowane są i prowadzone przez członków naszej rodziny. Najważniejsze jest dla nas szczęście i zadowolenie gości. Jesteśmy z nimi, witamy ich i dbamy o to, żeby czuli się u nas wyjątkowo – tłumaczy Mariusz Łuszczewski, właściciel.

Dla każdego przedsiębiorcy liczy się efekt finansowy. Jednak te lokale różnią jednak od reszty na szczecińskim rynku. Są goście, którzy odwiedzają te restauracje latami, stając się już przyjaciółmi i stałymi bywalcami. Dzięki temu w Szczecinie wyrosło już kolejne pokolenie smakoszy dań kuchni azjatyckiej, a Exotic Restaurants nakarmiło już niezliczoną

liczbę zadowolonych gości. Specjalnie na kolację do Szczecina ludzie przyjeżdżają z Berlina, Poznania czy Warszawy.

Doskonały smak

Sercem każdej restauracji jest kuchnia. Jednak bez najlepszego szefa jest tylko zwykłym miejscem pełnym garnków, patelni i talerzy.

W tej chwili w restauracjach Mariusza Łuszczewskiego i jego rodziny pracuje 30 kucharzy, którzy przyjechali z najbardziej renomowanych hoteli i restauracji na świecie. Na niektórych z nich właściciele czekali latami, żeby móc zaprosić ich do Polski i stworzyć najlepszy team w swojej kulinarnej dziedzinie. Starannie dobierane są także produkty, z których tworzy się dania. Najwyższa jakość i świeżość jest wręcz wizytówką.

– W Tokio serwujemy najlepszego łososa, który jest dostępny na świecie. Jest to łosoś, który po dwóch godzinach od wyłowienia jest filetowy, a 24 godziny później ląduje w restauracji. Nie ma drugiego miejsca w Polsce z taką rybą. Jeśli szef kuchni musi mieć pewien produkt, lecimy w najodleglejsze zakątki, żeby go zdobyć. Tutaj nie ma miejsca na oszczędzanie, goście wyczuwają różnicę – mówi Mariusz Łuszczewski.

Kulinarny Mont Everest zdobywa się dzięki najlepszym, wyselekcjonowanym produktom, które są dobierane z sercem, doświadczeniem i dobrym smakiem.

– Nasze restauracje są na europejskim poziomie także dlatego, że dbamy o swoich kucharzy. Szczęśliwi ludzie gotują z sercem, radością. Często pojawiają się w kuchni i widzę na twarzy mojego zespołu uśmiech, wtedy wiem, że efekt na stole będzie znakomity – dodaje restaurator.

Ciężka praca

Rok 2018 już od samego początku dla sieci Exotic Restaurants wyjątkowy. Te niezwykle miejsca już w pierwszych miesiącach wygenerowały najlepszy od lat przychód. To świadczy o standardzie, który ciągle jest trzymany na najwyższym poziomie, ale także o misji tych miejsc. Mieszkańcy Szczecina i turyści mają okazję odbyć podróż w nieznaną, odległą zakątki Azji bez pakowania walizki. Rodzina Mariusza Łuszczewskiego edukuje kulinarnie i pokazuje wielki, pyszny świat w samym centrum naszego miasta.

– Apetyt rośnie w miarę jedzenia, dlatego powstają kolejne pyszne miejsca. Robimy to, co sami lubimy, ale ważne jest także to, czego oczekują nasi goście. Kulinarnie cały czas jesteśmy w Azji, ponieważ rozumiemy tę mentalność, dobrze się w niej czujemy. Kultura Indii oraz innych krajów Azji jest zbliżona, więc relacje z personelem są naturalne i rodzinne – uważa Mariusz Łuszczewski.

Z restauracjami identyfikują się nie tylko ich właściciele, ale także załoga na każdym szczeblu. Szefowie kuchni, pomoce kuchenne, managerowie, obsługa sali. Wszyscy wiedzą, że na zadowolenie gościa pracuje cały team. System serwowania dań i podejścia do gości jest ujednolicony. Kelnerzy nie tylko doskonale znają całą kartę i wprowadzają w kulinarną podróż, ale potrafią podejść do każdego indywidualnie. Podstawą są także języki obce, ponieważ szczecińskie lokale, które są wizytówką kuchni egzotycznej w Polsce, odwiedzają ludzie z całego świata.

– Nasze restauracje są dla każdego. Nasi kelnerzy mają też przygotowane trochę psychologiczne. Wiedzą jak rozmawiać z ludźmi, co im polecić, żeby czuli się u nas dobrze i komfortowo. Dzięki indywidualnemu podejściu większość gości do nas wraca, a wielu staje się naszymi przyjaciółmi – opowiada restaurator. Pomysł na tworzenie restauracji sąsiadujących ze sobą i będących jednocześnie konkurencją samą w sobie był znakomity. Dzięki temu właściciele mogą być w wielu miejscach praktycznie jednocześnie, a goście mają wybór i zmieniają miejsca.

Idealne połączenie składników

Sieć restauracji, która zarówno wnętrzami i smakami pokazuje kawałek Azji to marka sama w sobie. Fenomenem jest nie tylko wyjątkowa rodzina z kulinarnymi tradycjami, ale także wszystkie inne składniki, nad którymi pracują i czuwają. Tylko połączenie wielu elementów, mieszanych i przegrzających się latami daje efekt w postaci gastronomicznego sukcesu. Szczecinianie coraz częściej wychodzą z domów, delektując się miastem i kosztowaniem zupełnie nowych smaków, a szczypta dalekiego wschodu tym bardziej zachęca do eksperymentowania.

Autor: Hanna Promień / Foto: Jarosław Gaszyński



Wiosenne aromaty



Nareszcie! Wszystkie znaki na niebie i ziemi pokazują, że długo wyczekiwana Wiosna zawitała do nas na dobre. Ciepły wiatr rozwiął marazm, który towarzyszył nam przez okres zimowy i wreszcie możemy zabrać się ostro do pracy!

My, jako koktajlbar 17 Schodów również zakasaliśmy rękawy do działania, by zachęcić kolejne grono gości do odwiedzenia naszych progów. Poniżej mały fragment tego, co dla Państwa przygotowaliśmy.

Sezonowość do podstaw!

Tylko i wyłącznie bazując na świeżych, sezonowych owocach, warzywach oraz ziołach jesteśmy w stanie w pełni oddać smaki wiosny. Świeżość i wysoka jakość podanych produktów jest dla nas szalenie ważna. To właśnie te cechy nadają koktajlom niepowtarzalny smak i aromat. Zmieniając kolejny raz pozycje w naszym menu dążymy do promowania

bardziej ekologicznych produktów. Już tej wiosny znajdziecie Państwo w naszych koktajlach m.in. zielony groszek, rukolę, a nawet aromatyczny kwiat bzu! Fanów ostrzejszych smaków niejednokrotnie zadziwimy ostrym – jak różowy pieprz – finiszem koktajlu. Nasze alkoholowe kompozycje nie tylko należy degustować zmysłem smaku, lecz także węchu, albowiem wiosna odkrywa przed nami niezliczone zapachy ziół oraz kwiatów!

W te ciepłe wieczory zachęcamy do odwiedzenia nas, by ugasić pragnienie dzięki orzeźwiającympropozycjom, które przygotują nasi niezawodni barmani. Dusznympopołudniemu gości my Państwa w chłodnych murach naszego lokalu. Jesteśmy cały czas na miejscu, dobrze wiecie, drodzy goście, gdzie nas szukać! Serdecznie zapraszamy!

reklama





MENU ŚNIADANIOWE

CODZIENNIE DO GODZ. 12:30



11,-



14,-



15,-



~~22,-~~
16,-



~~25,-~~
19,-

16,-



Azjatycki street food w najlepszym wydaniu



Mr. Wang
Szczecin, al. Boh. Warszawy 40
(C.H. Nowy Turzyn - wejście od ul. 26 Kwietnia)

www.mr-wang.pl

 /mrwangpl





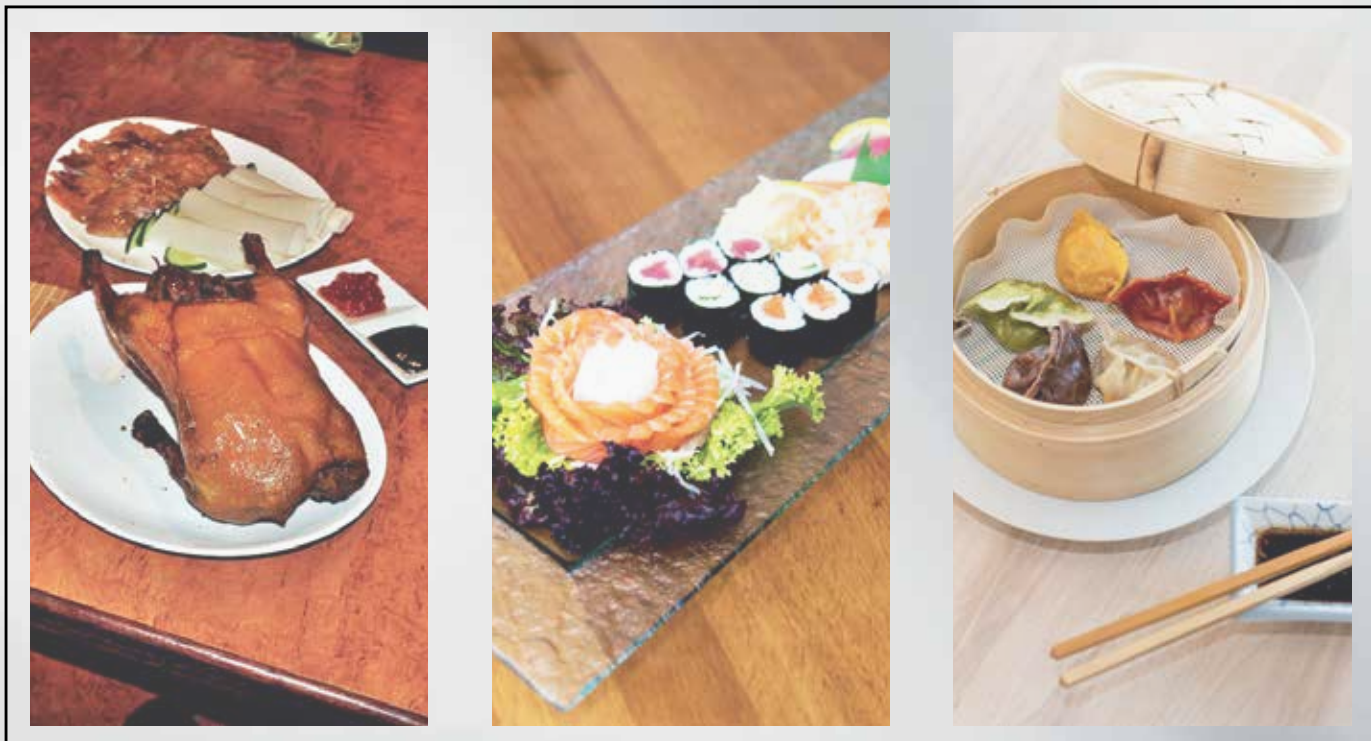
Asianfoods.pl

Zasmakuj azjatyckiej kuchni w Szczecinie

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

**OD 10 LAT
OFICJALNY PARTNER
POGONI SZCZECIN**

**PRAWDZIWIWY
AZJATYCKI
STREET FOOD**



Jin Du
Szczecin, al. Jana Pawła II 17
tel. 91 489 34 68
www.jindu.pl
f /restauracjajindu

Restauracja
SAKE
Sushi & Thai

Sake
Szczecin, al. Piastów 1
tel. 91 484 36 18
www.sake.szczecin.pl
f /RestauracjaSake



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

Naturalne modelowanie

Współczesna kobieta jest aktywna zawodowo, posiada wiele obowiązków i w rezultacie niewiele czasu dla siebie. Przy takim tempie życia mało czasu można wygospodarować na częste wizyty w salonach kosmetycznych, czy gabinetach medycyny estetycznej. Trudno jest jednak pogodzić się z pojawiającymi się nieubłagane oznakami upływu czasu, gdyż nadal chcemy czuć się młodo i atrakcyjnie. Najnowsze osiągnięcia w dziedzinie medycyny, pozwalają na uzyskanie wymarzonego efektu bez wyrzeczeń i długiego okresu rekonwalescencji.

Klinika Zawodny w Szczecinie znana jest pacjentom z najwyższej jakości oferowanych zabiegów. Ogromny nacisk kładziemy na standardy pracy, wysoką jakość wykonywanych procedur i bezpieczeństwo pacjenta. Wprowadzamy do swojej oferty najnowsze i sprawdzone technologie oraz najnowsze najbezpieczniejsze procedury.

W naszej klinice w oparciu o przeszkolony i doświadczony zespół lekarzy i pielęgniarek oraz asystentek, oferujemy między innymi zabieg transplantacji autologicznego tłuszczu na najwyższym poziomie klinicznym. Pracujemy na najnowszym certyfikowanym urządzeniu Body Jet EVO, który jest najbardziej optymalnym systemem do pobierania jak i przeszczepiania komórek tłuszczowych oraz wykorzystujemy najlepszą ze znanych procedur w procesie transferu tkanki tłuszczowej.

Tkanka tłuszczowa może być przeszczepiana na różne obszary ciała. Ważne jest jednak, by decyzję o możliwości, ilości, etapach zabiegu podejmował lekarz z odpowiednim doświadczeniem – tylko w ten sposób można w pełni poinformować pacjenta o spodziewanych efektach planowanej procedury. Bardzo ważną rolę w jakości transplantowanego tłuszczu odgrywa sposób, w jaki tkanka tłuszczowa zostanie pobrana, przygotowana podczas zabiegu do przeszczepu oraz jaką techniką i w jakiej objętości zostanie ona przeszczepiona.

Jak w przypadku każdego zabiegu operacyjnego poza aparaturą, najważniejszą rolę odgrywa tu oczywiście doświadczenie oraz wyszkolenie operatora, ilość i jakość dotychczas przeprowadzonych zabiegów. Gwarantuje to uzyskanie najlepszego z możliwych efektów oraz najbezpieczniejszej procedury w pracy z własną tkanką tłuszczową pacjentki. Tutaj niewątpliwie jakość i efekt zależą ściśle od doświadczenia chirurga wykonującego zabieg, dlatego nasza klinika podjęła współpracę z chirurgiem plastycznym dr Anną Jastak, która również od wielu lat współpracuje z renomowaną Kliniką Chirurgii Plastycznej i Estetycznej w Niemczech, gdzie wraz z twórcą techniki BEAULI oraz systemu BODY JET przeprowadza liczne zabiegi chirurgiczne, między innymi transferu własnej tkanki tłuszczowej pacjenta w wybrane okolice ciała.

Istotą zabiegu jest pozyskanie, a następnie przeszczep tłuszczu tak, aby tkanka nie została uszkodzona w procesie pobierania, a po podaniu jej w wybraną okolicę uzyskała optymalne ukrwienie i dalsze przeżycie – mówi dr Anna Jastak. Optymalizacja procesu systemem BEAULI umożliwia mi, by tkanka nie uległa całkowitemu wchłonięciu lub przemianie

w cystę. W celu przeprowadzenia jak najefektywniejszej transplantacji z pozyskaniem tkanki tłuszczowej najwyższej jakości, a jednocześnie maksymalnej objętości możliwej do transferu, stworzono technikę BEAULI przy użyciu systemu BODY JET, która aktualnie jest jedną z najbardziej polecanych technik przeszczepu tkanki tłuszczowej. Najczęściej wykonywanym zabiegiem w przeszczepie dużej objętości własnej tkanki tłuszczowej jest transfer w obręb piersi u kobiet. U moich pacjentek wykonuję ten zabieg w celu rewitalizacji i ujędrnienia, zwiększenia objętości, zniesienia lub zminimalizowania asymetrii w przypadku często występujących nieprawidłowości w ukształtowaniu piersi (piersi tabularne), jak również w celu całkowitej odbudowy piersi po jej usunięciu z przyczyn chorobowych z bardzo dobrymi rezultatami.

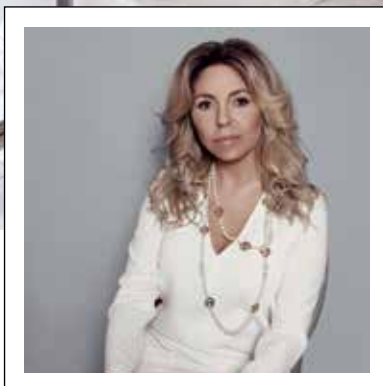
Zabieg transplantacji własnej tkanki tłuszczowej niesie za sobą wielkie możliwości, bardzo dobre i trwałe efekty, będąc jednocześnie procedurą minimalnie inwazyjną, bez pozostawiania trwałych blizn, bez długiego okresu rekonwalescencji. Jest on na tyle bezpieczny, że przeprowadzam go w trybie ambulatoryjnym, bez konieczności pozostawiania w klinice na dłużej, niż kilka godzin po przeszczepie.

W Klinice „Zawodny” zapewniamy najwyższy standard procedur z dziedziny medycyny estetycznej i mało inwazyjnych technik chirurgii plastycznej, co zapewnia pacjentkom i pacjentom najlepsze efekty zabiegów, ale również stałe poczucie bezpieczeństwa i możliwość kontaktu z lekarzem, co jest kluczowym elementem w każdym postępowaniu medycznym.



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


KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC



Royal Clinic to wyjątkowe miejsce, które na szczecińskiej mapie urodowej istnieje już od 6 lat. Stworzone dla osób ceniących komfort, profesjonalizm, a przede wszystkim poszukujących zabiegów medycyny estetycznej na najwyższym poziomie.

Oferujemy zabiegi z zakresu medycyny estetycznej, dermatologii, dermatochirurgii, onkologii oraz kosmetologii.

Każdy kto odwiedzi klinikę, poczuje magię tego miejsca - tutaj zaczyna się piękno.

**Zapraszam serdecznie
lek.med. Magdalena Pastuszak-Gabinowska Certyfikowany Lekarz Medycyny Estetycznej**



Royal Clinic, Szczecin, al. Wojska Polskiego 2/U3



+48 660 767 747 lub 91 48 88 050



repcja@royalclinic.eu



www.royalclinic.eu



royalclinicszczecin



Z pięknym uśmiechem na ustach

Piękny, biały uśmiech sprawia że jesteśmy postrzegani lepiej przez innych – jako bardziej atrakcyjni i pewni siebie. Dlatego ta wyjątkowa strefa wymaga szczególnej uwagi. Dentysta jest odpowiedzialny nie tylko za samo zdrowie jamy ustnej, ale także za jej estetykę i funkcjonalność. O tej części pracy stomatologa rozmawiamy z dentystą Bartoszem Sławińskim z Dental Center Wejt&Tawakol.

Stomatologia estetyczna cały czas się rozwija i cieszy coraz większą popularnością wśród pacjentów. Dlaczego jest taka ważna?

Stomatologia estetyczna daje szeroki, bezpieczny i przewidywalny wachlarz możliwości zmiany całego wizerunku pacjenta. Każda zmiana w tym obszarze wymaga dobrego planowania i przemyślenia najdrobniejszych szczegółów – tu nie ma żadnych kompromisów. A dla osiągnięcia zamierzonego długoterminowego rezultatu potrzebny jest ciągły rozwój lekarza oraz nowoczesne materiały i technologie jako składniki pełnego sukcesu. W Dental Center Wejt&Tawakol zajmujemy się właśnie złożonymi przypadkami z zakresu stomatologii estetycznej, gdzie codziennie zmieniamy uśmiechy w najróżniejszy sposób, a naszym celem jest najlepsze, indywidualnie dopasowane do danego pacjenta rozwiązanie.

Co znajdziemy w Dental Center w tym zakresie?

Naszym pacjentom możemy zaproponować szereg rozwiązań poprawiających estetykę, oczywiście po dokładnej analizie problemu w korelacji z oczekiwaniami pacjenta. Wybór strategii i działania jest poprzedzony szczegółowym badaniem stomatologicznym wraz z kompleksowym planem oraz szczegółowym kosztorysem. Całą diagnostykę wykonujemy na miejscu, przy pomocy nowoczesnych metod oraz zastosowaniu aparatury najnowszej generacji.

Na czym pracuje dentysta specjalizujący się w stomatologii estetycznej?

Podstawowym, codziennym narzędziem pracy w dziedzinie estetycznej stomatologii jest aparat fotograficzny. Dzięki wykonaniu kilku prostych ujęć, jesteśmy w stanie w powiększeniu obrazu wychwycić wszelkie istotne detale. Fotografujemy zarówno same zęby jak i całą twarz pacjenta, ponieważ te dwa obszary wymagają doskonałej integracji dla uzyskania harmonii uśmiechu z obecnymi kanonami piękna. Ponadto cyfrowe techniki graficzne pozwalają nam zaprezentować pacjentowi planowany efekt leczenia jeszcze przed jego rozpoczęciem. Pomagają również w komunikacji, dla zrozumienia zakresu naszych działań, a następnie dokładnej realizacji wyznaczonego planu i kierunku leczenia. Wyświetlona na ekranie monitora komputera fotografia pozwala nam zobaczyć więcej i wspólnie z pacjentem omówić oraz przeanalizować konkretną sytuację.

Jak później wygląda sam zabieg i jaki mamy wybór jako pacjenci?

Jestem zwolennikiem estetycznych rozwiązań, które jak najmniej ingerują w tkanki zdrowych zębów. Właśnie dlatego bardzo szczegółowo analizowany jest każdy przypadek. Wielokrotnie dla uzyskania dobrego efektu wystarczająca jest zmiana koloru zębów poprzez ich wybielenie. Stosujemy sprawdzony, bezpieczny dla dziąseł i zębów oraz wysoce skuteczny system wybielenia Beyond Polus. Jednakże zdarzają się takie



sytuacje, gdzie dodatkowo oprócz koloru należy zmienić kształt zębów. Drobne korekty wykonujemy estetycznym materiałem kompozytowym Enamel Plus – liderem wśród materiałów do estetycznych odbudów kompozytowych. Natomiast tam, gdzie niezbędna jest większa ingerencja zarówno w kolor jak i kształt planujemy licówki ceramiczne czyli cienkie płatki ceramiki szklanej głównie e-max. Przyklejane są one bezpośrednio do zęba wyglądając naturalnie, idealnie naśladując lub modyfikując kolory i jednocześnie maskując wszelkie niedoskonałości. Tylko w najbardziej zaawansowanych przypadkach dla ukrycia dużych problemów stosujemy korony, tam, gdzie zęby wymagają pokrycia w całości. Estetyczne korony w dzisiejszej stomatologii to wyłącznie korony pełnoceramiczne czyli takie, które nie mają żadnej podbudowy metalowej – przetrzalne dla światła i bardzo wytrzymałe na siły nacisku. Gdy inne metody zawodzą zostaje nam ostatecznie sztuczny korzeń, czyli implant. Rozwiązanie to jest długoterminową inwestycją, która zwraca się praktycznie przez całe życie. Odpowiednio uformowane dziąsło wokół korony na implancie czyni go praktycznie nie do odróżnienia od naturalnego zęba. Implantologia może, a nawet musi być aktualnie estetyczna, zwłaszcza w odcinku przednim uzębienia.

I to wystarczy?

Powyższe rozwiązania to „złoty standard” estetycznego leczenia stomatologicznego, dzięki któremu można cieszyć się zdrowym, pięknym uśmiechem przez długie lata.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / Foto: Jarosław Gaszyński

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

**Dental
Center**
WEJT & TAWAKOL kids

**Dental
Center**
WEJT & TAWAKOL



lek. med. Magdalena Pastuszek
certyfikowany lekarz
medycyny estetycznej

Eliksir młodości

Idealne proporcje twarzy – kształtne policzki i wydatne usta, do tego gładka i odżywiona skóra. Z wiekiem jest o to coraz trudniej. Nauka jednak znalazła bardzo dobry sposób, by zatrzymać czas na naszych twarzach.

W kosmologii i medycynie estetycznej nazywany jest „eliksirem młodości”. Kwas hialuronowy dzięki swoim właściwościom odpowiada za prawidłowe nawilżenie i ujędrnienie naszej skóry. Występuje we wszystkich żywych organizmach i jest jednym ze związków, które posiadają identyczną budowę chemiczną u bakterii i u człowieka. Ze względu na swoje odmładzające właściwości, stosowany jest w medycynie estetycznej.

Przebojem gabinetów jest Restylane, który używany jest, z sukcesem, w Royal Clinic. – Preparaty należące do linii Restylane to szeroki wybór wypełniaczy na bazie kwasu hialuronowego pochodzenia niezwierzęcego, które umożliwiają korekcję i rewitalizację różnych obszarów twarzy, szyi, dekoltu czy dłoni – mówi Magdalena Pastuszek-Gabinowska, certyfikowany lekarz medycyny estetycznej. – Restylane wykorzystywany jest w zabiegach wypełniania zmarszczek, łagodnego przywracania objętości ust, brody czy policzków oraz modelowania twarzy. Każdy zabieg jest dopasowany do indywidualnych potrzeb pacjenta.

Sekretem działania i skuteczności preparatów Restylane są dwie unikatowe, opatentowane technologie produkcji, dzięki którym preparaty idealnie dopasowują się do każdej tkanki, stymulując je do produkcji kolagenu. W efekcie skóra zyskuje sprężystość i jędrność, a rezultaty są naturalne, zapewniając piękny, młodzieńczy wygląd.

Wszystkie produkty z rodziny Restylane zawierają kwas hialuronowy pochodzenia niezwierzęcego, są przebadane, sprawdzone i skuteczne. Posiadają stężenie na bezpiecznym poziomie, zapewniając jednocześnie długotrwałe, naturalne efekty zabiegów. 30 milionów przeprowadzonych zabiegów preparatami Restylane na całym świecie świadczy o wy-

sokiej jakości produktów oraz zaufaniu, jakim cieszą się te wypełniacze zarówno wśród lekarzy, jak i wśród pacjentów.

Unikatowym zabiegiem opartym o kwas hialuronowy, któremu możemy się poddać w Royal Clinic jest lifting hybrydowy. Składają się na niego trzy różne produkty Restylane (Restylane Lyft, Restylane Defyne, Restylane Volyme), i wspomniane technologie. Oddzielnie zapewniają efekt liftingu, delikatnego modelowania oraz subtelne dodanie objętości. Stosowane łącznie, w zależności od indywidualnych potrzeb pacjenta, pozwolą uzyskać naturalny efekt odmłodzenia i podkreślenia piękna podczas jednego zabiegu.

Końcowy efekt to nie tylko wypełnienie zmarszczek czy bruzd, ale także poprawa kształtu kości policzkowych i korekta owalu twarzy oraz głębokie nawilżenie. Efekt utrzymuje się ok 10-12 miesięcy, w zależności od wieku i rodzaju skóry. Restylane działa długo wchłaniając się stopniowo i w sposób niezauważalny. To prawdziwy hit medycyny estetycznej.

ad / Foto: Materiały prasowe

Royal Clinic
Szczecin, al. Wojska Polskiego 2/U3
tel.: +48 660 767 747
www.royalclinic.eu



AUTORYZOWANY INSTYTUT **dermalogica**[®]



skin bar

KONSULTACJE Z **ANALIZĄ KOMPUTEROWĄ SKÓRY**

ZABIEGI **DERMOKOSMETYCZNE**

SKLEP DERMALOGICA



MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ

MAKIAŻ PERMANENTNY ESTETYCZNY I MEDYCZNY BY MARTA CZERKAWSKA-BURGS

LASEROTERAPIA ALMA HARMONY XL PRO

Zapraszam

Marta Czerkawska-Burgs

właściciel i spec. kosmetologii / linergistka

Enklawa
INSTITUTE
dermalogica & lasers

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

www.enklawa-institute.pl

 www.facebook.com/dermalogicaszczecin



Ciąża i poród – o co pytać, czego wymagać?

Planowanie powiększenia rodziny, ciąża i poród to bardzo trudny czas dla przyszłych rodziców. Podróż niczym na kolejce górskiej. Jak dobrze przygotować się do ciąży, czego oczekiwać wobec personelu i jakie są prawa pacjentek opowiada dr n. med. Karina Engel z Kliniki Położnictwa i Ginekologii PUM oraz współwłaścicielka gabinetu Engel & Hajdasz.

Czy pacjentki są przygotowane do ciąży, rośnie świadomość przyszłych mam?

Świadomość społeczna i zdrowotna kobiet bardzo rośnie. W okresie rozrodczym kobiety coraz częściej rezygnują z papierosów i alkoholu, zażywają kwas foliowy, dbają o odpowiednią kondycję. Przychodzą do lekarza na etapie planowania dziecka i pytają co robić, jak o siebie dbać, jakie szczepienia zastosować. To bardzo budujące, odpowiedzialne i rozsądne podejście. Każda kobieta powinna wybrać się na wizytę przygotowawczą do ciąży. Ona obejmuje badanie piersi, cytologię i inne badania, ale także rozmowę o suplementowaniu kwasu foliowego, sposobu odżywiania, unikania używek. Istotna jest także ocena ryzyka zakażeń w ciąży, odporności na różne choroby.

W wersji optymistycznej od razu widzimy wymarzone dwie kreski. Od razu należy potwierdzić ciążę u lekarza?

W położnictwie nie ma bezwzględnego wskazania do przeprowadzenia badania ultrasonograficznego w pierwszych tygodniach ciąży, natomiast aby ubiegać się o tak zwane „becikowe” należy potwierdzić ją do 10 tygodnia. Należy wybrać się do lekarza, który potwierdzi prawidłowy rozwój ciąży, wiek ciążowy, ilość płodów w macicy. Na pierwszej wizycie położnik zleci także wykonanie różnych badań laboratoryjnych. Ko-

lejne badania USG powinny być wykonane pomiędzy 11. a 14. tygodniem, około 20. i 30. tygodnia ciąży. Kobieta ciężarna jest regularnie badana położniczo. Od 40 tygodnia ciąży podlega intensywnemu nadzorowi, najczęściej w placówce w której będzie rodzić, gdzie może być przeprowadzone badanie kardiokograficzne. Wszystkie badania i czynności są regulowane przez Rozporządzenie Ministra.

Mówi się, że w pierwszym trymestrze zbytni optymizm przyszłych rodziców powinien być hamowany, bo nie każda ciąża kończy się szczęśliwie.

Rzeczywiście pierwszy zakręt to 10 tydzień ciąży, swoisty Rubikon. Badania naukowe wskazują, że u zdrowych partnerów mających optymalne warunki do zapłodnienia około 30 do 50 % ciąż roni się samoistnie, na bardzo wczesnym etapie ciąży. Często są to ciążę biochemiczne, zakończone opóźnionym krwawieniem miesięcznym. To bardzo wczesne poronienia.

50% wydaje się dużo. Czy to jest znak naszych czasów, zjawisko pogłębiające się?

Na pewno czynniki szkodliwe mają istotny wpływ na rozwój ciąży, ale często jest to element fizjologii rozrodu. Dzisiaj kobiety mają dużo więk-

szą dostępność do testów i badań ultrasonograficznych. W większości jednak są to sytuacje, na które nie mamy wpływu, a lekarz nie jest w stanie im zapobiec.

Za każdą liczbą stoi tragedia, jak później postępować? Kiedy można ponownie planować ciążę?

Każda sytuacja jest oczywiście indywidualna i na to pytanie może odpowiedzieć lekarz po zbadaniu pacjentki. Jeśli jednak poronienie jest samoistne, wczesne i całkowite to starania można rozpocząć nawet po pierwszym pełnym cyklu miesiączkowym. Jeśli natomiast chodzi o postępowanie medyczne i diagnostykę po stracie ciąży to położnik najczęściej rozpoczyna ją po trzech wczesnych stratach. Takie są rekomendacje. Postępowanie jest oczywiście indywidualizowane zależnie od sytuacji klinicznej oraz psychicznej pacjentki.

O standardach opieki okołoporodowej mówi się dzisiaj głośno. Czy są w szpitalach przestrzegane?

Przepisy ściśle regulują postępowanie wobec ciężarnych oraz opiekę nad ciążą fizjologiczną. Standardy mają zapewnić dobry stan matki i dziecka przy jednoczesnej minimalnej interwencji medycznej. Każdy lekarz powinien trzymać się tych wytycznych niezależnie od tego czy to ciąża prowadzona w gabinecie prywatnym czy w ramach kontraktu z NFZ. Przepisy określają oczywiście ilość i rodzaj badań, które należy wykonać, dbają o stan fizyczny pacjentki, ale także o inne sfery. Poczucie bezpieczeństwa, empatia, intymność – nie tylko stan fizyczny, ale i komfort psychiczny jaki należy zapewnić pacjentce w trakcie porodu opisuje rozporządzenie.

A te historie o bezdusznych lekarzach i krzyczących na pacjentkę położnych jeszcze się przy tych wszystkich standardach zdarzają?

Nie słyszałam dawno o takich sytuacjach w Szczecinie. Podczas swojej praktyki obserwuję wspaniałą postawę naszych położnych. Wszystkie osoby, które sprawują opiekę nad ciężarnymi na izbie przyjęć, w salach porodowych czy później położne połogowe, doradcynie laktacyjne, pielęgniarki noworodkowe – wykonują swoją pracę w szczecińskich szpitalach znakomicie. Może gdzieś w Polsce zdarzają się jeszcze przykre sytuacje, ale w naszym mieście o takich często się nie słyszy. Pamiętajmy, że pielęgniarki i położne to ciągle grupa zawodowa, która na salach porodowych jest jednocześnie w roli fizjoterapeutki i psychologa. Jestem ze swoimi pacjentkami blisko, mają do mnie zaufanie i jestem przekonana, że dałyby mi znać, gdyby czuły jakiś dyskomfort albo były potraktowane nieodpowiednio. Myślę, że ma to także związek ze standardami, o których wcześniej mówiłam.

Czy do ciąży i porodu należy się jakoś przygotować?

Oczywiście. Coraz bardziej powszechne są szkoły rodzenia, które przygotowują kobietę nie tylko fizycznie, ale i psychicznie do przyjęcia na świat dziecka. Zdecydowanie pomagają także przyszłym tatom, którym często ciężiej jest wejść w rolę. Jest też wiele miejsc, gdzie przygotowane

są zajęcia ruchowe dla przyszłych mam. Jeśli nie ma żadnych przeciwwskazań medycznych i lekarz wystawi stosowne, wymagane zaświadczenie, to aktywność fizyczna jest nawet wskazana zarówno przed jak i w trakcie ciąży.

Czy w trakcie badań może być z nami partner, albo inna bliska nam osoba?

To jest coraz częstsze zjawisko, nikogo już nie dziwi, że kobieta przychodzi na badanie z partnerem. Dzięki temu umacnia się więź nie tylko pomiędzy partnerami, ale także pojawia się związek emocjonalny z dzieckiem. Bycie razem jest wsparciem dla kobiety, ale także przyszłego taty. Nie możemy tutaj zapominać o mężczyznach zarówno przy okazji trudnych sytuacji jak i tych dobrych chwil w trakcie ciąży.

Panowie mocniej przeżywają takie wizyty?

Rzeczywiście kobiety są silniejsze, lepiej przygotowane, ale to duża załuga natury. Hormony, endorfiny przygotowują przyszłe mamy do roli. Panowie nie odczuwają tego stanu fizycznie i nie zawsze mogą pomóc

swoim partnerkom dlatego dla nich to także trudny czas. Zaangażowanie mężczyzny jest na szczęście coraz większe i chcą uczestniczyć w całym procesie, nie tylko samego zapłodnienia. Obraz na monitorze, bicie serca i czucie ruszającego się w brzuchu dziecka pomaga nawiązać więź emocjonalną i przygotować się do przyjścia maleństwa na świat.

Ciężarne powinny być w stałym kontakcie z lekarzem? Wiedzieć, gdzie jest najbliższa izba przyjęć położnicza?

Zgodnie z projektem koordynowanej opieki okołoporodowej, który funkcjonuje od zeszłego roku, do szóstego tygodnia po porodzie mamą opiekuje się jeden zespół lekarzy i położnych. Panie podpisują KOC-e, czyli deklaracje przynależności do poradni i lekarza prowadzącego, szpitala. Do takiego miejsca zawsze można przyjść w sytuacjach trudnych lub budzących wątpliwości lub obawy pacjentek. Funkcjonują także specjalne numery telefonów, pod które można zadzwonić i uzyskać od lekarza informację o sposobie postępowania.

Kobiety powinny korzystać z tych telefonów, jeśli mamy jakieś obawy?

Za każdym razem, gdy ciężarna ma wątpliwości, co do stanu swojego lub dziecka powinna zadzwonić lub przyjechać na Izbę Przyjęć. Lepiej pojawić się dwa razy za dużo, niż raz za późno, szczególnie w trzecim trymestrze ciąży.

Plan porodu, o którym się dzisiaj tak dużo mówi i który jest tak modny, jest respektowany w szpitalach?

Plan porodu nie jest tylko elementem mody, on wynika ze świadomości kobiet i przyjętych standardów. Plan przygotowujemy wspólnie z lekarzem prowadzącym ciążę i może być modyfikowany w zależności od sytuacji. Zapisane są w nim wszystkie preferencje kobiety co do tego, jak ma wyglądać poród oraz opieka po porodzie. Pamiętajmy, że kobieta ma zawsze prawo wyboru miejsca, nawet poza szpitalem. Zachęcamy jednak pacjentki, żeby poród odbywał się w warunkach szpitalnych.



Jest to bezpieczniejsze w sytuacji krytycznej, gdy potrzebna jest interwencja na sali operacyjnej. Najważniejsze jest jednak to, że bliska osoba może być w trakcie porodu siłami natury, a kobieta jeśli warunki na to pozwalają, ma możliwość wyboru miejsca i okoliczności porodu.

Jak wygląda opieka już po porodzie? Czy do świeżo upieczonych mam przychodzi doradca laktacyjny lub fizjoterapeuta? Jakiej opieki powinna się spodziewać?

Fizjoterapeuta, doradca laktacyjny czy psycholog to niestety ciągle niedoszacowane i niedocenione elementy. To taka część opieki poporodowej, nad którą trzeba jeszcze popracować, bo zapotrzebowanie jest bardzo duże. To niszowe specjalności i nie zawsze szpital stać na taki personel. Na szczęście ta sytuacja kadrowa także się poprawia, a kobiety bardzo są coraz bardziej świadome i przygotowują się zarówno do samego porodu jak i połogu, na przykład chodząc do szkoły rodzenia.

Czego kobiety powinny, albo mogą oczekiwać wobec personelu, który opiekuje się ciężarnymi?

Przed wszystkim kobieta powinna mieć poczucie bezpieczeństwa, powinna wymagać empatii, przyjaznego nastawienia i intymności w tym ważnym momencie swojego życia. Oczywiście w dużych miastach, w których jest kilka szpitali wybór poradni czy lekarza jest łatwiejszy, bo i dostępność jest większa. Myślę jednak, że standardy opieki są coraz wyższe i warunki, w których kobiety korzystają z porad medycznych w trakcie ciąży poprawiły się znacząco. Pamiętajmy, że ryzyko związane z prowadzeniem ciąży i porodu jest bardzo duże, dlatego lekarze bardzo dbają o zachowanie najwyższych standardów. Dramaty oczywiście się zdarzają, ryzyko zawsze jest, ale zadaniem wykwalifikowanego personelu, jasnych procedur i szybkich reakcji jest minimalizowanie tego ryzyka i powikłań.

Co dokładnie zawierają standardy okołoporodowe?

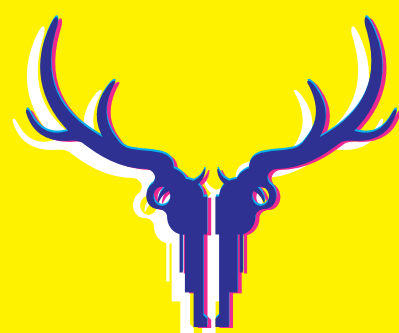
Standardy powstały, aby zapewnić jak najlepszy stan zdrowia matki i dziecka, przy ograniczeniu do minimum interwencji medycznych takich



jak nacięcia krocza, cięcia cesarskiego czy np. podania noworodkowi mleka modyfikowanego. One określają również zalecany zakres świadczeń profilaktycznych, badań diagnostycznych i konsultacji medycznych, wykonywanych u kobiet w ciąży – wraz z okresami ich przeprowadzania. Jednakowy schemat postępowania we wszystkich szpitalach w kraju nie oznacza jednak urzędowego podejścia do pacjentki. Każdy przypadek jest oczywiście indywidualny. Ciąża i poród to trudny czas, więc panie mają prawo do poszanowania intymności, godności, szacunku dla poczucia wstydu i poufności. Muszą mieć pełną informację o swoim stanie, prawo do wyrażenia zgody lub odmowy. Muszą być respektowane jej prawa do świadomego udziału w podejmowaniu decyzji związanych z porodem.

Rozmawiała: Hanna Promień / Foto: Dagna Drążkowska, materiały prasowe

reklama



THE DENIMKINGS

COLORS OF SPRING

denimking.pl

MARKOWE
UBRANIA

outlet

Szczecin

Al. Wojska Polskiego 33

Pn - Pt 11.00 - 19.00

Sob 11.00 - 16.00

także w niedziele handlowe



Wrangler

Levi's

TOMMY HILFIGER

DOCKERS

MUSTANG
JEANS

Lee

Chirurgia plastyczna

Z Prezjtem!
50 zł rabatu
na konsultacje

**VOUCHER
500,-**

**VOUCHER
1000,-**

Wakacyjne Vouchery!



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

Dr Michał Piotrowiak
Specjalista chirurgii
plastycznej i rekonstrukcyjnej

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

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

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



mediklinika.eu

Zdrowe podejście!

WSKAZANIA:

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

Innowacyjny patent endermologie® ALLIANCE.

PIERWSZY
i NAJNOWOCZĘSZEJSZY
W SZCZECINIE!



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

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

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

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



mediklinika.eu

Zdrowe podejście!

ENGEL & HAJDASZ

Praktyka ginekologiczno-położnicza
Ultrasonografia ogólna

GINEKOLOGIA ESTETYCZNA

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

GINEKOLOGIA

POŁOŻNICTWO

BADANIE USG



"Promocja wiosenna"
na wszystkie zabiegi 50 %.

MonaLisa Touch

Nieinwazyjna laserowa
ginekologia estetyczna

Rejestracja internetowa: www.engel-hajdasz.pl

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

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

Recepta na naturalne piękno



Słoneczna pogoda motywuje do działania, dodaje energii. To ona sprawia, że na nowo budzimy się do życia i chcemy zrobić coś dla siebie. Po okresie zimowym zgłaszają się do nas osoby mające na celu odświeżenie i poprawienie jędrności skóry. Drugim problemem, z którym się spotykamy są dodatkowe kilogramy skrupulatnie zbierane zimą. Aby sprostać tym zadaniom wyselekcjonowaliśmy rozwiązanie, które aktualnie jest na szczytach światowych rankingów w kategorii satysfakcjonujących. To Ultraformer III, który znajdziemy w Marosz Gabinetu Medycyny Estetycznej i Kosmetologii.

Moc ultradźwięków

Wykorzystana technologia HIFU (High Intensity Focused Ultrasound) w nowoczesnym sprzęcie Ultraformer III, służy do podgrzewania tkanki skórnej. Zogniskowana fala ultradźwiękowa oddziałuje na tkankę w wyniku, czego dochodzi do ich obkurczania się i selektywnego uszkodzenia kolagenu tak, aby wspomóc jego późniejszą regenerację. Ultraformer III pozwala na oddziaływanie na różnych poziomach skóry podczas jednego zabiegu. Tzw. przetworniki zastosowane podczas zabiegu działają na głębokościach: 1,5 mm, 2 mm, 3,0 mm, 4,5 mm, 6,0 mm, 9,0 mm, co istotnie wpływa na efekty pozabiegowe. W wyniku takiej stymulacji dzięki zabiegowi Ultraformer III tkanki napinają się a efekt jest natychmiastowy, narasta w czasie i potęguje po ok. 3 do 6 miesięcy od wykonania zabiegu.

Długotrwały lifting twarzy

Podstawowym efektem, jaki możemy osiągnąć po zastosowaniu terapii to między innymi: głęboka przebudowa oraz naprawa skóry. W przypadku zabiegu w obrębie twarzy widoczne będzie uniesienie tkanek, napięcie skóry, wygładzenie zmarszczek, likwidacja podwójnego podbródka, poprawienie owalu oraz efekt liftingu wywołany dzięki stymulacji włókien kolagenowych. Atuty zabiegu to: bezinwazyjność, minimalny okres rekonwalescencji, długotrwałość naturalnego efektu, pierwszy efekt widoczny tuż po wykonaniu zabiegu, możliwość wykonywania zabiegu przez cały rok.

Modelowanie ciała

Ultraformer III jest niezwykle skuteczny w przypadku walki z tkanką tłuszczową. Skoncentrowana moc ultradźwięków uszkadza komórki tłuszczowe tym samym przyspieszając ich metabolizm, w konsekwencji prowadząc do ich rozpadu. Urządzenie z powodzeniem stosowane jest w przypadku nadmiaru tkanki tłuszczowej w problematycznych miejscach takich jak: boczki, brzuch lub uda. Ultradźwięki również poradzą sobie w zakresie wiotkiej skóry w okolicy dekoltu, ramion (problem tzw. pelikanów), czy też z nadmiarem skóry nad kolanami. Młode mamy zgłaszają się do nas z problemem wiotkości skóry brzucha po okresie ciąży. Niejednokrotnie już obserwowaliśmy satysfakcjonujące efekty bezpośrednio po wykonanym zabiegu, a ostateczny efekt widoczny był w późniejszych miesiącach. Z nadmiarem tkanki tłuszczowej do naszych gabinetów trafiają kobiety i mężczyźni. Mężczyźni korzystają z zabiegu, jako dodatkowego bodźca do zmiany swojego stylu życia. Ultraformer III daje podstawy, które w połączeniu z racjonalną dietą oraz aktywnością fizyczną przynosi niesamowite korzyści.

Ultraformer III przynosi spektakularne efekty w przypadku: wysmuklenia i modelowania sylwetki, poprawy napięcia skóry po dużej utracie masy ciała, w wyniku odchudzania lub ciąży, zmniejszenia tkanki tłuszczowej w okolicy brzucha i boczki, zmniejszenia tkanki tłuszczowej na wewnętrznej jak i zewnętrznej stronie ud, lifting dekolto, poprawy napięcia skóry ramion (tzw. pelikanów) oraz skóry nad kolanami, uniesienie pośladków.

ad / Foto: Materiały prasowe

ULTRAFORMER III
WYJĄTKOWY
EFEKT

ZNANA TECHNOLOGIA W NOWEJ CENIE
HIFU High Intensity Focused Ultrasound
Nieinwazyjne konturowanie oraz lifting twarzy i ciała

Marosz Gabinetu Medycyny
Estetycznej i Kosmetologii
ul. Kazimierska 2G/2, 71-043 Szczecin
tel. +48 691 504 423
email: info@drmarosz.pl





Ekspert radzi

Witam, korzystałam w Państwa gabinecie z zabiegów LPG endermologie®. Przed wybraniem gabinetu sprawdzałam rynek i wiem, że obfituje w różne urządzenia typu endermologicznego. Ostatnio spotkałam się z nowym typem urządzenia firmy LPG endermologie® Alliance. Proszę o informację, czym się różni to urządzenie, procedura zabiegu od endermologii z której korzystałam u Państwa do tej pory? Na wiosnę chciałabym znów poprawić kondycję mojego ciała. Czy jeżeli poprzednią serią endermologii uzyskałam zadowalające efekty, teraz powinnam ją kontynuować czy zmienić na nowszy model?

Rzeczywiście, 30 lat badań oraz zdobyte w tym czasie doświadczenie pozwoliło firmie LPG na wprowadzenie pewnych zmian w urządzeniach LPG endermologie® oraz procedurze zabiegu. Dzięki nowej głowicy zabiegowej w przypadku LPG Alliance jednego ruchu – przejścia – integrowane jest działanie ujędrniające, antycellulitowe i wyszczuplające. Umożliwia to intensywną i szybką stymulację tkanek, ugniatanych przez urządzenie w różnych kierunkach. Pobudzane jest krążenie, stymulowana praca układu limfatycznego, organizm szybciej pozbywa się toksyn, redukuje tkankę tłuszczową. Wzmagane są procesy regeneracyjne na poziomie skóry właściwej i tkanki podskórnej. Zachodzące zmiany to poprawa elastyczności i jędrności skóry, zmniejszenie cellulitu. Wszystkie te efekty osiągamy też klasyczną endermologią, stosując kilka rodzajów ruchu w wielokrotnie powtarzanych przejściach. Zastosowana nowa technologia w LPG Alliance może dawać szybsze efekty, widoczne nawet już po 3 zabiegu. Oczywiście w doborze odpowiedniego typu endermologii pomoże Pani kosmetolog wykonujący zabiegi. Biorąc pod uwagę wiele czynników oceni, które urządzenie korzystniej wpłynie na Pani ciało.

Na pewno ważnym czynnikiem w doborze zabiegu są też odczucia i wrażliwość pacjenta, stan skóry oraz naczyń krwionośnych. Zapraszam na konsultację w celu doboru właściwego urządzenia.

Witam, moim problemem są cienie pod oczami. Występują niezależnie od tego czy jestem wypoczęta czy też zmęczona. W rezultacie ciągle wyglądam na smutną, zmęczoną czy też niewyspaną. Jest to uciążliwe, ponieważ pracuję z ludźmi i muszę wyglądać świeżo. Jak mogę się ich pozbyć?

Problem cieni pod oczami dotyka 50% kobiet powyżej 35 roku życia. Metod na ich pozbycie się jest kilka. Ważne, by dobrać odpowiednią procedurę do indywidualnych cech pacjentki. Problemy tej okolicy dotyczą najczęściej zaniku tkanki tłuszczowej, zmian kolorytu skóry - zasinień, zbrązowień oraz wiotkości i zmarszczek skóry. Tradycyjnym rozwiązaniem tego problemu są zabiegi mezoterapii mikroigłowej lub iniekcyjnej oraz podanie kwasu hialuronowego. Kwas hialuronowy jest efektywny w przypadku wypełnienia jak również nawilżenia i zwiększenia elastyczności delikatnej skóry tej okolicy. Niestety jest produktem przezroczystym i w niewielkim stopniu redukuje zmiany kolorytu skóry. Najlepsze efekty redukcji zagłębień, zasinień lub nagromadzenia melaniny w okolicy podoczołowej tzw. doliny łez uzyskujemy przeszczepem własnej tkanki tłuszczowej i komórek macierzystych. Zabiegi regeneracji tkankowej uzupełniamy o podanie osocza bogatopłytkowego. Wybór metody zależy od przyczyny powstawania cieni, dlatego dobór odpowiedniej metody dla Pani należy zostawić podczas konsultacji specjalście.

Jeśli masz pytania lub wątpliwości napisz do nas: redakcja@eprestiz.pl

KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

laserowa ginekologia estetyczna

20 % rabat na zabiegi

MonaLisa Touch

Odzyskaj uśmiech
dzięki implantom!

Uśmiechaj się
śmiało!



STOMATOLOGIA NA PODZAMCZU



SZCZECIN, WIELKA ODRZAŃSKA 31B

TEL. 91 812 88 88

WWW.STOMATOLOGIA.SZCZECIN.PL

ginekologia estetyczna

zabiegi poprawiające jakość życia seksualnego
oraz wygląd okolic intymnych kobiety



lifting okolic intymnych

(vaginal narrower)

nici zwężające wejście do waginy

powiększanie punktu G

(augmentacja kwasem hialuronowym)

odmładzanie i modelowanie warg sromowych

(kwas hialuronowy)

laserowe zabiegi

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



prywatna praktyka
ginekologiczno-położnicza

dr n. med. ewa sznura

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

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

rejestracja po uzgodnieniu telefonicznym
tel. 601 70 83 17



**AKADEMIA
LATANIA.PL**

DRONY

DO NAUKI, DO ZABAWY, DLA PROFESJONALISTÓW



szkolenia i egzaminy • sprzedaż • usługi

+48 608 343 376 info@akademialatania.pl www.akademialatania.pl

Posiadamy w sprzedaży produkty marki DJI, oferujemy doradztwo w doborze sprzętu. Zapraszamy na testy!

BINOWO PARK GOLF CLUB

— SZCZECIN —

ZACZNIJ GRAĆ

Zapraszamy
na kursy
dla początkujących
i lekcje
wprowadzające



Zapisy i więcej informacji w recepcji Binowo Park | T: 91 404 15 33 | E: info@binowopark.pl | www.binowopark.pl





Miejsca w żłobkach bardziej dostępne dzięki Funduszom Europejskim.

Chcesz rozwinąć żłobek lub klub dziecięcy? Marszałek Województwa może pomóc Ci sfinansować projekt.

Myśląc o dzieciach, wracamy pamięcią do ich pierwszych kroków, pierwszych słów, wspólnych zabaw. Rzadko odwołujemy się do liczb, które obrazują, jak rodzicielstwo wpływa na możliwości zawodowe, w szczególności kobiet. Tymczasem jeszcze w 2016 r. publiczne żłobki pokrywały zapotrzebowanie rynku szczecińskiego zaledwie w 36,6%. Choć w 8 publicznych żłobkach odnotowano zapotrzebowanie na 2486 miejsc, znalazło się w nich jedynie 910 dzieci. W Świnoujściu, według statystyk, w 2016 roku niedobór miejsc żłobkowych wynosił ok. 80%. A przecież systemowa opieka dla dziecka przynosi korzyści nie tylko rodzicom – samym dzieciom pozwala na poznanie rówieśników i nabycie umiejętności społecznych.

Z pomocą przychodzi Unia Europejska i Regionalny Program Operacyjny Województwa Zachodniopomorskiego (RPOWZ). W ostatnich dwóch latach Województwo Zachodniopomorskie podpisało już 21 umów na projekty wspierające opiekę żłobkową na Pomorzu Zachodnim na kwotę ponad 25 mln. zł z Europejskiego Funduszu Społecznego. Nowe miejsca w żłobkach powstaną m.in. w Szczecinie, Drawsku Pomorskim, Koszalinie i Złocieniu.

– W obecnej perspektywie finansowej ponad 100 mln złotych przeznaczamy na rozwój placówek przedszkolnych, placówek o profilu żłobkowym, klubików dziecięcych, przyzakładowych żłobków i placówek opiekuńczych, aby poprawić opiekę nad najmłodszymi mieszkańcami regionu, ale i umożliwić rodzicom powrót do pracy. Tworzymy nowe miejsca w placówkach zarówno w obszarach miejskich jak i wiejskich. Nawet najlepsze działania w ramach aktywizacji zawodowej mieszkańców, tworzenie setek nowych miejsc pracy, ściąganie inwestorów i wsparcie rozwoju gospodarczego regionu nie będą skuteczne, jeśli zabraknie prostych rozwiązań ułatwiających codzienne życie mieszkańców. A zapewnienie opieki dla dzieci jest właśnie takim podstawowym rozwiązaniem – mówi marszałek województwa zachodniopomorskiego Olgierd Geblewicz.

Przybywa miejsc opieki nad maluchami

Docelowo roku ze środków RPOWZ w naszym województwie powstaną 4 383 miejsca opieki nad dziećmi do lat 3. Wśród instytucji, które otrzymały na ten cel unijne dofinansowanie, jest Miasto Szczecin. Do 2020 roku utworzy 70 nowych miejsc w 3 istniejących publicznych żłobkach (przy ulicach: Włociańskiej 3, Kazimierza Królewicza 61, i Podhalańskiej 1-3; to placówki, które mają największą liczbę oczekujących na miejsca). Wśród miejsc w żłobkach na wagę złota są te, dostosowane do potrzeb dzieci z niepełnosprawnościami. Projekt Szczecina umożliwi 140 osobom podjęcie zatrudnienia bądź powrót na rynek pracy.

Pozytywnie w życiu maluchów i ich rodziców zapisał się projekt prowadzony przez żłobek „Kogut” w Świnoujściu. Dzięki wsparciu z Europejskiego Funduszu Społecznego 30 pań mogło powrócić do pracy zawodowej. Ale to nie jedyny pozytywny efekt. Zadbano o wszechstronny rozwój dzieci w tym dwa języki obce: angielski i niemiecki oraz zajęcia rytmiczne i plastyczne. Środki z Unii Europejskiej pozwoliły również na wyposażenie żłobka w liczne udogodnienia dla dzieci z niepełnosprawnościami, które dzięki temu funkcjonują na równych zasadach jak pozostałe maluchy.

Szansa na dofinansowanie

Podmioty, które chciałyby starać się o pieniądze na stworzenie miejsca opieki nad dziećmi do lat 3, bądź dostosować istniejące miejsca do potrzeb dzieci z niepełnosprawnościami mogą ubiegać się o dofinansowanie w kolejnej edycji konkursu w ramach Działania 6.6 RPOWZ Wsparcie finansowe przewidziane na ten konkurs to aż 4 399 957,89 EUR. Wszelkie informacje o konkursie dostępne są od 8 maja 2018 r. na stronie www.rpo.wzp.pl

Kaja Popko, Gabinet Marszałka / UMWZP / Foto: materiały prasowe



Dom na miarę marzeń

Dom dla wymagającego klienta, który ceni sobie wysoki komfort, przestrzeń, brak architektonicznego chaosu, prywatność i spokój. Takie domy buduje szczyeciński TLS Developer, który specjalizuje się w nieruchomościach o wysokim standardzie.

Jeśli klienci mają swoje działki i chcą zbudować dom, to dzięki naszej firmie mogą wszystko załatwić w jednym miejscu. Bez stresu, komplikacji i niepotrzebnych wydatków – tłumaczy Łukasz Szykuć, właściciel TLS Developer – wykonamy całą dokumentację projektowo - budowlaną, uzyskamy niezbędne pozwolenia, wybudujemy dom i przełączymy do użytkownika. Dodatkowo już na etapie budowy, możemy wspólnie z klientem zaplanować wystrój wnętrza i go zrealizować.


Przy projektowaniu TLS korzysta z bardzo nowoczesnych rozwiązań, w tym z wirtualnej rzeczywistości. Wirtualne okulary Oculus Rift pierwotnie powstały na potrzeby rynku gier komputerowych, zostały zaadaptowane przez architektów i deweloperów, w tym przez TLS. – Dzięki wizualizacji w wirtualnej rzeczywistości każdy klient może swobodnie przespacerować się wokół obiektu, wejść do środka i sprawdzić, jak będzie wyglądać inwestycja po realizacji – mówi Łukasz Szykuć – Taka prezentacja graniczy z rzeczywistością, a nasze projekty w stu procentach oddają realizm przyszłego obiektu z zachowaniem wielu detali. To

urządzenie, to dla nas ogromne ułatwienie, gdyż na bieżąco możemy wprowadzać poprawki w projekt. Rzeczywistość wirtualna pozwala na większą dokładność przy tworzeniu projektów.

TLS przez lata wyspecjalizował się w bardziej luksusowych nieruchomościach. Sytuacja na rynku, pokazuje, że jest zapotrzebowanie na takie inwestycje na terenie Szczecina i w jego okolicach. – Coraz więcej osób decyduje się na takie nieruchomości. – Warto wydać trochę więcej pieniędzy i zamieszkać w pięknym miejscu, na rozległej, odpowiednio zaprojektowanej przestrzeni. Dla nas to żaden problem, w rok możemy zaprojektować i zbudować dom. W nieco dłuższym czasie możemy wykończyć dom wraz z aranżacją wnętrza. Wszystko robimy dla wygody klienta. Nawet tzw. domy modelowe zostały realizowane całkowicie pod klienta, dzięki czemu mają swój niepowtarzalny charakter.

ad / Foto: materiały prasowe



The background of the advertisement is a photograph of a young couple embracing and smiling in front of a modern, two-story house. The house has a grey roof, large windows, and a mix of blue and wood paneling. Pink cherry blossoms are in the foreground, partially obscuring the view of the house. A white circular graphic contains text on the left side of the image.

doświadczenie
terminowość
dopracowane projekty
nowoczesna stylistyka
energooszczędne rozwiązania
najlepsi wykonawcy

PROJEKTOWANIE I BUDOWA DOMÓW NA DZIAŁCE KLIENTA

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

www.tlsdeveloper.pl

Kontakt:
tel. +48 601 561 777
e-mail: poczta@tlsdeveloper.pl



Fryzjerstwo na najwyższym poziomie

Szczeciński stylist fryzur Ernest Kawa należy do Hair Master Club, elitarnego grona, skupiającego kilku mistrzów fryzjerstwa, którzy połączyli czas i przestrzeń, wyznaczając nowe kierunki rozwoju polskiego fryzjerstwa.

Bogatsi o tysiące stworzonych fryzur, setki wyszkolonych stylistów, przetestowanych kosmetyków i narzędzi, postanowili wrócić do korzeni. Podstawy sztuki fryzjerstwa wzbogacone wiedzą na odpowiednim poziomie i tajnikami rzemiosła gwarantują mistrzowski poziom, z którym dzielimy się z naszymi klientami – mówi Ernest Kawa.

Stylista pracuje z użyciem kosmetyków Farmagan. To prestiżowa włoska marka kosmetyczna, specjalizująca się w unikatowych rozwiązaniach pielęgnacyjnych. – Wszystkie ich kosmetyki są testowane klinicznie i dermatologicznie, nie zawierają parabenów i sztucznych substancji – zapewnia stylistka.

Dla tych osób, które jeszcze nie trafiły do salonu Ernesta Kawy, przekonującym argumentem może być udział w imprezie, która odbędzie się 26 maja. Salon będzie gościł drugiego mistrza – Macieja Maniewskiego. – Współpracuję i przyjaźnię się z Ernestem od lat, razem działamy w ramach Hair Master Club – mówi Maniewski. – Naszym wspólnym celem jest wytyczanie nowych dróg w dziedzinie, na której znamy się najlepiej.

Maciej Maniewski prowadzi m.in. program „Afera Fryzjera” gdzie pomaga podupadającym, źle prowadzonym salonom fryzjerskim. Do współpracy zaprosił ostatnio Ernesta Kawę. Sam właściciel salonu przy ul. Jagiellońskiej (drugi salon prowadzi w Berlinie) jest bardzo znany z mistrzowskiego cięcia włosów i niesamowitej wręcz koloryzacji włosów. Ernest Kawa zdecydowanie przekracza granice tradycyjnego fryzjerstwa.

W czasie wspomnianego wcześniej spotkania Maciej Maniewski poprowadzi konsultacje z doboru fryzury i koloryzacji. To świetna okazja by

skorzystać z porad prawdziwych mistrzów w tej dziedzinie. Osoby zainteresowane konsultacjami (zapisy w salonie, pod numerem: 91 434 46 79) będą mogły również skorzystać z całej gamy kosmetyków do włosów od włoskiej firmy Farmagan. Gośćmi specjalnymi Akademii Fryzjerskiej i Salonu Ernesta Kawy będą Gabriel Seweryn i Rafał Grabiasz czyli gwizdy programu „Królowe życia”, para w życiu i w pracy (oboje są związani z modą, Gabriel projektuje futra dla znanych ludzi z showbiznesu).

ad / Foto: Jarosław Gaszyński

Ernest Kawa Hairdesigner
70-435 Szczecin
ul. Jagiellońska 95



Gabriel Seweryn, Maciej Maniewski, Ernest Kawa, Rafał Grabiasz



DIAGNOSTYKA I LECZENIE CHOROBY PRZEWODU POKARMOWEGO

Wykonujemy badania:

● GASTROSKOPIĘ

Badania górnego odcinka przewodu pokarmowego (przełyku, żołądka i dwunastnicy).

● KOLONOSKOPIĘ

Diagnostyka dolnego odcinka przewodu pokarmowego (jelito grube, odbytnica, odbył).

● VIDEOREKTOSKOPIĘ

Dokładna ocena kanału odbytu, odbytnicy i końcowego odcinka esicy; przydatna w diagnostyce i leczeniu chorób proktologicznych takich jak guzki krwawnicze (żylaki odbytu), szczeliny, przetoki, polipy i nowotwory.

Diagnostyka przewodu pokarmowego prowadzona jest przy użyciu najwyższej klasy sprzętu endoskopowego (wideo-endoskop, kolonoskop, rektoskop).

Sprzęt umożliwia również dokumentację fotograficzną i archiwizację stwierdzonych patologii.

Podczas każdego badania kolonoskopowego obecny jest zespół anestezjologiczny – pacjent otrzymuje leki znieczulające. Istnieje również możliwość wykonania gastroskopii w znieczuleniu.

Szczecin Plac Zwycięstwa 1
www.medicus.szczecin.pl

tel.: 91 434 73 06



LUKSUSOWE SPA W TWOIM OGRODZIE

JACUZZI | BASENY | FIŃSKIE WANNY

DORADZAMY - DOSTARCZAMY - MONTUJEMY



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

www.time4spa.pl

Daniel Źródlewski



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

Recenzje teatralne

„Tłumacz snów” według „Snu nocy letniej” W. Shakespeare’a

Reż. Aleksiej Leliavski, Teatr Lalek „Pleciuga” w Szczecinie

★★★★☆

Foto: Piotr Nykowski



Ten spektakl to misternie utkany teatralny patchwork, mistrzowsko prezentujący możliwości oraz siłę teatru lalek i animacji. Oglądamy aktorów w planie żywym, są też nieco przerażające maski, a nawet teatr cieni. To jednocześnie festiwal aktorskich umiejętności zespołu Pleciuga, którzy wcielają się w wiele postaci, za każdym razem zmieniając nie tylko tembr głosu, ale wręcz całą swoją fizyczność. Brawurowo animują także... siebie nawzajem.

Siłą spektaklu jest jego uwodząca plastyczność, choć przewrotnie budowana z niezwykle ascetycznych dekoracji. Aleksander Wochromiejew stworzył, oryginalne w formie maski, które zyskują dodatkowy urok dzięki podświetleniu. Są też schematyczne metalowe stojaki, ledwie zarysy drzew, które pozwoliły na oniryczną podróż do baśniowego lasu. Skoro to „Sen nocy letniej” nie mogło zabraknąć księżycy, a pomysł na tenże scenograf miał faktycznie efektowny...

Jednym z głównych bohaterów interpretacji reżysera Aleksieja Leliavskiego, obok postaci Shakespeare’a i lalkarskiego kalejdoskopu, jest rytm. To dźwięki kroków, odpowiednia forma mówienia, a nawet oddechu, czy odpowiednio dobrana muzyka. Jednak ten misterny układ momentami przeszkadza w prowadzeniu akcji, aktorzy skupiają się bardziej na poprawności metrum, a nie na tekście. Często wybijany rytm zagłu-

sza mówione kwestie. Może warto pozbawić aktorów ciężkiego obuwia i sprawić by był po prostu cichszy? Podobnie rzecz ma się z niezrozumiałym dla mnie zabiegiem z mikrofonami wzbudzonymi w wahadłowy ruch nad głowami leżących aktorów. Fizyka wygrała z reżyserskim pomysłem. Ktoś kto nie zna (są tacy?) „Snu Nocy letniej” Szekspira, może mieć problem z odczytaniem fabuły. Górę nad treścią bierze forma, przez co historia staje się trudna do zrozumienia. Mimo to każda ze scen zachwyca, i przede wszystkim zaskakuje różnorodnością teatralnych technik.

Zespół aktorski – Paulina Lenart, Grażyna Nieciecka-Puchalik, Przemysław Zychowski, Rafał Hajdukiewicz oraz Krzysztof Tarasiuk – otrzymał tu bardzo trudne zadanie. Grają w planie żywym, animują lalki i maski, wcielają się w kilka postaci, przy pomocy funkcjonalnej scenografii aranżują poszczególne sceny, tworzą muzyczną oprawę na rozmaitych instrumentach i przedmiotach. To ostatnie to znakomity pomysł na muzyczną stronę spektaklu Tomasza Lewandowskiego. Reżyser powierzył odtwórcom ról bohaterów fantastycznych, także wykonanie postaci „Bohaterów” o niższym statusie społecznym, czyli członków amatorskiego teatryku przygotowującego inscenizację o Piramie i Tysbe. Bez wyjątku wszyscy zasługują na duże uznanie, w szczególności zaś Paulina Lenart i Rafał Hajdukiewicz. Ona zachwycająca umiejętnościami wokalnymi, On sprawnością wcielania się w kolejne postaci.



WIOSNA W PEŁNI



Kwiaty
balkonowe



Donice
i dekoracje



Rośliny
ogrodowe

CENTRUM OGRODNICZE
Rajski Ogród[®]

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



KARKUT

restauracja

www.karkut.szczecin.pl





Teatralny barometr

Na przełomie maja i czerwca, a nie jak wcześniej bywało jeszcze w kwietniu, odbędzie się największe przedsięwzięcie kulturalne Szczecina – Przegląd Teatrów Małych Form Kontrapunkt. To jeden z najstarszych, największych i najbardziej prestiżowych festiwali teatralnych w Polsce. Wbrew pełnej nazwie to nie tylko prezentacje teatralne, ale interdyscyplinarny festiwal z ponad siedemdziesięcioma wydarzeniami.

Nieziemnie, od ponad pół wieku, sednem Kontrapunktu jest nurt konkursowy, czyli prezentacja tego, co na polskich i zagranicznych scenach ważne i wartościowe. Tym samym to swoisty barometr kondycji współczesnego teatru, a do tego emocjonująca rywalizacja, bo pula nagród wynosi ponad 35 000 pln. Grand Prix przyznaje publiczność, ale spektakle ocenia także profesjonalne jury, w którym zasiądą – uznana reżyserka Monika Strzępka, teatrolożka Magda Grudzińska oraz krytyk Jacek Wakar. W głównym nurcie szczecińska publiczność zobaczy dziesięć realizacji. Stołeczny Nowy Teatr pokaże produkcję Anny Smolar „Henrietta Lacks”, czyli hołd złożony kobiecie, która ukrywa się za skrótem „HeLa”. To nazwa nieśmiertelnych komórek, które doprowadziły do przełomu w nauce. Także Nowy Teatr, ale z Zabrza przywiezie spektakl Macieja Podstawnego „Ku Klux Klan” powstały na podstawie głośnej książki Katarzyny Surmiak-Domańskiej, w której autorka odkrywa, że Klan ma się całkiem nieźle i działa w pełni legalnie, a jego członkowie poświęcają się studiowaniu Biblii i głoszeniu „miłości”, która sprawdza się świetnie przy promocji nienawiści. Po ubiegłorocznym sukcesie (Grand Prix) spektaklu wałbrzyskiego Teatru Dramatycznego „Zapolska Superstar” na Kontrapunkt wraca duet Aneta Groszyńska i Jan Czapliński, tym razem z przedstawieniem „Sienkiewicz Superstar”. Ponownie zjawi się także Adam Ziajski, który rok temu zachwyił Roberta Talarczyka, jurora festiwalu i dyrektora Teatru Śląskiego, z produkcją właśnie tam powstałą. Tym razem poświęconą doświadczeniu niewidzenia – Ziajski do realizacji zaprosił niewidomych aktorów-amatorów. Kolejny ze spektakli nurtu konkursowego to „Cezary idzie na wojnę” Komuny// Warszawa. To komedia, w której powspominamy czasy gdy działały... Wojskowe Komisje Uzupelnień. Szczecin reprezentować będzie Teatr Kana i ich najnowsze przedstawienie „Gęstość zaludnienia. Historia wybuchu”, czyli sceniczna chóralna opowieść o kondycję świata i psychiki człowieka po wybuchu. Spektakl powstał na podstawie "Czarnobylskiej modlitwy. Kroniki przyszłości" Swietłany Aleksijewicz. W programie Kontrapunktu także cztery zagraniczne propozycje. Joan Clevillé Dance ze Szkocji pokaże widowisko „Plan B for

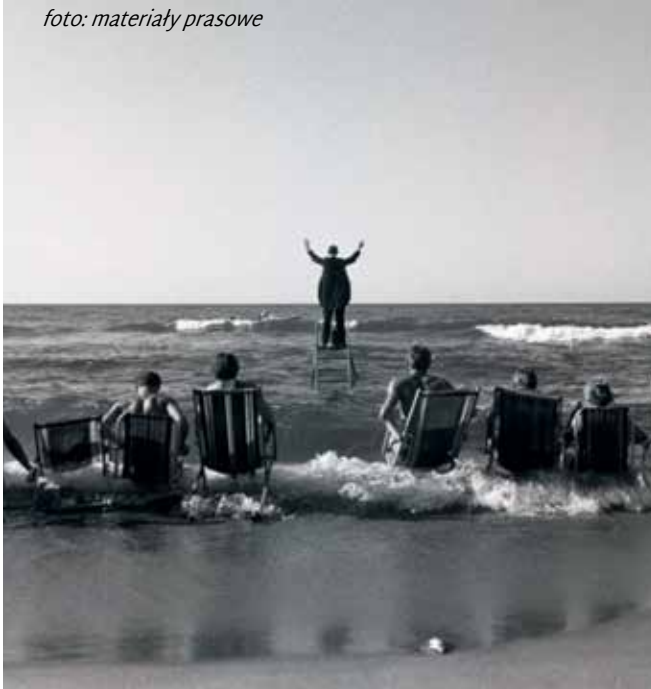
Utopia” łączące teatr, taniec oraz sztukę opowiadania historii. Hiszpanie z Agrupación Señor Serrano pokażą multimedialne przedstawienie „Birdie”, czyli opowieść o wędrownkach, które wstrząsnęły fundamentami europejskiej wspólnoty. Izraelski Home Made Ensemble zaprosi widzów do...tańca. „Shall We Dance”, czyli „Zatańczymy” to interakcyjna gra z widzem i jednocześnie opowieść o niezwykle ciekawym człowieku. Ostatnia z propozycji to spektakl „Towar” w wykonaniu ukraińskiego Teatru Przesiedlonych, traktująca o tym, co nie do zniesienia – o śmierci w czasie wojny.

Obok konkursowych prezentacji, w programie Przeglądu zaplanowano szeroki nurt prezentacji teatru niezależnego, czyli OFF Kontrapunkt (po raz pierwszy w konkursowej formule). Festiwalowi towarzyszyć będą dwie „teatralne” wystawy w Muzeum Narodowym w Szczecinie – „Twarze / Faces” Katarzyny Kozyry i Katarzyny Szumskiej oraz Fotografie Eustachego Kossakowskiego „Panoramiczny happening morski Tadeusza Kantora”. Swoje plakaty pokaże także Piotr Depta-Klesta, autor identyfikacji wizualnej Kontrapunktu. Będzie także muzycznie – Przegląd otworzy Orkiestra Klezmerska Teatru Sejneńskiego, zobaczymy i usłyszymy (!) „Milczenie Syren” Magdaleny Cieleckiej (na zdjęciach) i Michała Pepola, oraz głośny spektakl ze szlagierami lat '80 – „Czekamy na sygnał” z Bałtyckiego Teatru Dramatycznego w Koszalinie. W Międzynarodowym Dniu Dziecka, czyli 1 czerwca ulicami miasta przejdzie barwny Korowód „Miasto to Teatr”, a wieczorem, już dla dorosłych dzieci „teatralna petarda”, czyli spektakl finałowy – „Będzie Pani zadowolona, czyli rzecz o ostatnim weselu we wsi Kamyk” w reżyserii Agaty Dudy-Gracz.

Pełny program Przeglądu, z blisko 70 wydarzeniami, można odnaleźć na stronie internetowej www.kontrapunkt.pl lub w mediach społecznościowych. Bilety sprzedawane są na platformie www.bilety.fm.

nath / Foto: Paulina Błaszkievicz

foto: materiały prasowe

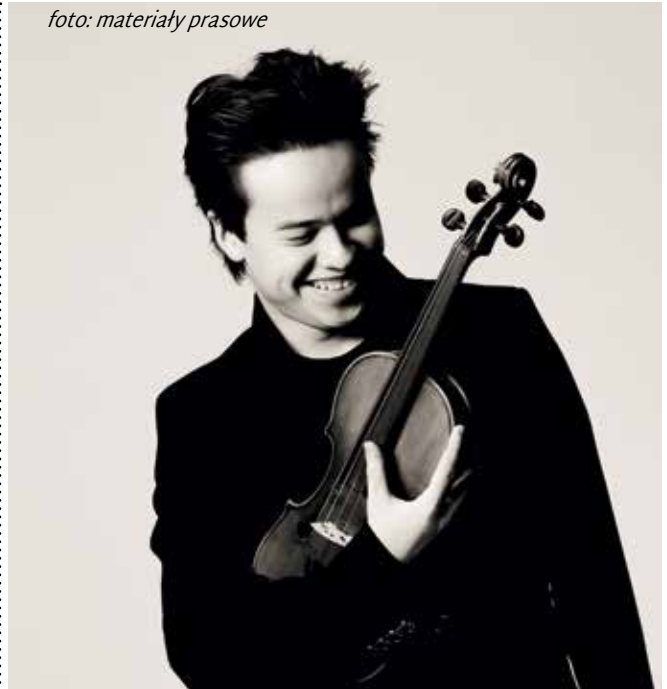


Dyrygować falami

Tylko przez miesiąc będzie można oglądać ciekawą wystawę, na którą złoży się trzydzieści fotografii Eustachego Kossakowskiego. Dokumentują „Panoramyczny happening morski” Tadeusza Kantora, oraz dzieła legendarnego artysty z kolekcji szczecińskiego Muzeum. Zmysłowa wolność, emanująca z tych fotografii, do dziś jest źródłem nieustającej popularności i dzięki nim akcja Kantora pozostaje „wiecznie żywa”. „Panoramyczny happening morski”, wykonany w 1967 roku w Osiekach, obrósł legendą i licznymi anegdotami, pozostaje niekwestionowanym kluczowym wydarzeniem polskiej sztuki nowoczesnej po 1945 roku. Na fotografiach dokumentujących wydarzenie zobaczymy kolejne wielkie postaci polskiej sztuki, m.in. Jerzego Beresia czy Edwarda Krasińskiego. Ten ostatni jest bohaterem najśłynniejszego zdjęcia z tej kolekcji, uchwycony, gdy dyryguje morskimi falami. Kuratorką części fotograficznej wystawy jest Anka Ptaszkowska, a szczecińską odsłonę przygotował Andrzej Pawełczyk z Galerii Sztuki ms44 w Świnoujściu.

Muzeum Narodowe, 11 maja
nath

foto: materiały prasowe



Kontrowersje i sztuka

Przed nami wyjątkowe wydarzenie na 10-lecie Baltic Neopolis Orchestra. Wraz z orkiestrą zaprezentuje się jeden z najbardziej kontrowersyjnych skrzypków naszych czasów - Roman Kim. Młody wirtuoz z Kolonii w swojej krótkiej karierze rozwinął techniczne granice tego instrumentu, aby podążać za swoimi skrajnymi oczekiwaniami wobec samego siebie. Jako innowator nieustannie opracowuje nowe techniki, aby zaspokoić swoje kreatywne pomysły. Wymyślił nowy rodzaj smyczków, eksperymentuje także z zaprojektowanymi przez siebie pryzmatycznymi okularami, które służą lepszej koncentracji w grze, a także zwiększeniu aktywności mózgu. Gra na zaprojektowanych przez siebie skrzypcach. Instrument powstał w warsztacie mistrza gry na skrzypcach Alexandra Hazin (Kolumbia) pod nazwą „Superior” w 2015 roku. Podczas koncertu zagra utwory Bacha, Verdiego, Kilara, Paganiniego i Arensky'ego. Towarzyszyć mu będzie szczecińska Baltic Neopolis Orchestra i Tomasz Tomaszewski.

Sala „Cielętnik” (za budynkiem Starej Rzeźni), 26 maja, godz.19
ad

reklama

Twój uśmiech tworzymy z pasją



KORYZNA CLINIC
IMPLANTOLOGIA I STOMATOLOGIA



Protetyka 3D Stomatologia Implantologia

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

foto: materiały prasowe

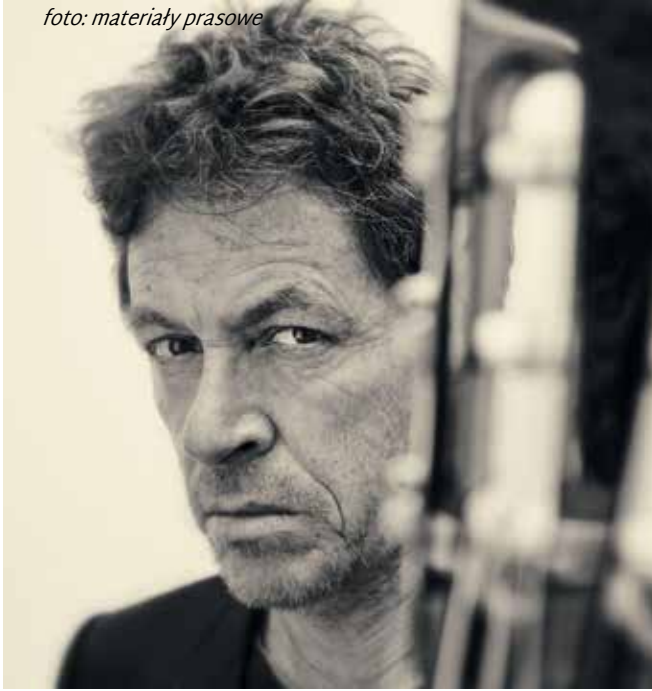
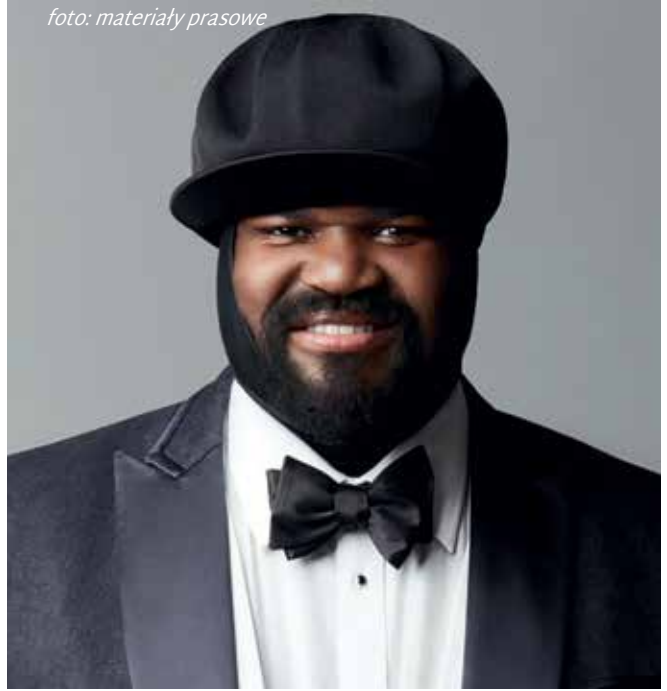


foto: materiały prasowe



Na orkiestrę i gitarę



W maju w ramach Szczecin Music Fest odbędą się dwa koncerty. Najpierw „żli chłopcy jazzu” czy Hypnotic Brass Ensemble (K4, 11 maja, godz.19). To najbardziej roztańczony kolektyw rodzinny grający na instrumentach dętych. Są wierni wpływowi jazzu, funku, soulu i hip-hopu w klasycznym wydaniu. Są synami trębacza Phila Cohrana, współpracownika legendarnej Sun Ra Arkestra. Występowali razem z Princem, Mos Defem, Wu Tang Clan, Erykah Badu i De La Soul, należą do ulubionych składów Damona Albarna i Tony'ego Allena. Ich najpopularniejszy utwór, „War”, trafił na ścieżkę dźwiękową kinowego hitu „Igrzyska Śmierci”. Druga festiwalowa gwiazda to Dominic Miller (Filharmonia, 29 maja, godz.19, na zdjęciu). Świetny gitarzysta, przyjaciel i współpracownik Stinga od blisko 30 lat, jego muzyczna „prawa ręka”. Miller jest uznanym gitarzystą popowym, klasycznym i jazzowym. Na koncie ma 9 autorskich albumów i cieszy się sławą wybitnego muzyka sesyjnego, tego z którym każdy chce zagrać. Poczynając od końca lat 80-tych wziął udział w nagraniu około 200 płyt.

ad

Jazz pod czapką



Miał być futbolistą, koledzy z boiska mówili o nim „potwór”. Uszatka, którą nosi, wzbudza dużą ciekawość. „To moja jazzowa czapka” - mówi o swym nakryciu głowy Gregory Porter – zdobywca nagrody Grammy za albumy „Liquid Spirit” i „Take me To The Valley”. Jego karierę sportową przekreśliła kontuzja. Młody wtedy chłopak jeszcze nie wiedział, że posiada ogromny talent w postaci swojego głosu. Porter zadebiutował na scenie późno, bo w wieku 39 lat. Za to jego debiutancka płyta „Water” była prawdziwym objawieniem i rozpoczęła karierę wokalisty. Artysta za swojego guru uważa Nat King Cole'a. To na niego się powołuje w temacie największych muzycznych inspiracji. Jak Cole, Porter pragnie „uzdrowić głosem”, co zresztą mu się udaje. W Szczecinie zaśpiewa standardy jazzowe i oryginalne kompozycje George'a Gershwina. Porter jest ozdobą jazzowych festiwali na całym świecie. Regularnie detronizuje dotychczasowego króla jazzowej wokalistyki Kurta Ellinga. Gdy wychodzi na scenę dzieli się ze słuchaczami własnym doświadczeniem, osobistymi historiami, które potrafi przemienić w piękną muzykę.

Filharmonia, 19 maja, godz.19
ad

reklama



TRENING, KTÓRY PODBIJE TWOJE SERCE

Minimalny czas, maksymalne efekty.
Trening z elektrostymulacją mięśniową.



al.Wojska Polskiego 31/4

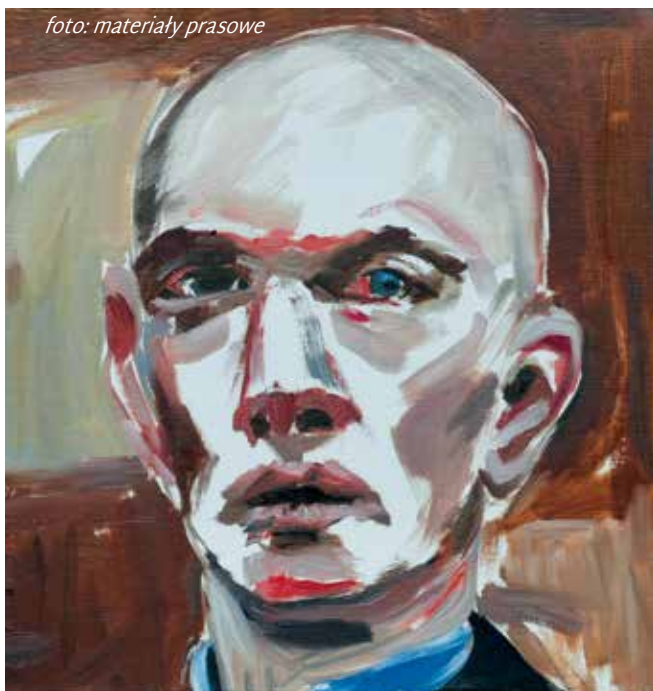
tel. 783 312 310

www.studioems.com.pl

foto: Piotr Nykowski



foto: materiały prasowe



Przygody „marchewki”

„Ania z Zielonego Wzgórza” Lucy Maud Montgomery doczekała się kolejnej adaptacji. Tym razem na teatralne deski historię niezwykle dziewczynki przeniósł Marek Pasieczny. 11-letnią Anię (w tej roli Magdalena Wrani-Stachowska, na zdjęciu) przygarnia bezdzietne rodzeństwo – Maryla i Mateusz Cuthbert. Choć początkowo chcieli chłopca wkrótce okazuje się, że to właśnie rudowłosa Ania Shirley całkowicie odmieni ich życie. Niepokorna, uparta, obdarzona niezwykle wyobraźnią dziewczynka ściąga na siebie i Zielone Wzgórze niemało kłopotów. Akcja książki toczy się przez pierwsze pięć lat pobytu Ani w Avonlea. Jej przyjaciółką i bratnią duszą zostaje jej rówieśnica, mieszkająca nieopodal Diana Barry. Na początku roku szkolnego Ania poznaje ubóstwianego przez wszystkie dziewczęta Gilberta Blythe, który, nazywając ją dla żartu „marchewką” skazuje się tym samym na jej niechęć. Ania mimo przeprosin ze strony Gilberta jest uparta i przez wiele lat traktuje go z dystansem jako największego wroga, do czasu...

Teatr Współczesny, 8-11maja, 22 - 24 maja, godz.11

ad:

Sztuka a księżyc

Taka noc wydarza się raz w roku! Podobno wtedy wszystko wygląda inaczej. Smugi księżycowego blasku i migotliwe światło gwiazd wpadające przez okna do wnętrza galerii wydobywają z dzieł sztuki to, czego nie da się dostrzec za dnia. To przyciąga tysiące zwiedzających – rokrocznie w samych tylko gmachach Muzeum Narodowego w Szczecinie, koordynatora imprezy, pojawia się około 20 000 osób. Inni szukają niepowtarzalnej atmosfery oraz wyjątkowych, przygotowanych specjalnie na tę noc, atrakcji. A tych zgodnie z zapowiedziami organizatorów nie sposób wymienić w krótkim tekście. Przedsięwzięcie tworzy kilkadziesiąt podmiotów – niemal wszystkie instytucje kultury, muzea, galerie, ale także miejsca komercyjne – zapraszając do udziału w ponad setce unikalnych wydarzeń. Dość powiedzieć, że by zmieścić wszystkie propozycje imprezy, wydawana jest kilkudziesięciostroonicowa gazeta ze szczegółowym programem. Niezmienne pozostaje hasło: Nie spać! Zwiedzać! Europejska Noc Muzeów odbędzie się w Szczecinie 19 maja. Na wszystkie wydarzenia wstęp wolny! (na zdjęciu: Katarzyna Szumska, Jeff Novitzky, 2017)

nath

reklama



proste zęby bez wyrzeczeń

 invisalign®

HAHS
KLINIKA 

Impresja

Salon
dekoracji okien

Letnie wystroje okien oraz wnętrz - od pomiaru do montażu!

Specjalnością Impresji są szyte na zamówienie elementy i dodatki na okna, wszelkie rozwiązania od ochrony przed słońcem i... przed niechcianymi spojrzzeniami...

Impresja Salon Dekoracji Okien
ul. Śląska 9, 70-432 Szczecin
tel. +48 91 48 32 127
kom. +48 603 863 786
www.salonyfiran.pl



biuro: Szczecin, ul. Małkowskiego 16/2U

architekt wnętrz

e-mail: marek_brzezinski@wp.pl

Marek Brzeziński

tel. 501 292 115

projektowanie / nadzory / realizacja wnętrz





Odkryj Modry Las i graj w golfa!

Pole golfowe projektu Gary'ego Playera zaprasza



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



www.modrylas.pl



golf@modrylas.pl



+48 667 710 410

foto: materiały prasowe



Mąż marnotrawny



Jeśli w znanym porzekadle „Stara miłość nie rdzewieje” jest odrobina prawdy, to francuska komedia „Kochanie, wróciłem” najlepiej tego dowodzi. Severine jest właścicielką dobrze prosperującego paryskiego wydawnictwa i nieco słabiej prosperującego życia osobistego. Ma co prawda atrakcyjnego adoratora, wyluzowanego dorosłego syna, ale co ciekawe w jej życie ponownie wkracza były mąż – skruszony i pełen dobrej woli do pojednania, prawie za każdą cenę. Niestety syn nie zna swojego ojca, ojciec nie wie, że ma syna, adorator nie wie nic o byłym mężu, były mąż nie akceptuje adoratora, który adoruje nie tylko główną bohaterkę, o czym, oczywiście Severine nie wie, ale wie był mąż. W tej komedii omyłek, każda nawet najtrudniejsza sytuacja bawi do łez. Spektakl w reż. Tomasza Dutkiewicza to produkcja warszawskiego Teatru Komedia. Na scenie zobaczymy, m.in. Marię Pakulnis, Jana Jankowskiego, Marcina Trońskiego i Bartosza Obuchowicza.

Teatr Współczesny, 5 czerwca, godz.17.30 i 20.15
ad:

foto: materiały prasowe



Moda, która pomaga



Wiosną zeszłego roku Interact Szczecin International przygotował charytatywny pokaz mody „Fash’n’Act”, aby pomóc swojej chorej koleżance Roksanie – uczennicy II LO im. Mieszka I w Szczecinie. Licytowano specjalnie przygotowane kreacje i autorską kolekcję biżuterii; na dziedzińcu Muzeum Narodowego odbył się pokaz mody. W tym roku młodzież pragnie pomóc, chorującej na białaczkę szpikową Gabrysi Maculewicz. W związku z zeszłorocznym sukcesem zbiórki oraz złą sytuacją Gabrysi, druga edycja pokazu mody Fash’n’Act odbędzie się w czerwcu. Mentorem artystycznym tej edycji została projektantka Anna Gregorczyk. Projektowanie ukończyła na prestiżowej Akademii Sztuki w Łodzi, ma na koncie kilka niekonwencjonalnych pokazów, grono zadowolonych klientów odwiedza jej atelier AGG, ponadto Anna Gregorczyk wykłada na Akademii Sztuki w Szczecinie. Projekt Fash’n’Act to idea składająca się z dwóch etapów. Pierwszy to warsztaty projektowania na które od marca do maja uczęszcza młodzież szkolna ze Szczecina przygotowując kolekcję ubrań. Następnie odbywa się finałny pokaz mody z udziałem modeli wybranych na castingach w liceach w Szczecinie.

Trafostacja Sztuki, 16 czerwca, godz.17
ad

reklama

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

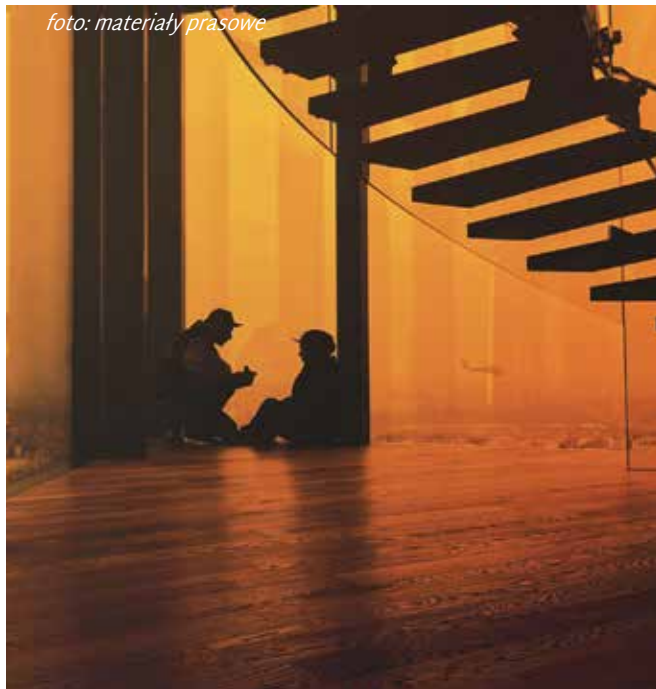



MADURA
www.madurainvestmen.pl
www.maduranieruchomosci.pl

Szczecin, ul. Monte Cassino 4

tel.: 501 507 678; 501 679 678

foto: materiały prasowe



Łamacze języków

Syni to eksperymentalno-rapowy duet w którego skład wchodzi Robert Piernikowski oraz 1988. Zadebiutowali w 2015 roku płytą „Orient” wydaną nakładem Latarnia Records. Pojawienie się ich na scenie muzycznej wywołało zamieszanie, jednocześnie wzbudziło entuzjazm wśród poszukiwaczy nowych form i dźwięków. Łamią języki, kaleczą rytm, nadają słowom nowe znaczenia. Hip-hop duetu nawiązuje w warstwie słownej do poezji Mirona Białoszewskiego. Muzycznie to także eksperyment, wychodzący poza polski hip-hopowy mainstream. Koncerty Synów to dodatkowa atrakcja – ich występy są klimatyczne, naładowane emocjami, spowite mgłą. Piernikowski to raper i producent, współtwórca cenionej go przez krytykę zespołu Napszyklat. 1988, czyli Przemysław Jankowiak to producent czerpiący z hip-hopu, free jazzu i elektroniki, wcześniej nagrywający jako Etamski. Kilka lat temu panowie improwizowali jako P/E. Potem 1988 współpracował m.in. z grupami Enchanted Hunters i Kristen a Piernikowski stworzył muzykę do „Króla Edypa” Klaty w Starym Teatrze.

K4, 19 maja, godz.20
ad:

foto: Piotr Nykowski



Mickiewicz showbiznesu

Grupa Teatru Improwizowanego Impro z Krypty (na zdjęciu) realizuje przedstawienia „tu i teraz”. Dzięki współpracy z widownią na żywo powstają „bachanalia bez wspomagania”, które zdarzają się tylko raz. Tworzą ją szczęśliwcy aktorzy Teatru Pleciuga, Teatru Współczesnego i Teatru Polskiego. W majowej odsłonie ich gościem będzie Wojciech Tremiszewski, który wystąpi z monodramem „Adama Mickiewicza liryczna próba odnalezienia się w branży rozrywkowej”. To opowieść o Adamie Mickiewiczu, który dogaduje się z Bogiem i schodzi na padół narodowy, by ponownie spróbować swych sił jako drogowskaz duchowy Polaków. Tym razem nie zamierza być tylko poetą. Tym razem próbuje zdobyć serca swych rodaków jako komik. Monodram jest lekki, śmieszny, acz nieco kliwowy, ze szczyptą rozdzierania duszy w stylu nowoczesno-romantycznym. Grany jest z powodzeniem w klubach, teatrach, festiwalach tak kabaretowych, jak i teatralnych, a także w przepięknym Muzeum Adama Mickiewicza w Śmiełowie. Autor i wykonawca to członek Kabaretu Limo, Warren ze „Spadkobierców”, aktor i improwizator.

Kino Zamek, 12 i 13 maja, godz.19
ad

reklama



Sprawdź swój stan zdrowia!

Pakiety badań dla kobiet i mężczyzn.

HAHS
KLINIKA

Eric Assous

KOCHANIE, WRÓCIŁEM

reżyseria Tomasz Dutkiewicz



5 czerwca 2018r

Teatr Współczesny w Szczecinie

Bilety w kasie Teatru 91 489 23 23 oraz na www.impresariat.bilety.fm

Mroczny wernisaż

Na wernisażu w Trafostacji Sztuki ustawiają się kolejki. Trzeba czekać by wejść do środka. Nie inaczej było podczas otwarcia wystawy duńskiego artysty Rene Holma. Publiczności bardzo się spodobała mroczna twórczość artysty, choć sam bohater wystawy jest niezwykle pogodnym człowiekiem. To nie była pierwsza wizyta Holma w Szczecinie. Kilka lat temu artysta stworzył mural na budynku Stowarzyszenia Twórców i Producentów Sztuki przy ul. Wielkopolskiej 27.

ad



Jędrzej Wijas, kurator wystawy, artyści Rene Holm i Marte Gunnufsen



Szymon Wasilewski, 13 Muz z córką



Edyta Łongiewska-Wijas, Muzeum Narodowe



Ekipa TRAF0

Toyota dla najpiękniejszej

W salonie Toyota Kozłowski odbył się jeden z castingów do wyborów Miss Polski Województwa Zachodniopomorskiego. Toyota jest oficjalnym partnerem konkursu, którego finał nastąpi 25 maja w Świnoujściu. Najpiękniejsza z pań otrzyma nie tylko koronę, ale również Toyotę C-HR dla siebie, na cały rok.

ad



W środku: Mateusz Wołos, Toyota Kozłowski, z prawej: Mateusz Górski, Toyota Kozłowski, Violetta Geyer (w czerwonej sukience) oraz kandydatki na Miss



rofilina Klink



foto: Karolina Klink

foto: Jarosław Gaszyński

Moda po polsku

Kolejne Targi Mody Polfash Bramee za nami. W Galerii Kaskada można było zakupić ubrania, biżuterię i wszelkiego rodzaju akcesoria polskich projektantów. PB to nie tylko zakupy, ale także Strefa Wywiadów „Porozmawiajmy o modzie”, którą poprowadziła Joanna Horodyńska oraz akcja Style Hunter, czyli stylowe polowanie na dobrze ubranych ludzi. „Polowały” - Olivia Kijo i Pani Ekscelencja.

ad



Pani Ekscelencja, blogerka modowa



Anna Halarewicz, ilustratorka mody



Od lewej: Joanna Horodyńska i Patrycja Szklarczyk, CEO marki MISBEHAVE MISBHV



Olivia Kijo, blogerka modowa



Tobiasz Kujawa, blog modowy Freestyle Vouging

Udana premiera

Fundacja TeArt, którą prowadzi Piotr Grzegorz Ochman jest otwarta dla ludzi sztuki i chętnie ich gości w swoich progach. To tu miała ostatnio premiera „Ja Feuerbach” w reżyserii Adama Zycha. Doskonałą grę aktorów oklaskiwała pełna widownia! Po spektaklu tradycyjnie długo świętowano..

ad



Obsada w komplecie, od lewej: Adam Zych, Weronika Gierszanin i Jacek Piotrowski



Zorganizowana Grupa Teatromaniaków Czesław w komplecie: Anna Lang, Renata Małek, Dorota Zubiak i Małgorzata Stoltman



Michał Janicki, szef Teatru Kameralnego



Od lewej: Satyryk Henryk Sawka z żoną i gospodarz wieczoru Piotr Grzegorz Ochman

foto: Jarosław Gaszyński

Festiwal Kobiet

Katarzyna Nosowska dzwoniła do Agaty Kuleszy, Katarzyna Miller bawiła do łez, a Olga Adamska czarowała swoim aktorskim kunsztem. Było głośno, wesoło i bardzo inspirująco. Pierwsza edycja imprezy dla kobiet robionej przez kobiety za nami. W wypełnionym po brzegi Teatrze Polskim zadebiutował Women's Fest. Kto nie był, niech żałuje!

ad



Główne bohaterki pierwszej edycji festiwalu, od lewej: Daria Prochenka, właścicielka Clochee, psycholożka i felietonistka Katarzyna Miller, fizjoterapeutka Magdalena Ptak i Dorota Kościukiewicz-Markowska, autorka projektu „Szczęście, podaj dalej”



Od lewej: Dorota Miła, Agnieszka Nykiel-Bobala



Agnieszka Szeremeta i Katarzyna Nosowska



Organizatorka Women's Fest Magdalena Olech z mężem Zbigniewem



Kasia Nosowska, prelegentka i niekwestionowana gwiazda WF-u,



Od lewej: Magdalena Olech, aktorka Olga Adamska, prowadząca Agata Szubryt



Projektantka Katarzyna Hubińska



Makijażystka i wizażystka Agnieszka Szeremeta

Wieczór dla pań

To był niezwykle miły piątek trzynastego – w kwietniu w Instytucie Urody Be Beauty odbył się „Wieczorek z face-modelingiem”. Właścicielka Instytutu wprowadziła gości w świat holistycznych terapii manualnego odmładzania twarzy. W przyjemnej atmosferze i przy zdrowych przekąskach zgromadzone panie miały okazję wypróbować na sobie zabieg, którego prekursorem w Szczecinie jest właśnie Instytut Urody Be Beauty.

ad



Od prawej: Ewelina Rafińska (stylistka paznokci w Instytucie Urody Be Beauty) z klientką Agnieszką Kosmaczewską



Od lewej: Agata Kampioni (właścicielka Instytutu Urody Be Beauty), lekarz dentysta Ewa Jaremek-Kmieć



Od lewej: Katarzyna Betleja (właścicielka kliniki Beta Dent SCDL), profesor US Monika Chudecka



Agata Kampioni (Be Beauty) wykonuje zabieg face-modelingu

foto: Jarosław Gaszyński

Nagrody dla sztuki

Prof. Dariusz Dyczewski, założyciel chóru Don – Diri – Don, poetka Joanna Kulmowa i Lesław Siemaszko, właściciel firmy deweloperskiej Siemaszko – to laureaci tegorocznych Nagród Artystycznych Miasta Szczecina. Galę w Filharmonii poprowadził fantastyczny Marek Niedźwiecki, a muzycznie uświetnił ją Gino Vanelli.

ad



Od lewej: Waldemar Kulpa, szef 13 Muz, kompozytor oraz muzyk Ryszard Leoszewski



Gino Vanelli



Od lewej: prezydent Szczecina Piotr Krzystek i Marek Niedźwiecki, dziennikarz muzyczny



Sylwester Ostrowski, szef festiwalu Jazz Szczecin



Jacek Jekiel, dyrektor Opery na Zamku z żoną Aleksandrą

Premiera spod znaku gwiazdy

Podczas Inspiration Night w Hali Międzynarodowych Targów Szczecińskich swoją premierę miał kolejny model Mercedesa CLS z salonu Mojsiuk. Wśród wszystkich zaproszonych tego dnia gwiazd, prezentował się równie zjawiskowo..

ad



Magdalena Syrycka, Anastazja Patora



Piotr i Łukasz Tomaszewicz



Niekwestionowana gwiazda wieczoru – Mercedes CLS



Od lewej: Maciej Borowy, Jarosław Tarczyński, Hanna Mojsiuk

foto: Dagna Drązkowska

Szukajcie nas w prestiżowych miejscach!

GABINETY LEKARSKIE

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

HOTELE

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

KANCELARIE

Lizak, Stankiewicz, Królikowski - kancelaria adwokacka al. Boh. Getta Warszawskiego 1/4
Mazurkiewicz, Wesołowski, Mazur - kancelaria adwokacka ul. Klonowica 30/1
Andrzej Marecki Królowej - kancelaria adwokacka ul. Kr. Jadwigi 13/12
Mikołaj Marecki sekretariat - kancelaria adwokacka św. Ducha 5A/12
Gozdek, Kowalski, Łysakowski - adwokaci i radcowie ul. Panieńska 16
Tomasz Kordus - kancelaria adwokacka ul. Felczaka 11
Andrzej Zajda i Monika Zajda-Pawlik - kancelaria adwokacka ul. Monte Cassino 7/1
Dariusz Jan Babski - kancelaria adwokacka ul. Bogusława 5/3
Aleksandrak-Dutkiewicz - kancelaria adwokacka ul. Wyszyńskiego 14
Licht Przeworska - kancelaria adwokacka ul. Tuwima 27/1
Mariusz Chmielewski kancelaria adwokacka ul. Odzieżowa 5
Kancelaria Notarialna al. Jana Pawła II 22
Skotarczak, Dąbrowski, Olech - kancelaria adwokacka ul. Narutowicza 12
Kancelaria Notarialna Daleszyńska - kancelaria notarialna al. Jana Pawła II 17
Skotarczak, Dąbrowski, Olech - kancelaria adwokacka ul. Narutowicza 12
Waldemar Juszcak - kancelaria adwokatów i radców al. Niepodległości 17
ZBROJA - adwokaci ul. Więckowskiego 1b/8

KAWIARNIE

Ale Ciacho! Zwycięstwa 1
Biancafe ul. Ostrawicka/róg Wojska Polskiego
Cafe 22 pl. Rodła 8
Cafe Harmon ul. Monte Cassino 6
Coffee Costa GK KASKADA
Coffee Costa CH Galaxy - partner
Coffee Costa CH Mollo
Columbus Coffe ul. Królowej Jadwigi 12

Duet Coffee CH Galaxy - 1 piętro
Fabryka Deptak Bogusława 4/1
Fanaberia Deptak Bogusława
Koch Cukiernia al. Wojska Polskiego 4
Lodziamia Pogodna ul. Poniatowskiego 2
Secesja Cafe al. Jana Pawła II 19/1
Sowa Cukiernia al. Wojska Polskiego 17
Sowa Cukiernia ul. Ku Słońcu 67
Sowa Cukiernia ul. Mieszka 1 73
Sowa Cukiernia ul. Struga 42
Sowa Cukiernia CH Galaxy
Solony Karmel ul. Rydla 52
Maff Coffe plac Orła Białego 6/1

KLUBY

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

MOTORYZACJA

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

NIERUCHOMOŚCI

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

RESTAURACJE

17 Schodów ul. Targ Rybny 1
A nuż widelec ul. Ogińskiego 5
Bachus - winiarnia ul. Sienna 6
Bananowa Szklarnia al. Jana Pawła II 45
Bistro na językach ul. Grodzka
Bohema al. Wojska Polskiego 67
Bollywood ul. Panieńska 20
Bombay ul. Partyzantów 1
Buddah ul. Rynek Sienny 2
Brasileirinho Brazylijska Kuchnia&Bar ul. Sienna 10
Chahupa ul. Południowa 9
Colorado Wały Chrobrego
Columbus Wały Chrobrego
Czerwone Korale al. Jana Pawła II 42
Dobre Rzeczy ul. Słowackiego 14
El Globo ul. Piłsudskiego 15
Food & wine ul. Nowy Rynek 3
Greckie Ouzery (pod mostem Długim)
Hereford Steakhouse al. Jana Pawła II 47-48
Jin Du al. Jana Pawła II 17
Karczma Polska Pod Kogutem pl. Lotników
Kitchen meet&eat Bulwar Piastowski 3
Mała Turmska ul. Mariacka 26
Marshal Food ul. Wojskiego 23/1
Miejscza ul. Śląska 12/1

Między Wierszami ul. Moniuszki 6/1
Na Kuncu Korytarza ul. Korsarzy 34
NIEBO Wine Bar Cafe ul. Nowy Rynek 5
Paladin ul. Jana z Kolna 7
Paprykarz al. Jana Pawła II 42
PER SE pl. Holdu Pruskiego 9
Pierogarnia Kaszubska pl. Zgody 1
Peperoni Pizzeria ul. Poniatowskiego 2a
Porto Grande Wały Chrobrego
Public Fontanny al. Jana Pawła II 43
Public Cafe ul. Wielka Odrzańska 18A/U
Restauracja Stara Rzeźnia ul. Wendy 14
Restauracja Szczecin ul. Felczaka 9
Ricoria al. Powstańców Wielkopolskich 20
Rybarex ul. Małopolska 45
Sake ul. Piastów 1
Shanghai Rynek Sienny 4
Spotkanie al. Jana Pawła II 45
Spizarnia Szczecińska Holdu Pruskiego 8
Stara Piekarnia ul. Piłsudskiego 7
Stockholm Kitchen&Bar Bulwar Piastowski
To i owo ul. Zbożowa 4
Tokyo ul. Rynek Sienny 3
Towarzyska Deptak Bogusława
Trattoria Toscana pl. Orła Białego
Ukraińska ul. Panieńska
Unagi ul. Nowy Rynek 2
Willa Ogrody ul. Wielkopolska 19
Willa West Ende al. Wojska Polskiego 65
Wół i Krowa ul. Wielka Odrzańska 20
Wół i Krowa ul. Jagiellońska 11

SKLEPY

5 Plus ul. Jagiellońska 5
Arkadia perfumieria ul. Krzywoustego 7
ART TOP ul. Chodkiewicza 6
Atelier Sylwia Majdan al. Wojska Polskiego 45/2
Atrium Molo ul. Mieszka I 73
B&M al. Wojska Polskiego 43
Batty Barclay CH Galaxy - partner
Bella Moda ul. Bogusława 13/1
Brancewicz al. Jana Pawła II 48
Centrum Mody Ślubnej ul. Krzywoustego 78
Chiara Boutique ul. Bogusława 12/2 i 11/1
Clochee ul. Bogusława 10/2
Escada al. Wojska Polskiego 22
Henry Lloyd ul. Przeszenna 11
Hexeline CH Galaxy - partner
Impresja ul. Śląska
Jubiler Kleist ul. Rayskiego 20
Kaskada Galeria (punkt informacyjny)
Kropka nad i ul. Jagiellońska 96
La Passion ul. Jagiellońska 96
LKJ CH Galaxy
LKJ CH Kaskada
Liu Jo CH Kaskada
Madras Styl ul. Małopolska 9
Manufaktoria ul. Rayskiego 26/1
Marc Cain al. Wojska Polskiego 29
MaxMara ul. Bogusława 43/1
Mia&Charli al. Wojska Polskiego 35/3
Moda Club ul. Wyzwolenia 1
MOOI ul. Bogusława 43
Olsen CH Kaskada
Pink & blue ul. Bogusława 42/1
Portfolio (od ulicy Jagiellońskiej) ul. Rayskiego 23/11
Prowansja kwiaciarnia ul. Szwedzka 28
Prowansja kwiaciarnia ul. Rostocka 15
Riviera Maison ul. Struga 23
Rosenthal ul. Bogusława 15/1A
Rosenthal CH Kaskada
Stoprocent ul. Krzywoustego 72
Studio Mebli VIP ul. Krzywoustego 80
Strefa Koloru ul. Santocka 48-49
Terpilowscy jubiler CH Galaxy - 1 piętro
Via di moda al. Wojska Polskiego 20
Vin 28 ul. Rayskiego 28
VIP Collection al. Wojska Polskiego 22
Wineland al. Wojska Polskiego 70
Wine Center ul. Bogusława 37

INNE

13 Muz pl. Żołnierska Polskiego 13
Filharmonia - sekretariat ul. Małopolska 48
Follow Me ul. Kolumbia 1
Galeria Kierat 2 ul. Małopolska 5
Muzeum Narodowe ul. Staromłyńska 27
Neckermann al. Wojska Polskiego 11
Neckermann CH Galaxy - II piętro
Opera Na Zamku ul. Korsarzy 34
Pazim recepcja pl. Rodła 9
Płwica Kany św. Piotra i Pawła 4/5
Pogon Szczecin biuro marketingu ul. Karłowicza 28
Północna Izba Gospodarcza al. Wojska Polskiego
Radio Szczecin al. Wojska Polskiego 73
Sala koncertowa ul. Energetyków 40
Stara Rzeźnia Kubryk literacki (lasztownia) ul. Wendy 14
Szczeciński Park Naukowo-Technologiczny ul. Niemierzyńska 17A
Teatr Polski ul. Swarowicza
Teatr Mały Deptak Bogusława
Teatr Współczesny Wały Chrobrego
Trafostacja Sztuki św. Ducha 4
Unity Line pl. Rodła
Urząd Marszałkowski ul. Korsarzy 34
Urząd Miejski pl. Armii Krajowej 1
Urząd Wojewódzki Wały Chrobrego
Vetico ul. Wita Stwosza 13
Władca Języków al. Wojska Polskiego 48/2
ASTRA szkoła tańca al. Wyzwolenia 85
Prime Fitness Sport ul. Modra 80

SPORT I REKREACJA

Aquarium (basen dla dzieci) ul. Jemiołowa 4A
ASTRA szkoła tańca al. Wyzwolenia 85
Prime Fitness Sport ul. Modra 80

Binowo Golf Park Binowo 62
Bloom ul. Korolowa 64X
Calypso Fitness Club Office Center ul. Piastów 30
EMS Studio al. Wojska Polskiego 31/4
EuroSports ul. Welecka 13
Eurofitness (Netto Arena) ul. Szafera 3
Fitness„Forma” ul. Szafera 196B
Peperoni Pizzeria ul. Monte Cassino 24
Mazowiecka 13 ul. Mazowiecka 13
Mazowiecka Sport ul. Przeszenna 11
PRIME FITNESS ul. 5 Lipca 46
RKF ul. Jagiellońska 67
Squash na Rampie (obok KJ) ul. Jagiellońska
Strefa H2O basen ul. Topolowa 2
Szczeciński Klub Tenisowy al. Wojska Polskiego 127
Universum al. Wojska Polskiego 39

ZDROWIE I URODA

Baltica Wellness&Spa pl. Rodła
Be Beauty Instytut Urody ul. Łukasńskiego 40/12
Belle Femme ul. Monte Cassino 37A
Beverly Barber Shop ul. Sienna 5A
Beverly Hills Akademia Urody (Dl Kupiec parter) ul. Krzywoustego
Beverly Hills Akademia Urody CH Galaxy - parter
CMC Klinika Urody ul. Jagiellońska 77
Cosmetica Rosa ul. Wielkopolska 20
Dr Irena Eris Kosmetyczny Instytut ul. Felczaka 20
Ella ul. Kaszubska 17/2
Enklawa Day Spa al. Wojska Polskiego 40/2
Estedent ul. Mickiewicza 49a
Ernest Kawa ul. Jagiellońska 95
Filozofia Piękna ul. Mała Odrzańska 21/5
Fryzjerskie Atelier Klim ul. Królowej Jadwigi 12/1
Imperium Wizażu ul. Jagiellońska 7
JK Studio (od Rajskiego) ul. Monte Cassino 1/14
Karmelove ul. Wilków Morskich 9
Medestetic ul. Okulickiego 46
Odnowa al. Bohaterów Warszawy Galeria Nowy Turzyn, 1 piętro
OXY Beauty ul. Felczaka 18/U1
Perfect Studio, ul. Rayskiego 20
Royal Studio ul. Łokietka 7/10
Royal Thai Massage ul. Sienna 4
Saint Studio Fryzjerskie ul. Boh. Getta Warszawskiego 8
Salon Fryzjerski Keune ul. Małopolska 60
SPA Ewita Przechlaw 96E
Studio Kosmetyki Profesjonalnej ul. 5-go Lipca 32D
Studio Urody Masumi Deptak Bogusława 3
Studio Monika Koltz ul. św. Wojciecha 1/9
Vessna ul. Królowej Jadwigi 46/1
Verabella ul. Jagiellońska 23
Vitamin Clinic al. Wojska Polskiego 215
Well Spring Tai massage ul. Kaszubska 13/4A
Wersal Spa al. Jana Pawła II 16

INNE

13 Muz pl. Żołnierska Polskiego 13
Filharmonia - sekretariat ul. Małopolska 48
Follow Me ul. Kolumbia 1
Galeria Kierat 2 ul. Małopolska 5
Muzeum Narodowe ul. Staromłyńska 27
Neckermann al. Wojska Polskiego 11
Neckermann CH Galaxy - II piętro
Opera Na Zamku ul. Korsarzy 34
Pazim recepcja pl. Rodła 9
Płwica Kany św. Piotra i Pawła 4/5
Pogon Szczecin biuro marketingu ul. Karłowicza 28
Północna Izba Gospodarcza al. Wojska Polskiego
Radio Szczecin al. Wojska Polskiego 73
Sala koncertowa ul. Energetyków 40
Stara Rzeźnia Kubryk literacki (lasztownia) ul. Wendy 14
Szczeciński Park Naukowo-Technologiczny ul. Niemierzyńska 17A
Teatr Polski ul. Swarowicza
Teatr Mały Deptak Bogusława
Teatr Współczesny Wały Chrobrego
Trafostacja Sztuki św. Ducha 4
Unity Line pl. Rodła
Urząd Marszałkowski ul. Korsarzy 34
Urząd Miejski pl. Armii Krajowej 1
Urząd Wojewódzki Wały Chrobrego
Vetico ul. Wita Stwosza 13
Władca Języków al. Wojska Polskiego 48/2
ASTRA szkoła tańca al. Wyzwolenia 85
Prime Fitness Sport ul. Modra 80

WADF EUROPEAN DANCE CHAMPIONSHIPS

**MISTRZOSTWA EUROPY
W TAŃCU FEDERACJI WADF**

NETTO ARENA
15,16,17 JUNE / CZERWCA 2018
SZCZECIN , UL.SZAFERA 3/5/7

GALA
WIECZOROWA
16.06.2018 (sobota)

GODZ. 18:30

www.events2018.astra.szczecin.pl





No.1 NOWA JAKOŚĆ W MEDYCYNIE

CHIRURGIA PLASTYCZNA
GINEKOLOGIA ESTETYCZNA
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