

prestiz

M A G A Z Y N S Z C Z E C I Ń S K I

PORTRET
DAMY

**MICHAŁ
ZNANIECKI**

Nie gwałcić
Verdiego

SIATKÓWKA
JEST KOBIETĄ
ZAWODNICZKI CHEMIKA POLICE
W WYJĄTKOWEJ SESJI





GLS 350 d 4MATIC – zużycie paliwa (średnio) – 7,4 l/100 km, emisja CO₂ (średnio) – 192 g/km.

Nowy Mercedes GLS. W najlepszej formie, w każdym terenie.

Mercedes-Benz
The best or nothing.





KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

15 lat doświadczeń w medycynie estetycznej i kosmetologii



posiadamy 2 letnie doświadczenie
w przeprowadzaniu
transplantacji włosów technologią
S.A.F.E.R.

innowacyjna metoda
S.A.F.E.R.

trwałe rezultaty
mała inwazyjność
brak blizn pozabiegowych
krótki okres rekonwalescencji

www.estetic.pl

Klinika Zawodny Estetic, ul. Ku Słońcu 58, 70-241Szczecin, tel. 504 948 315, 508 719 262, 508 752 460

S

iatkówka to piękna dyscyplina i widowiskowa, a jeżeli chodzi o rywalizację zdecydowanie bardziej elegancka od piłki nożnej. Nie ma w niej oszukiwania, ani gry aktorskiej. O wyniku decydują umiejętności, zgranie zespołu i silna psychika, a reguły fair play są równie ważne jak wynik. Warto dodać, że kibice nie potrzebują eskorty policji, a obiekty po spotkaniach nie wymagają remontu. Na mecze można chodzić rodzinnie bez większych obaw, że dzieci poznają nowe wyrazy, niekoniecznie uznawane za parlamentarne. Nie bez powodu siatkówka króluje na marcowej okładce Prestiżu, a słowo „piękna” nabiera podwójnego znaczenia. Z ogromną przyjemnością uczyniliśmy siatkarki Chemika Police gwiazdami numeru. To nie tylko świetne zawodniczki, ale także bardzo atrakcyjne kobiety. Od dwóch lat są mistrzyniami Polski i zmierzają po trzeci tytuł. Na Azotach Arenie możecie im kibicować i oglądać w akcji. My postanowiliśmy pokazać je w zupełnie innej, niż boiskowa, scenarii. W obiektywie niezrównanej fotografi Panny Lu, dziewczyny zamie-



niły się w gwiazdy z czerwonego dywanu. Ekipa Prestiżu była ujęta nie tylko ich urodą, ale także profesjonalizmem, bo pozowały do zdjęć jak zawodowe modelki. No i warto dodać, że to bardzo sympatyczne dziewczyny.

Efekty naszych działań oceńcie sami.

Kobiet i tematów damskich u nas sporo. Podczas gdy za oknami szaleją manifestacje, a polską polityką wstrząsają coraz to nowe zmiany, my z właściwą sobie apolitycznością świętujemy dzień kobiet i z tej okazji poprosiliśmy naszych szczecińskich fotografów, by pokazali nam swoje ulubione portrety kobiet. Jest naprawdę pięknie.

Na koniec ogłoszenie. Otóż nadchodzi wiosna! Z tej okazji przygotowaliśmy specjalny blok tematyczny. Śledzimy nowości, wyszukujemy najbardziej skuteczne zabiegi medyczno - urodowe, krótko mówiąc prezentujemy zabiegi, po których będziecie wyglądać młodziej i korzystniej. Jeżeli ktoś ma wątpliwości z jakich propozycji skorzystać zapewniam, że po lekturze Prestiżu zostaną rozwiązane.

Miłej Lekturny!

Izabela Magiera

prestiz
MAGAZYN SZCZECIŃSKI

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

Redaktor naczelna:
Izabela Magiera
Redakcja: Aneta Dolega
tel.: 91 434 27 55
Skład gazety: Maciej Jurkiewicz
www.produktart.com.pl

Dział foto: Adam Fedorowicz, Miquel Gaudencio
Jarosław Gaszyński, Dagna Drązkowska,
Włodzimierz Piątek

Felietoniści: Krzysztof Bobala,
Szymon Kaczmarek, Dariusz Staniowski,
Michał Stankiewicz

Współpraca: Daria Prochenka, Panna LU,
Rafał Podraza, Daniel Zródlowski, Jerzy Chwałek,
Eintopf, Grzegorz Dolniak, Andrzej Kus

Wydawca: Wydawnictwo Prestiz,
ul. Starzyńskiego 3-4, 70-506 Szczecin
Reklama i Marketing:
Konrad Kupis, tel. 733 790 590, 537 790 590
Karina Tessor, tel. 537 490 970
Marcin Jarczyński, tel. 666 182 287

Redakcja nie odpowiada za treść reklam.
Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania treści redakcyjnych.
Drukarnia: ZAPOL Sobczyk Spj.

BUTIK PORTFOLIO

NOWY SEZON - NOWE KOLEKCJE



ODZIEŻ, DODATKI
I BIŻUTERIA
POLSKICH MAREK
I PROJEKTANTÓW

ul. Gen. Rayskiego 23
(wejście od Jagiellońskiej)

tel. 698 800 747

 /portfolio.szczecin



20



42



28



86



44

nr 3 (2016 r.)
www.prestizszzeczyn.pl



Na okładce: Agnieszka Bednarek-Kasza,
Madelayne Montano, Anna Werblińska
Foto: Panna Lu



4 Słowo od naczelnej

FELIETON

- 8 W marcu jak w Gartzu
- pisze Szymon Kaczmarek

9 Nowe miejsca

FELIETON

- 10 Krzywym okiem
- pisze Michał Stankiewicz
- pisze Dariusz Staniewski

WYDARZENIA

- 12 Sztuka makijażu
Hollywood u Sylwii Majdan
15 Wieczna podróż
Podwodne haute couture
16 Horrorowe plany Justyny
18 Poszukiwani: model, modelka
Naga prawda

TEMAT Z OKŁADKI

- 20 Lubimy się podobać!

LUDZIE

- 28 Portret damy

STYL ŻYCIA

- 32 To nasi wierni przyjaciele

MOTORYZACJA

- 38 Szwedzki szyk
42 Sportowy pazur

40 TECHNO NOWOŚCI

KULINARIA

- 44 Święta z jajem
48 Paweł, mistrz cukiernictwa
53 Egzotyczny powiew wiosny

MODA

- 54 Łowcy stylu
56 Pastelowa lekkość
58 Trochę słońca

ZDROWIE I URODA

- 60 Laserowa rewolucja
61 Nadciśnienie w ciąży
62 Anioł Stróż pacjenta
64 Nowe zęby, nowe życie
65 Dlaczego warto się cukrować?
66 Masaż dla ciała i duszy
67 Bardzo kobieca sprawa
70 Ekspert radzi

BIZNES

- 72 Zamieszkać komfortowo
74 Dwa wilki blisko domu
75 Władca języków

- 76 Co nas czeka w Roku Małpy

- 78 Komu opłaca się wrócić do promocji w prasie?

KULTURA

- 81 Michał Znaniecki
nie gwałcić Verdiego!
84 Sztuka lekka i przyjemna
86 Nie o pszczołach
88 Recenzje teatralne
90 No to gitara!
Burza na czterdziestkę
Przebojowi zakonnicy
91 Rozmarzona Ania
Seks, intrygi i teatr
„Niedźwiedź” australijski
92 Ludzka energia
Jazda z Chango
Wiosenne Neopolis

93 KRONIKI

EXTRA DODATEK

- 99 Tlen dla skóry
100 Sport nie tylko dla młodych
101 Nowe spojrzenie
102 Zbliżenie na leczenie
103 Ciężar z nóg
104 Wypełniacze Erelle
105 Nowa na wiosnę
106 Styl życia Eko Neauvia

**PORA NA
ZMIANY**

**ODKRYJ
WIOSENNE
KOLEKCJE**

ATRIUM-MOLO.PL





W marcu jak w Gartzu

Szymon Kaczmarek

dziennikarz Radia Szczecin, „garkotłuk”

W

patrzony w odległe zakole rzeki zapalam papierosa (wiem niezdrowo, ale fajnie). Siedzę na wysokim brzegu starorzecza, pode mną miejsce zaczarowane - Zatoń Dolna - z dominującą nad nią wieżą niewielkiego kościółka. O tej porze roku, gdy niebo

bezczmurne, Dolina Odry to najmiłsza oczom paleta barw. Błękit nieba odbija się w bezkresnych rozlewiskach obramowanych żółcią suchych trzcinowisk i wszelakimi brązami krzaków i drzew. Od czasu do czasu, z charakterystycznym dźwiękiem skrzydeł przelecą śnieżnobiałe łabędzie. Przedwiośnie w pełnej krasie. Ze swoimi barwami, zapachami, dźwiękami i nadzieją na zbliżającą się wiosnę.

Prawy brzeg ukochanej Odry od Kostrzyna do Inowrocławia znam jak przysłowiową własną kieszeń. Ze wszystkimi dziurami, zakątkami czarownymi, miejscami gościnności niezwyklej Ludzi i oczywiście bankowymi miejscówkami na ryby. Wycieczka wzdłuż Odry to nieodłączny element pierwszych wiosennych weekendów. Najpiękniej jest w okolicach Zatoni, Siekierok, Starej Rudnicy, choć warto również odbić nieco od rzeki i zwiedzić Trzcińsko, Banie, Moryń. Opcji jest wiele. Coraz częściej spotykam tam zapalonych cyklistów, którzy przyjeżdżają z rowerami pociągami do Chojny i buszują po okolicznych trasach. A drogi, choćby w Cedyńskim Parku Krajobrazowym zachwycają pejzażami.

W swoich zachwytach nad prawym, polskim brzegiem Odry nie zapomniałem jednak i o brzegu drugim. Do niedawna obcym, niemal wrogim, bo niemieckim, od pewnego czasu równie gościnny jak nasz, lecz o wiele lepiej zorganizowanym turystycznie. Niemcy i w tej dziedzinie dają nam dobry przykład. Ścieżki rowerowe praktyczne, sensowne i równe! Punkty informacyjne klarowne, jasne i w wielu, także polskim, językach. I co najważniejsze: przyjaźni, gościnni i uśmiechnięci ludzie! Tak, Niemcy, enerdocy.

Oczywiście, że niemiecka policja skrupulatnie przestrzega przepisów, ale oni już tak mają. Nasza słowiańska beztroška potrafi czasem spleść figlę wobec precyzyjnego sposobu postrzegania prawa przez niemieckiego policjanta. Po prostu, podczas podróży w tamte rejony, weźmy ten fakt pod uwagę. Jakość turystyczno-gastronomicznych usług z pewnością będzie znakomitą rekompensatą tej drobnej niedogodności. Ot, choćby w Mescherin, jadąc skrótem do Gryfina. Warto pojechać na sam koniec tej uroczej miejscowości i w restauracji „Park” skosztować sznycła przygotowanego przez Roberta Kułaka, polskiego właściciela tego miejsca. Podany na wielkim talerzu i tak zazwyczaj jest od niego większy, przy całkiem przyjaznej cenie. Zazwyczaj na tarasie pod „Parkiem” stoi stado rowerów, którymi nadodrzańskie tereny przemierzają turyści z Berlina i nawet odleglejszych miast niemieckich. Na szczęście coraz częściej usłyszeć tam można i język ojczysty. Jadąc przez Rosówek i tytułowy Gartz, w stronę Schwedt, warto na dziesiątym kilometrze za Gartz skręcić w lewo nad Odrę. Samochód zostawiamy przy mostku i albo na rowerku, albo na piechotę zrobić sobie spacer po przepięknych trasach nadodrzańskimi kanałami. Krajobraz, przyroda, ptactwo, znajdziemy tam wszystko, czego miejskim gwarem dusza zmęczona potrzebuje. Niedaleko, a przecież przepięknie.

„Jeden Penkun z Loecknitz, tak się Prenzlau po Bernau, że aż się Zwikau” to nasza cała znajomość atrakcyjnych, przygranicznych terenów dawnego NRD. A szkoda.

Panowie, przedłużmy naszym Kobietom święto na całą wiosnę! Przecież zasługują na to każdą chwilą swojego istnienia (no może z wyjątkiem gdy przeszkadzają nam w oglądaniu meczu tym nieznośnym: „śmiecisz wyrzuciłeś?”). Ale trudno, niech mają naręcza wiosennych kwiatów nie tylko 8 marca. Wystarczy ruszyć niedaleko, tuż za granicę, która choć przez tyle lat dzieliła, dziś łączy miłośników wiosennej przyrody i niezapomnianych krajobrazów.

Sienna 9/3



Kameralny apartament dla kobiet. Jeśli szukasz klimatycznego miejsca na wieczór paniński, baby shower, urodziny lub inne wyjątkowe przyjęcie w babskim gronie, zapamiętaj ten adres. Otrzymasz lokal "pod klucz" - wysprzątnięty, przygotowany do otwarcia szampana i świętowania, ale możesz też zamówić dodatkowe opcje, np. dekoracje lub słodki stół. Do dyspozycji pozostaje kompletnie wyposażona kuchnia i łazienka ze sporą wanną, ale najważniejsze, że nie musisz się przejmować sprzątaniem.

Szczecin, ul. Sienna 9/3

StyLove Kidsy



Modowy showroom dla dzieci. Rodzice, którzy przykładają wagę do wyglądu swoich pociech, znajdą tu ubrania polskich projektantów, m.in. Booso, Mouse In A house, Nosweet, Pocopato, Kukukid, Tuss, Ojtyty. W jednej części sklepu oprócz designerskich ubrańek znajdziemy koce inspirowane sztuką ikebany i pościel z zaprojektowanych przez właścicielki tkanin, a w drugiej części drewniane, ręcznie robione meble i akcesoria marki Katie's Wooden Dream. Na najmłodszych czeka kącik zabaw, a na rodziców kawa.

Szczecin, ul. Jagiellońska 4/2

Salon Renault i Dacia



Grupa Polmotor otworzyła salon marek Renault i Dacia w miejscu salonu Nissana. Jest to kolejny nowoczesny punkt, w którym salon łączy się z serwisem samochodowym. Właściciele Nissanów nie zostaną jednak bez wsparcia, ponieważ serwis tej marki działa tu nadal, a tuż obok zaadoptowanego do standardów Renaulta i Dacia salonu w połowie 2016 r. powstanie następny obiekt Grupy Polmotor. Znajdować się w nim będzie między innymi salon Nissana, zbudowany według najnowszej koncepcji standardów tej marki.

Szczecin, ul. Struga 71

2 Be Fit



Nowy fitness w Szczecinie, którego misją jest propagowanie zdrowego stylu życia w miłej atmosferze. Do dyspozycji oddaje salę z trenerami, gabinety masażu relaksacyjnego i leczniczego oraz fizjoterapii, a także doświadczenie i wiedzę wykwalifikowanej kadry. W ofercie m.in. zajęcia sportowe dostosowane do potrzeb seniorów i unikalny program utraty wagi opracowywany indywidualnie dla każdego. Dodatkowo atrakcyjna oferta treningu personalnego i program obsługi pozwalający na samodzielną rejsację i zakup karnetu.

Szczecin, al. Wojska Polskiego 70

REKLAMA

dr. gajda

PIERWSZA PRYWATNA KLINIKA STOMATOLOGICZNA

od 1983 roku

o stomatologii wiemy wszystko



ul Narutowicza 16a, 70-240 Szczecin, tel. 91 433 07 76, klinika@dr-gajda.pl, www.dr-gajda.pl



Krzywym

Michał Stankiewicz

Michał Stankiewicz, od 1999 r. związany z Rzeczpospolitą. Pracował także w Gazecie Wyborczej, TVP, TVN i Prestiżu. Laureat nagrody „Watergate” Zarządu Głównego Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich oraz Fundacji Batorego. Dwukrotnie – w 2004 (jako Rz) i 2012 (jako TVN) nominowany do Grand Press. Pasjonat tenisa, dobrej muzyki oraz psów rasy bokser.

Nie widać końca przepychanek w sprawie nowego stadionu. Miasto lansuje koncepcję remontu obecnego obiektu, władze Pogoni budowy zupełnie nowego, a kibice są podzieleni. W grze są też przeciwnicy wydawania jakichkolwiek pieniędzy na stadion.

Tymczasem trudno nie zauważyć, że nowoczesne stadiony miejskie są już standardem każdej metropolii. W Szczecinie też powinien być taki wielofunkcyjny obiekt, zarządzany przez profesjonalnego operatora, którego jednym z zadań będzie uzyskanie rentowności. Jak? Długoterminowym najmem zainteresowana jest przede wszystkim Pogoń S.A., co może oznaczać wieloletnie wpływy. Stadion może i powinien być też miejscem imprez, koncertów i innych wydarzeń sportowych. Źródłem finansowania może być też sponsor tytularny. Pod koniec ubiegłego roku gdańska PGE Arena zmieniła sponsora, a tym samym nazwę na Stadion Energa przy okazji inkasując 22,5 mln zł za 5 letnią umowę. W Szczecinie na taką kwotę trudno liczyć, ale jakaś jej część jest całkiem realna. Oczywiście o ile cokolwiek powstanie, bo na razie trwa show, w którym pojawili się kolejni gracze – ostatnio Zbigniew Boniek. Podobno w kolejce są już Michel Platini, Sepp Blatter i Zdzisław Sośnica.

Trwa odbudowa przemysłu stoczniowego przez rząd Beaty Szydło. W związku z tym Towarzystwo Finansowe Silesia (kontrolowane przez rząd), które jest właścicielem Szczecińskiego Parku Przemysłowego odwołało Grzegorza Huszcza z funkcji prezesa. Powodów nie podano. Wiadomo tylko, że Huszcz planował rozwinięcie produkcji statków na terenie parku, a w przyszłości nawet i reanimację stoczni.

Bank PKO BP ruszył z wielką promocją w telewizji iKO, swojej mobilnej aplikacji. To kolejna kampania, bo jesienią PKO BP zasypywał telewizję reklamami kredytów. Większą intensywność ma chyba tylko Play, który nieustannie zachęca do korzystania ze swojej sieci zatrudniając do tego dziesiątki gwiazd. Oglądając te reklamy zastanawiam się skąd taka intensywność akurat tych marek? Może z ich wad? Z PKO BP i jego serwisem internetowym zmagam się od roku, jako klient dawnego banku Nordea siłą wcielony do PKO BP (PKO kupiło Nordę). Ktoś powie – można przecież zmienić bank. Tak, ale gdy chodzi już o kilka kont i to firmowych sprawa robi się bardziej skomplikowana. Z wielu utrudnień jakie

wprowadziło PKO BP największym było rozdzielenie bankowości elektronicznej dla konta osobistego i firmowego (w Nordea po zalogowaniu się z jednego numeru ID klient do wyboru miał wszystkie swoje rachunki, zarówno osobiste, jak i firmowe). Do każdego trzeba logować się oddzielnie. Kolejnym krokiem było uniemożliwienie szybkiej płatności w sklepach internetowych przy pomocy konta firmowego. Napisałem nawet pytanie do PKO BP w tej sprawie. Odpowiedź? W dużym skrócie: jest jak jest. A jak się nie podoba to można iść do sądu. W sumie logiczne.

Z Playem podobnie. Ceny faktycznie niskie. Tylko jeden problem – trudności z połączeniem. Gdziekolwiek. Numeru telefonu już nie mam. Został jednak internet mobilny. Tzn. formalnie jest, bo faktycznie rzadko udaje się uzyskać połączenie.

Trzeba przyznać, że jest w tych kampaniach reklamowych jakiś tajemniczy związek intensywności z jakością. Oczywiście odwrotnie proporcjonalny. Całe szczęście, że wódki nie reklamują.



Rysunki: Grzegorz Dolniak

Przy okazji tematu wielkich kampanii reklamowych, przypomina mi się pewna sytuacja ze znanym producentem napoju energetycznego, który promuje i sponsoruje wiele ekstremalnych dyscyplin sportowych na świecie. Kilka (a może kilkanaście) lat temu dorobił się poważnej konkurencji, po tym jak wielki i znany koncern spożywczy postanowił wypuścić swoją własną markę napoju energetycznego. Zaczęła się walka o klienta, m.in. lokale gastronomiczne. Dość częstą regułą jest to, że producenci, by wprowadzić swój towar do lokalu oferują tzw. Opłatę marketingową, czyli po prostu dają kasę za wyłączność na barze. Znany producent napoju energetycznego tego nie robił zakładając, że nie ma sensu, skoro wydaje grube pieniądze na reklamę i sport, a jego napój jest najbardziej pożądanym przez klientów. Nowy gracz zrobił zupełnie odwrotnie. Zaproponował lokalom opłatę marketingową. Efekt? Klienci lokali dalej podziwiali wspaniałe imprezy znanego producenta. I popijali napój tego mniej znanego.

Z ważnych wiadomości. TVN 24 poinformował, żeby użytkownicy iPhone'ów nie ustawiali w nich 1 stycznia 1970 roku jako aktualnej daty. Nie wiadomo po co mieliby to robić, ale z pewnością, po podaniu tej informacji ktoś spróbuje. W każdym razie wygląda na to, że wydawca programu na pewno już spróbował.

Oknem

Dariusz Staniewski

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 nienawidzoną 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.



W Berlinie jak co roku zaroilo się od gwiazd światowego kina. Nic dziwnego - odbył się przecież 66. Berlinale. Po czerwonym dywanie przechadzali się m.in. George Clooney, Tilda Swinton, Meryl Streep, Jude Law, Colin Firth, Clive Owen, Julianne Moore i Kirsten Dunst. Według nieoficjalnych informacji zaraz po oficjalnym otwarciu festiwalu mieli pojawić się w Szczecinie. Bo ktoś im doniósł o naszym lokalnym przysmaku - paszteciku. Tylko godzina jazdy, grzech więc nie spróbować. Szybko zorganizowali grupę wypadową, Clooney rzucił łamaną polszczyzną hasło: "Iecim na Sch... dzi...dziecin" i już byli w busach kiedy dopadła ich ochrona. Nie pomogły protesty, płacze i złorzeczenia. Gwiazdy, obezwładnione i siłą doprowadzone, skończyły na festiwalowym bankiecie przy stołach zastawionych nudnymi homarami, langustami, krewetkami, stekami z argentyńskiej wołowiny, truflami, czy też innymi wynalazkami. Na cześć tego nieudanego wypadu do Szczecina proponujemy nowy rodzaj pasztecika - "Gwiazdorski" - w kształcie figurki Oscara. A tak swoją drogą to trochę dziwne. Wielki festiwal filmowy zaledwie 120 km od Szczecina i miasto nic na tym nie korzysta. Naprawdę nie możemy nawiązać jakiejś współpracy z organizatorami Berlinale? Może udałoby się jakoś „podwiesić”, „podpiąć” pod to święto kina? My nie potrafimy, czy oni nas nie chcą?

W okolicy Szczecina pojawiła się wataha wilków. Wszyscy do tej pory myśleli, że wieczorne albo nocne, przeraźliwe i upiorne wycie dobiegające z lasów okalających miasto, wydają albo zagubieni grzybiarze, współcześni partyzanci, osobnicy ukrywający się przed płaceniem alimentów albo politycy, którzy przegrali ubiegłoroczne wybory i nie dostali się do Sejmu oraz Senatu. Pełne żalu i rozpaczycie wycie zakłócało sen, przyprawiało o gęsą skórę na całym ciele i paraliżowało członki niejednego sprawiedliwego. A teraz się okazało, że to wilki. Ale banał.

To mogłaby być niezła historia o trudnej miłości do Melpomeny i kryzysie gospodarczym, który zmusza prawdziwego teatromana do czynów przestępczych, aby tylko móc dostać się do lokalnej Świątyni Sztuki. Ale niestety. Tym razem to wydarzenie chyba ma inny podtekst. Pewien mieszkaniec stolicy Pomorza Zachodniego wyrwał wysiadającej z tramwaju kobiecie torebkę, w której oprócz portfela i dokumentów było 10 biletów na spektakl w Teatrze Polskim w Szczecinie. Wskoczył na rower i... tyle go widzieli. Kobieta

zgłosiła sprawę na policję. A funkcjonariusze zastawili pułapkę i schwytali złodzieja, kiedy próbował zwrócić sześć biletów w kasie teatru. Kolejne cztery również miał przy sobie. Grozi aż 18 lat więzienia, bo według komunikatu policji „był już wcześniej karany za podobne przestępstwa”. Czyżby więc to nie była pierwsza kradzież biletów do teatru na jego koncie? Fan teatru? Ale tylko Polskiego, czy też połąkomił się może kiedyś na bilety do Teatru Współczesnego? Naukowcy mogą mieć pole do popisu badając np. bilety na które sztuki cieszyły się jego największym zainteresowaniem. A może po prostu brał jak leci i liczył się dla niego tylko przeżycia duchowe, kunszt szczecińskich aktorów oraz sama atmosfera teatru? A może to niedoszły student sztuki aktorskiej brutalnie „oblany” na egzaminie nie do którejś ze szkół aktorskich? Ktoś może nie docenił jego ta-

lentu i brutalnie stłamsił marzenia o scenie? A może to w końcu nieśmiały wielbiciel którejś ze szczecińskich aktorek chcący zwrócić na siebie jej uwagę czynem przestępczym? Historia prawie szekspirowska.

Sławne ruiny kościoła w Trzemeszcu i Multimedialne Muzeum na Klifie mają szansę na tytuł „Turystyczny Hit Polski”. W internecie trwa głosowanie na najlepszą atrakcję do zwiedzania w kraju. Ruiny w Trzemeszcu walczą m.in. z inscenizacją bitwy pod Grunwaldem, Puszcą Białowieską czy Szlakiem Orlich Gniazd. Opieku-

nowie paru ważnych zabytków w Zachodniopomorskiem już zapowiedzieli, że jeżeli ruiny wygrają, to oni pójdą tym samym tropem. I tak w następnych edycjach plebiscytu byłaby szansa głosowania na szczytkowe wersje np. Wałów Chrobrego, Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie albo w Darłowie, Urzędu Wojewódzkiego, czy też nadmorskich latarni.

Jeden z poszukiwaczy skarbów z Choszczna znalazł unikatową rękojęść miecza z brązu sprzed 2,5 tys. lat. Według znawców, to prawdopodobnie jedyny taki zabytek w kraju. Ale okazuje się, że niełatwo być naśladowcą Pana Samochodzika w XXI wieku, bo mężczyzna prowadził wykopaliska nielegalnie i teraz grozi mu do pięciu lat więzienia. Po prostu nie miał pozwolenia na prowadzenie poszukiwań za pomocą sprzętu elektronicznego. Dlatego zgodnie z polskim prawem odpowie za kradzież. I aż się samo nasuwa stare przysłowie: „kto mieczem wojuje, od miecza ginie”. Tym razem jednak w wersji nieco zmodyfikowanej: „kto miecz znajduje, ten za miecz siedzi”.



Rysunek: Grzegorz Dolniak

SZTUKA makijażu

Pochodzi ze Szczecina, mieszka i pracuje w Warszawie, jest coraz bardziej rozchwytywaną wizażystką. Pracowała już z królową fitnessu – Ewą Chodakowską przy kampanii Adidas, malowała i czesała dla "Wysokich Obcasów" Zuzannę Lewandowską, współzałożycielkę i wiceprezes Fundacji Królów. Lidia Peterczuk jest zarówno makijażystką i charakteryzatorką. Pracę traktuje jak pasję.

– Malowanie interesowało mnie zawsze. Charakteryzacja, plastyka chodziły mi po głowie odkąd pamiętam – mówi Lidia Peterczuk. – Adam, mój mąż, zachęcił mnie do próbowania swoich sił i rozpoczęcia nauki w szkole wizażu i charakteryzacji, którą ukończyłam. Złapałam bakcylię i odkryłam w sobie rasową pudernicę.

Lidia bierze udział w komercyjnych sesjach, ale uwielbia też „zaszaleć” i traktuje makijaż jako sztukę. – Podobają mi się dziwne prace, te, które są połączeniem sztuki makijażu ze sztuką – tłumaczy. – Oczywiście, całość musi być spójna ze np. stylizacją. Zawsze jednak jest to ogromne pole dla przekraczania schematów i standardów.

Autorskie pomysły Lidia (Make Up by Li) prezentuje w Internecie czerpiąc inspiracje ze wszystkiego. Podgląda kilka ulubionych artystek, które przekraczają granice w makijażu i charakteryzują się wizjonerstwem.

ad

fot. Lidia Peterczuk / Make up by Li



fot. Dagna Drążkowska

HOLLYWOOD u Sylwii Majdan

Kinga Korta jedna z gwiazd telewizyjnego show „Żony Hollywood” odwiedziła niedawno Atelier Sylwii Majdan.

Projektantka biżuterii, wielka wielbicielka psów, a szczególnie wyżłów weimarskich (prowadzi ich hodowlę – przyp. red.) podczas pobytu u projektantki wystąpiła w jednej z sukienek z Atelier, z najnowszej kolekcji Wiosna/Lato 2016. Podczas spotkania opowiadała o zdrowym trybie życia i kosmetykach Arbonne amerykańskiej firmy, produkującej tylko wegańskie produkty pielęgnacyjne i upiększające. Kinga Korta, która od lat mieszka w Los Angeles, jest ich fanką i niezależną konsultantką. W drugiej części spotkania, mniej oficjalnej, tematy rozmowy oscylowały przede wszystkim wokół ubrań i nowej kolekcji Sylwii Majdan. „Żona Hollywood” postanowiła wzbogacić swoją garderobę o kilka projektów szczecinianki. Do jej szafy trafiły jeansowe dzwony, dwa płaszcze, komplet dresowy i klasyczny biały t-shirt.

„Żony Hollywood” to telewizyjny show o kilku Polkach, które spełniły swój „american dream” i zrobiły różnego rodzaju kariery za oceanem. Widzowie oglądają je w przeróżnych, codziennych prywatnych sytuacjach, niekiedy bardzo zabawnych.

ad

REKLAMA

MJM SALON WYPOSAŻENIA WNĘTRZ
Beata Kamińska

70-390 Szczecin, ul. M.Gorkiego 26
tel/fax 91 461 55 28, tel. 508 176 073
biuro@mjm.szczecin.pl, www.mjm.szczecin.pl

KAROLINA KAWCZYŃSKA
Pracownia Projektowa

tel. 607 602 296
karolina@kawczynska.com.pl
www.kawczynska.com.pl

PRACOWNIA STOLARSKA
KAZIMIERZ PŁONKA

Szczawno 2a, 74-100 Gryfino
tel. 91 415 12 13, 601 719 109
www.plonka.pl, biuro@plonka.pl

HOTEL RADISSON
PL. RODŁA 10, SZCZECIN

15-16 CZERWCA 2016
ŚRODA-CZWARTEK



MISTRZ SPRZEDAŻY

**NAJWIĘKSZE SZKOLENIE
SPRZEDAŻOWE ROKU!**

DWUDNIOWE WARSZTATY Z KAMIŁĄ ROWIŃSKĄ



KAMIŁA
ROWIŃSKA

www.ms.szkolenciaszczecin.pl

 **Wojciech Górecki**
szkolenia



Przedsiębiorca

prestiz



Radisson
HOTEL SZCZECIN



WYŻSZA SZKOŁA BANKOWA
POZNAN SZCZECIN CHORZÓW

MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 



APARTAMENTY **WARSZEWO**

Już w sprzedaży!

- 185 komfortowych i słonecznych mieszkań od 30 do 120 m²
- zaciszna okolica miasta, obok lasu - ul. Maciejkowa - 15 minut do centrum
- podwyższony standard, garaż podziemny, winda, monitoring

Sprawdź naszą ofertę na www.marina-developer.pl

 Marina Club Szczecin

fot. Marta i Grzegorz Jamro



WIECZNA podróż

Znana szczecińska para: aktorka Sylwia Różycka i alpinista Marcin Tomaszewski postanowili przypieczętować swój związek i na początku lutego wzięli ślub w pięknych okolicznościach rzymskiego pejzażu.

- Podróż do Rzymu, to najważniejsza z podróży w naszym życiu. Pobraliśmy się w zakątku świata, które tętni pięknem i... wiecznością. Nasz ślub odbył się w kameralnej atmosferze - opowiada Sylwia Różycka.

Po ceremonii w towarzystwie czwórki gości urządzili kulinarną ucztę w prawdziwie włoskiej restauracji, gdzie biesiadowali przez długie godziny. Po obiedzie poszli na weselny spacer, zwiedzali urokliwe, rzymskie uliczki wypełnione muzykami oraz tubylcami, którzy spontanicznie składali im gratulacje.

- Wybierając miejsce na nasz ślub chcieliśmy, aby lokalizacja charakterem oddawała magię i romantyzm tego wydarzenia i jednocześnie sprzyjała oderwaniu się od rzeczywistości - mówi Sylwia. - Podróże to nasza wspólna pasja. Dzielenie się pięknem jakie nas otacza sprawia, że chcemy poznawać jeszcze bardziej dogłębnie. Pojęcie związku ma według nas mocno zbliżony wymiar. Zarówno w trakcie podróżowania, jak i trwania przy sobie obserwujemy, smakujemy, poznajemy, uczymy się siebie.

Warto dodać, że suknia panny młodej została uszyta przez doskonałe krawcowe z Teatru Polskiego, a klimatyczne zdjęcia wykonali świadkowie młodej pary.

Sylwia Różycka to aktorka Teatru Polskiego w Szczecinie. Ma w repertuarze role dramatyczne i musicalowe, Marcin Tomaszewski to jeden z najlepszych europejskich alpinistów. Jego specjalność to wytyczanie nowych dróg na najbardziej niedostępnych górach świata. **ad**



fot. Patrycja Walburg www.dwarazyw.pl

PODWODNE haute couture

Patrycja Walburg, autorka bloga o modzie dla dzieci i nastolatek DwaRazyW, tym razem swoje modelki - Wiwianę i Wiktorię (córki blogerki) umieściła pod... wodą. Dziewczynki wzięły udział w niezwykłej sesji zdjęciowej, w której woda jest tłem dla projektów prezentowanych przez małe modelki.

- Inspiracją do wykonania podwodnej sesji modowej było zamiłowanie moich córek do pływania. Obydwie uczęszczają do sportowych klas pływackich - wyjaśnia Patrycja Walburg. - Sesja po wodą nie była dla nich wyzwaniem. Potraktowały to jak zabawę, to dla nich codzienność.

Stylizacje na fotografiach są proste i nieprzekombinowane. Dobór marek również nieprzypadkowy, ponieważ tylko niektóre tkaniny potrafią pod wodą stworzyć odpowiedni efekt. - Postawiłam na polskie marki - mówi autorka sesji. - Spektakularna tiulowa spódnica od Efvva była idealna, w wodzie nabrała ogłady tworząc piękne miękkie tło. W stylizacji Wiwianki wykorzystałam strój zaprojektowany przez Girls on Tiptoes, który tworzy alternatywę dla klasycznych i nieco pretensjonalnych kostiumów baletowych.

Efekt wyszedł wręcz bajkowy. Patrycja Walburg dodaje: - Marzy mi się jednak taka sesja w naturalnym akwenie gdzieś daleko w oceanie. **ad**

REKLAMA



Laser **MonaLisa Touch™**
leczenie wysiłkowego
nieutrzymania moczu

HAHS
KLINIKA

HORROROWE plany Justyny



fot. materiały prasowa

Justyna Harrison przygotowuje się do pracy przy dwóch nowych filmach. Szczecinianka pomaga mężowi przy charakteryzacji, jednocześnie prowadzi z nim szkołę w Manchesterze.

- Obecnie pracujemy przy kilku projektach, które będą realizowane w kwietniu i maju. Są to thrillery z dużą ilością efektów i charakteryzacji, więc mamy pełne ręce roboty na kolejnych kilka miesięcy - opowiada pochodząca ze Szczecina Justyna Harrison. - Jeden z filmów będzie nosił tytuł "Pandora". Wyreżyseruje go Carl Whiteley. Będzie to produkcja niskobudżetowa. Nie ma dokładnego terminu, kiedy będzie wyświetlana. Drugi z filmów nie ma jeszcze tytułu, jednak również do obejrzenia będzie najprawdopodobniej w tym roku.

To nie koniec planów pary charakteryzatorów na najbliższe miesiące.

- We wrześniu mój mąż Shaune spełni swoje marzenie i będzie reżyserował wysokobudżetowy film oparty na popularnej serii książek dla nastolatków „Chronicles of Nick” Sherrilyn Kenyon w Nowym Orleanie. Niewykluczone, że będę w tym pomagała. Myślimy też nad przeprowadzeniem kilku warsztatów charakteryzacji w Polsce. Osoby, które nie mają możliwości wyjazdu do zagranicznych szkół, mogłyby chociaż trochę zaznajomić się z procesem charakteryzacji i efektów filmowych. Póki co to tylko plany, mamy nadzieję, że uda się je zrealizować - mówi Harrison.

Małżeństwo od dwóch lat prowadzi szkołę w Manchesterze. Wcześniej Shaune Harrison tworzył wiele ikonowych postaci filmowych, jak Lord Voldemort i Mad-Eye Moody z "Harry'go Potter'a". Na swoim koncie ma też Red Skulla z filmu "Captain America": Pierwsze Starcie. Tworzył również do filmów: "Gwiezdne Wojny": "Mroczne Widmo" i "Atak Klonów", "Jeździec bez Głowy" Tim'a Burtona, "Gwiezdny Pył" z Michelle Pfeiffer, "Mumia", "Pięty Element" z Bruce'em Willis'em, "Kod DaVinci" z Tom'em Hanks'em i wielu innych.

ak



Mariusz Siwak

KOLACJA mistrzów

PRESTIŻ
PATRONUJE



Dziczyna, cielęcina i... diabeł morski - to oraz kilka innych kulinarnych niespodzianek będzie można skosztować w Hotelu Park, 8 marca (godz. 19) w Kuchni Mistrzów. Gotować będzie dwóch znakomitych kucharzy: Kris Basznianin i Mariusz Siwak.

Panowie przygotowują dziesięć wykwintnych dań, do których sommelier dobierze najlepsze wina świata. Takiej kulinarnej uczytły jeszcze w Szczecinie nie było. Bohaterowie wieczoru oraz sprawcy tego smacznego zamieszania to mistrzowie w swoim fachu.

Kris Basznianin, na co dzień mieszkaniec Kopenhagi, pracował w uznanych, restauracjach w Seattle i Nowym Yorku, Danii, Szwecji, na Wyspach Owczych, a także w luksusowym resorcie na sawannie w Tanzanii i najlepszej restauracji w RPA. Obecnie zajmuje się realizowaniem własnych idei związanych ze współpracą z Robertem Cortezem i jego CR8. Jest również mentorem w awangardowym projekcie Food Think Tank w Polsce. Mariusz Siwak to szef kuchni w Hotelu Park. Uczył się od najlepszych, m.in. od Wojciecha Amaro - jedynego w Polsce zdobywcy gwiazdki Michelin. Sam jest medalistą Olimpiady Kulinarnej w Erfurcie.

Bilety i szczegółowe informacje dostępne pod nr. +48 91 434 00 50 lub +48 693720154.

ad



Kris Basznianin

fot. materiały prasowa

yes, we do



dekoratione okolicznosciowe



WIOSNA na obcasach

Nowe kolekcje



Szczecin, al. Wyzwolenia 18-20

www.galaxy-centrum.pl

POSZUKIWANI: model, modelka



WEEK&
MODY

u.studio
events & catering projects

Konkurs Gryf Fashion Show Models to ogólnopolski konkurs dla przyszłych modelek i modeli. Najlepsi zadebiutują na dużym wybiegu podczas listopadowego Week&Mody w Szczecinie. To festiwal mody, gdzie swoje kolekcje prezentują m.in. znani polscy projektanci.

Spośród tych osób, które zgłoszą się na casting w jednym z terminów, wyłonionych zostanie 50 półfinalistów, a w czerwcu br. w sali bankietowej Europejska 33 podczas półfinału wybranych zostanie 18 finalistów. Pierwszy casting już w tym miesiącu (19-20 marca) w CHR Galaxi. Kolejne w kwietniu i maju. W konkursie mogą wziąć udział modelki od 13 do 22 lat oraz modele od 16 lat do 35+. Osoby niepełnoletnie muszą na casting przyjść z rodzicami lub posiadać odpowiednią od nich zgodę na udział w konkursie.

Finaliści GFSM, oprócz wspomnianego udziału w Week&Mody, przejdą specjalny cykl szkoleń i będą mieli szansę na sesję zdjęciową, budując tym samym swoje portfolio - niezbędne do dalszej pracy w tej branży. Ponadto będą brali udział w akcjach promocyjnych, a podczas Week&Mody wystartują w gali finałowej konkursu Gryf Fashion Show Models, gdzie powalczą o tytuły: Top GFS Models,



Karolina Czarnecka laureatka GFS Models 2011

GFS Models Fashion i GFS Models Komercja. Każdy ze zwycięzców otrzyma nagrodę finansową, nagrody rzeczowe i możliwość pracy w modelingu. Na finał zostaną zaproszeni specjaliści z branży. W tym roku przewodniczącym jury konkursu będzie właściciel Agencji SPP Models Roman Ziaja, który pracuje w modelingu od ponad dwudziestu lat. Szczegóły na temat castingu na weekend-mody.eu. Organizatorem Week&Mody jest u.studio. **ad**

PANNY Marczewskiego

Szczeciński projektant mody Michał Marczewski powraca z nową kolekcją. Pokaz najnowszych kreacji jego autorstwa odbędzie się 8 marca w niezwykłych wnętrzach Muzeum Tradycji Regionalnych będącego częścią szczecińskiego Muzeum Narodowego.

Kolekcja „Virgo” jest drugą z „zodiakalnych” kolekcji ubrań Michała Marczewskiego. Seria ma charakter koncepcyjny, niekomercyjny. Projektanta zainspirowała moda wieczorowa lat czterdziestych i pięćdziesiątych XX wieku. Szczególnie minimalizm od Coco Chanel i teatralny przepych od Christiana Diora. - Sama nazwa kolekcji „Virgo”, Panna w zodiaku, ma wskazywać na pewną zachowawczość - tłumaczy projektant. - Unikam głębokich dekolty i przezroczystości. Ubrania mają schlebzać kształtom kobiecej sylwetki, ale bez epatowania tanim erotyzmem.

Marczewski przygotował osiemnaście zestawów ubrań szytych technikami charakterystycznymi dla haute couture. - Wszystkie kreacje powstały w warsztatach i szwalniach znajdujących się na terenie województwa zachodniopomorskiego - dodaje Marczewski.



szkice do nowej kolekcji Atelier Marczewski

- Ze względu na ręczne przeszycia i wykończenia niektóre modele powstawały nawet 60-70 godzin!

Michał Marczewski regularnie prezentuje swoje kolekcje na Berlin Fashion Week i ma na koncie szereg publikacji w prasie krajowej i zagranicznej. W 2011 roku określony został przez magazyn Elle jako „mistrz sukien koktajlowych”. **ad**



Ricoria Ristorante

www.ricoria.pl



ul. Powstańców Wlkp. 20

Rezerwacja: 91 441 44 70

fot. MTV Polska



NAGA prawda

Na okładce lutowego wydania magazynu CKM znalazła się szczecinianka Klaudia Stec. - Jestem świadoma swojego ciała i nie miałam żadnych problemów z rozbieraną sesją - przyznała 21-letnia modelka. - Jasne, że sporo ludzi w Internecie mnie „hejtuje”. To jeszcze bardziej motywuje do działania.

Skąd pomysł na rozbieraną sesję w CKM?

To nie moja pierwsza sesja do tego czasopisma. Miałam już jedną przed paroma laty, nie była to jednak rozkładówka. Jestem świadoma swojego ciała, nie wstydę się podobnych akcji. Traktuję to jako pracę, a jakby to nie zabrzmiało - moje ciało jest w tym fachu narzędziem. Teraz, po programie, w którym występuję - czyli Warsaw Shore - Ekipa z Warszawy - zaproponowano mi to po raz drugi. Bez wątplenia program mi w tym pomógł.

Występujesz w chyba najbardziej kontrowersyjnym programie w polskiej telewizji. MTV Polska zakwaterowało kilku młodych lu-

dzi w ekskluzywnym domu, a waszym zadaniem jest imprezować jak najmocniej i jak najbardziej widowiskowo. Nie brakuje też seksu i niecenzuralnych słów.

Dlaczego kontrowersyjny? Po prostu się bawimy, imprezujemy. Stworzona została genialna paczka ludzi, która doskonale się rozumie i można powiedzieć - przyjaźni. Traktujemy się jak jedna wielka rodzina, zachowujemy tak, jak wszyscy młodzi ludzie. W Internecie jest mnóstwo „hejterów”, którzy ostro jadą w komentarzach. Motywuje mnie to do tego, by podkreślać ich jeszcze bardziej. Na ulicach mnie nie zaczepiają, bo mam wrażenie, że się boją. Potrafię się z nimi rozprawić (śmiej się - przyp. red). Jest też mnóstwo pozytywnych emocji. Tak, stałam się rozpoznawalna.

Tak szczerze - co dał ci ten program - opłacało się? Teraz jeszcze sesja do CKM. Zdjęcia są świetne, ale nie boisz się przypięcia jakiejś łatki?

Nie boję się tego. Robię to, co uważam za słuszne. Mam cały czas swoje zlecenia, nie narzekam na brak pracy. Zgarniam więcej kampanii reklamowych, bardzo różnych. Cały czas dzięki temu się rozwijam. Trzeba jednak przyznać, że chodzę więcej na imprezy, teraz już w nieco innym charakterze. Knajpy z całej Europy wybierają sobie uczestników Warsaw Shore i zapraszają do siebie, by ci rozkręcili im imprezy. Umawiają ich nasi menadżerowie. Gdy się dogadamy - jedziemy. Teraz na przykład wyjeżdżam na dwa takie zlecenia do Irlandii. Plusem programu jest to, że dostajemy ciuchy za darmo i mamy darmowych fryzjerów (śmiej się - przyp. red). Tak, to prawda. Nie musimy się o to martwić. Wciąż nagrywamy też kolejne programy, niedługo zobaczymy następny w telewizji.

Wszystko co robisz dzieje się już poza Szczecinem. Czujesz się jeszcze związana z tym miastem? Gdzie w ogóle mieszkasz?

Mieszkanie mam w Poznaniu, ale tak naprawdę mieszkam w całej Polsce, tułam się od miejsca do miejsca. Tak teraz żyję, co zupełnie mi nie przeszkadza. Szczecinianką będę zawsze, kocham to miasto. Niestety branża modowa działa w nim bardzo słabo, a ja w tym właśnie pracuję. Imprezy tematyczne są na zupełnie innym poziomie. Marzę o tym, by w przyszłości otworzyć najpierw jedną szkołę pole dance, czyli tańca na rurze, a ta by stała się później „siecówką”. Będę nad tym pracowała, a jak wyjdzie? Zobaczymy. Może na starość tutaj wrócę. **ak**



REKLAMA


best
DEVELOPER...

ul. Emilii Plater 2, 3

MAŁE MIESZKANIA W NOWOCZESNEJ KAMIENICY!

 • Dobra lokalizacja w dobrej cenie • w ofercie mieszkania o zróżnicowanym metrażu od 24 do 50 m² • 10 minut spacerem do Wawów Chrobrego • szybka i sprawna komunikacja miejska • w bezpośrednim otoczeniu szkoły i przedszkole

www.bestdeweloper.pl

☎ 506 21 21 20

LUBIMY SIĘ PODOBAĆ!

Autor: Jerzy Chwałek / Foto: Panna LU

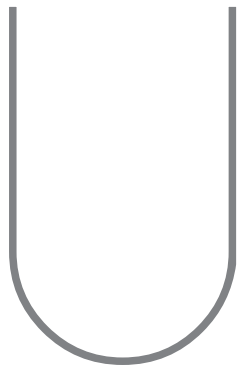
Siatkówka uchodzi za jedną z najbardziej widowiskowych gier zespołowych. A gdy na boisku stają panie – emocje sięgają zenitu. Zwłaszcza, że zawodniczki Chemika Police od dwóch lat są mistrzyniami Polski, a obecnie zmierzają po trzeci tytuł. Specjalnie dla „Prestiżu” dały się namówić na bardzo kobiecą sesję, a także uchyliły rąbka swoich tajemnic z szatni i życia prywatnego. Jakich? Przeczytajcie sami.

Partnerzy projektu:



W sesji wystąpiły: Anna Werblińska, Katarzyna Gajgał-Anioł,
Agnieszka Bednarek-Kasza, Madelaynne Montano, Joanna Wołosz





biegłoroczny finał play-off o mistrzostwo Polski. Wydawało się, że po pierwszych pojedynkach w Szczecinie, gdy stan rywalizacji był 1:1, w lepszej sytuacji są rywalki z Sopotu. Czyżby Policzanki miały stracić mistrzowski tytuł?

Nie ma takiej opcji, bo na boisku prze-

ciwnika w Ergo Arenie nasze panie wznoszą się na wyżyny umiejętności. Najpierw rozbijają Atom 3:0, a znakomity mecz, prawdopodobnie najlepszy w sezonie, rozgrywa środkowa Agnieszka Bednarek-Kasza. Dzień później dziewczyny przystępują do decydującego starcia. Prowadzą w setach 2:0, ale rywalki nie rezygnują i przy szaleńczym dopingu kibiców doprowadzają do remisu w setach. W decydującym tie-breaku przydaje się ogromne doświadczenie, bo przecież siatkówka, to także gra nerwów. Wiedzą o tym doskonale mistrzyni i medalistki Mistrzostw Europy - Małgorzata Glinka, Ola Jagieło, Anna Werblińska, Mariola Zenik, Kasia Gajgał-Anioł i wspomniana już Agnieszka Bednarek-Kasza. Razem z koleżankami wygrywają seta do 11, a później... padają wykończone na parkiet. Olbrzymi sukces okupiony jest ciężką pracą, zmęczeniem, kontuzjami, niejednokrotnie też łzami.

Siatkarki Chemika do swojej obecnej pozycji dochodziły różnymi drogami. Nie wszystkie z nich były od początku usłane sportowymi sukcesami. Bycie siatkarką wymaga ogromnej samodyscypliny. Dziewczyny trenują dwa razy dziennie, w tym na siłowni. Oprócz tego regeneracja, masaże i specjalna dieta. Ale i to może nie wystarczyć, jeśli nie ma zdrowia.

Anna Werblińska przez wiele miesięcy zmagala się z bólem kolana. Grała dzięki temu, że wiele czasu poświęcał jej klubowy fizjoterapeuta. W końcu powiedziała dość i 1,5 roku temu w przerwie między sezonami przeszła artroskopię kolana. Już drugą w karierze. Pierwsza wystarczyła na 4 lata olbrzymiego wysiłku. Ma nadzieję, że po ostatniej kolano wytrzyma równie długo...

ŻYCIE NA WALIZKACH

Sportowcy, którzy przyjeżdżają z różnych miast, a nawet krajów starają się mieszkać blisko siebie. Dzięki temu mogą szybciej się zaaklimatyzować. Na trening czy lotnisko łatwiej dojechać wspólnie, jednym samochodem. Siatkarki Chemika mieszkają blisko siebie, choć na różnych osiedlach.

Katarzyna Gajgał-Anioł dla bliskich i znajomych "Miśka", ma za sąsiadki Paulinę Maj-Erwardt i Agnieszkę Bednarek-Kaszę.

- Wpadają po sąsiedzku po sól - śmieje się Miśka. - Aga pożyczła ostatnio mąkę i jajka.

Kasia nie ma problemów z przemieszczaniem i adoptowaniem się w nowych warunkach. Wyjechała z domu mając 16 lat, gdy rozpoczęła siatkarską edukację w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Sosnowcu.

- To właśnie tam dorobiłam się pseudonimu Miśka - wyjaśnia nam. - Mój pierwszy trener, pan Leszczyński w SMS Sosnowiec nazwał mnie Miśkiem. Gdy pojawiłam się na pierwszych treningach, a trafiałam do siatkówki późno, uznał, że jestem trochę nieporadna i za delikatna. Nie uderzałam piłki z całej siły, bo nie chciałam zrobić rywalkom krzywdy. Podobnie było podczas grania w piłkę nożną, żadnej z nich nie chciałam potrącić. Wszystkie koleżanki przyzwyczyły się do „Miśki” i tak zostało, a nawet mama tak do mnie mówi - śmieje się środkowa Chemika.

Joanna Wołosz wróciła do Polski po dwóch latach gry we Włoszech. - Na początku ciężko było się przestawić, bo mieszkalam tam w uroczym miejscu, gdzie miałam wszystko: góry, jezioro a nawet Morze Śródziemne, a do tego włoski styl życia - częste wyjścia w gronie przyjaciół - też mi odpowiadał - mówi Joanna. - Teraz przyzwyczyłam się już do Szczecina. Nie szukałam za wszelką cenę mieszkania blisko koleżanek z drużyny, bo chciałam mieć przestrzeń, ale i to się nie udało. Po jakichś dwóch tygodniach okazało się, że mieszkam w tym samym wieżowcu co Stefana Veljković i Simone, nasz trener od przygotowania fizycznego - śmieje się Wołosz.

Kłopotów z aklimatyzacją w Szczecinie nie miała pochodząca z dalekiej Kolumbii Madelaynne Montano, może dlatego, że wcześniej już grała w Europie? A może siatkarce z Ameryki Południowej pomogły... pierogi? - Uwielbiam ruskie, te z mięsem też mi smakują, a w sezonie letnim zjadam się pierogami ze świeżymi owocami - zdradza Madi.

A jak podoba jej się Szczecin? - To miasto w sam raz do życia; nie za duże, ani nie za małe - mówi. - Macie tu dużo fajnych restauracji, filharmonię i operę. Bardzo żałuję, że kilka tygodni temu, z powodu meczu wyjazdowego, nie mogłam iść do opery, gdzie wystawiano moją ulubioną „Madame Butterfly”.

PERFEKCYJNA PANI DOMU

Małgorzata Glinka, była zawodniczka Chemika i najbardziej utytułowana polska siatkarka, po zakończeniu zawodniczej kariery przyznała, że w trakcie jej trwania była mocno oderwana od życiowych realiów.

„Dopiero po zakończeniu kariery uczę się, jak załatwić sprawy w urzędzie, a nawet takich czynności, jak prasowanie czy gotowanie” - powiedziała w jednym z wywiadów.

Czy podobne problemy mają obecne siatkarki Chemika?

- Może Gosia tak mówi, bo większość kariery spędziła za granicą i pomoc w różnych sprawach była jej potrzebna - mówi Agnieszka Bednarek-Kasza, koleżanka Glinki z klubu i kadry. - Moje życie jest zupełnie normalne - piorę, prasuję, gotuję. Kiedyś

nie lubiłam prasowania, ale i z tym sobie poradziłam. Włączam telewizję lub film na DVD i prasuje mi się łatwiej. Z załatwianiem spraw w urzędach też sobie radzę, nawet jak nie ma przy mnie męża, bo ze względu na pracę jesteśmy oddaleni od siebie - dodaje.

Katarzyna Gajgał-Anioł również nie czuje się oderwana od realiów. - Potrafię załatwić różne sprawy, ale wysyłam w takich przypadkach... męża, bo wiem, że robi to lepiej - mówi.

To akurat nie dziwi, bo dla Radosława Anioła, byłego kierownika drużyny, a obecnie dyrektora zarządzającego, nie ma sprawy nie do załatwienia.

- Żyję normalnie, spełniam się jako żona i gospoś. Piorę, sprzątam, a gotowanie sprawia mi przyjemność, więc chyba jestem... perfekcyjną panią domu - śmieje się Anna Werblińska.

Ania nie zawsze ma dla kogo gotować, bo jej mąż mieszka pod Kaliszem, gdzie prowadzi firmę. Widują się zazwyczaj w weekendy.

Joanna Wołosz jest jeszcze panną, ale w każdej chwili może liczyć na pomoc taty i brata, który jest siatkarzem Espadonu Szczecin.

- Brat pomógł mi znaleźć mieszkanie w Szczecinie i spisał się bardzo dobrze. Jeśli coś jest do załatwienia w moim rodzinnym Elblągu, to upoważniam do tego tatę.

WŁOSKA KAWA SMAKUJE NAJLEPIEJ

Coraz większe znaczenie dla profesjonalnych sportowców ma dieta. Nie inaczej jest w Chemiku, gdzie od niedawna, doradza siatkarce dietetyk Katarzyna Piotrowska.

- Jesteśmy świadome, jak mamy się odżywiać, ale chętnie słuchamy jej rad - mówi Joanna Wołosz. - We włoskim klubie nie miałam



Bycie siatkarką wymaga ogromnej samodyscypliny. Dziewczyny trenują dwa razy dziennie, w tym na siłowni. Oprócz tego regeneracja, masaże i specjalna dieta.







dietetyka, ale trener przygotowania fizycznego nas pilnował, kontrolując wagę i poziom tkanki tłuszczowej.

Tak, jak "Madi" Montano ma słabość do polskich pierogów, to Joanna nie wyobraża sobie życia bez kawy. Stała się jej fanką i celebrowała picie w czasie pobytu w Busto Arsizio.

- Najpierw z rana była mocca, a po południu piłam espresso i macchiato - wspomina. - W Szczecinie piję tylko moczę, i przyrządzam ją w specjalnym zaparzaczu, który przywiozłam z Włoch - opowiada. - We Włoszech, chyba z racji przyzwyczajenia mieszkańców do tego napoju, piłam więcej kawy, w Polsce staram się ograniczać do trzech dziennie.



W tym miejscu wypada dodać, że jedną z ulubionych potraw Anny Werblińskiej są... śledzie. Lubi je w każdej postaci i jada nie tylko od święta.

W BŁYSKU FLESZY

To, że sesja zdjęciowa dla Prestiżu przypadła siatkarkom do gustu, przekonaaliśmy się jeszcze przed jej zakończeniem.

- To jest świetny przerywnik, bo nie można ciągle myśleć o treningach i siatkówce - powiedziała nam Joanna Wołosz. - Na sali zwykle biegamy, gramy albo wyciskamy ciężary, a dzisiaj możemy poczuć się kobieco.

Podczas sesji Joanna dorobiła się pseudonimu „Księżniczka”, ze względu na zwiewną spódnice w łososiowym kolorze, której zazdrościły jej pozostałe koleżanki.

Ani kamera, ani obiektyw nie deprymowały żadnej z siatkarek.

- To jest fajna zabawa i przygoda, a zdjęcia będą pamiątką. Lubię oderwanie od rzeczywistości i takie wyzwania - mówi Anna Werblińska, która miała sporo podobnych sesji w przeszłości.

Z racji obowiązków siatkarki ubierają się najczęściej na sportowo, ale nie stronią od elegancji i kobiecych kreacji, zwłaszcza, że mają figury modelek.

- Jak tylko mogę to ubieram się w sukienki, bo uwielbiam je nosić - zdradza Agnieszka. - A mężczyźni zapewne uwielbiają ją



Siatkarki Chemika do swojej obecnej pozycji dochodziły różnymi drogami. Nie wszystkie z nich były od początku usłane sportowymi sukcesami.

w czarnych sukienkach, takich jak podczas sesji, podkreślających figurę.

Anna Werblińska jak większość kobiet zwraca dużą uwagę na ubiór. Lubi sportowy luz, ale i elegancję. Gdy jest okazja, chętnie nakłada stroje wieczorowe.

- Lubię ubrać się ładnie i fajnie, żeby mąż powiedział: Mam śliczną żonę! - dodaje z uśmiechem. Jej urodę miała okazję podziwiać cała Polska, gdy kilka lat temu znalazła się na okładce Playboya.

- Miło wspominać tę sesję. Na planie pomagały mi same kobiety, tylko fryzjer był mężczyzną. Pierwsze zdjęcia troszkę onieśmiały, ale później poszło gładko! Gdyby zaproponowano mi znów podobną sesję... to na pewno bym się zgodziła!

KOBIETA RZĄDZI ŻEŃSKIM KLUBEM

Joanna Żurowska z wykształcenia prawnik, od 4 lat jest prezesem Chemika Police. Czy to przypadek, że właśnie kobieta w dużej mierze "rządzi" zespołem kobiet? - Nie zastanawiam się nad kwestią, kto jest lepszym dyrektorem, prezesem albo szefem - kobiety czy mężczyźni - mówi nam Joanna Żurowska. - Nigdy w pracy nie skupiałam się na kwestii płci. Kluczowe są cechy charakteru, a nie to, czy ktoś przychodzi do pracy w garniturze czy garsonce. Jeśli na co dzień jest się zaangażowanym w pracę, poświęca się jej w całości, to efekty powinny przyjść. Czy rola prezesa-kobiety ogranicza się do zarządzania i działań organizacyjnych. A może zawodniczkom łatwiej przyjść do szefa kobiety, z ich prywatnymi problemami?

- Staram się być w kontakcie z zawodniczkami - mówi prezes Żurowska.

- Oczywiście, że w trakcie tygodnia nie przeszkadzam w treningach czy odprawach, bo to praca szkoleniowców. Jeżdżę z drużyną na mecze wyjazdowe, czasami mieszkamy w tym samym hotelu, wspólnie jemy posiłki - to cementuje relacje. Nie jest tajemnicą, że sponsor klubu - Grupa Azoty - zapewnia znakomite warunki do jego funkcjonowania, i lepszych w Polsce nie można sobie wymarzyć.

- Wspiera nas Grupa Azoty, jedna z największych firm chemicznych w Europie, a to do czegoś zobowiązuje. Udało nam się wejść na pewien poziom funkcjonowania i próbujemy się na nim utrzymać, a nawet wspiąć wyżej. Wszystko to sprawia, że ludzie zatrudnieni w Chemiku - wspomniani mężczyźni w garniturach, kobiety w garsonkach czy zawodniczki w strojach meczowych - mogą tworzyć klub walczący o najwyższe cele.



Producent sesji: Agata Tarka
MUA, hair: Agnieszka Noska, Agnieszka Ogrodniczak

Podziękowania za wypożyczenie strojów do sesji dla Centrum Mody Ślubnej Moniki Nowakowskiej oraz Fanfaronady Darii Salomon

Portret damy

Najlepsze i najpiękniejsze natchnienie dla artysty zawsze jest obok, nawet kiedy artysta cierpi na brak weny. Żadna inna istota nie wzbudza takich emocji jak... kobieta. Czworo fotografów, z którymi mamy przyjemność współpracować pokazało swój wizerunek kobiet. Oto Panna Lu, Miguel Gaudencio, Jarosław Romacki i Adam Fedorowicz oraz ich portret damy. ad









To wasi wierni przyjaciele

Autor: Andrzej Kus

Kot, w zależności od sytuacji, pokocha każdego. Pies natomiast będzie najwierniejszym przyjacielem na całe życie. Zapytaliśmy znanych i lubianych szczecinian o ich zwierzaki. Okazuje się, że każdy jest niepowtarzalny i najcudowniejszy. Z każdym również wiążą się jakieś zabawne opowieści. Sami przeczytajcie...

Michał Janicki, aktor
KABELEK Z TEATRALNYM ZMYŚŁEM

Jestem szczęśliwym posiadaczem małego pieska, Kabelka. To tzw. owczarek szczeciński, zwykły kundelek. Gdy pracuję prowadzam go do niani, tak samo jak prowadzi się dziecko na półkolonię. Nianią jest pani Alicja, emerytowana pracownica PZM, bajkopisarka i kronikarka, zarówno Szczecina, jak i własnej rodziny. Jest już trochę schorowana, dlatego pomocą służy jej mąż – pan Andrzej, siła wykonawcza przy wyprowadzaniu Kabelka. Jest on u nich czasami cztery, czy pięć dni pod rząd. Ten pies nie potrafi sam usiedzieć w domu, nie mogę go zostawić. W pewnym momencie swojego życia przesiadywał podczas spektaklu w garderobie. Potrafił w ciszy nawet dwie godziny. Rozróżniał brawa, wiedział gdy są końcówki i wtedy dopiero dawał głos. Ma szósty zmysł teatralny. Wiedziałem jednak, że to traumatyczne przeżycie dla niego. Miał specjalne względy w teatrze wśród kolegów. Mógł tam rezydować. Pani Alicja miała wówczas kota, który przeszedł do Hadesu i zwołniło się u niej miejsce w domu. Kiedyś odwiedziłem ją i Kabelk wskoczył na parapet i momentalnie się zadowił. Sam więc wybrał nianię. Trafił do mnie też przypadkowo, zupełnie. Przed teatrem stała pani, która zanosila się płaczem. Podeszedłem i zapytałem co się dzieje. Powiedziała, że ma problemy zdrowotne, musi iść do szpitala i czeka właśnie na transport by psa odwieźć do schroniska. Nie miała co z nim zrobić. Zaproponowałem, że przez te 3 czy 4 miesiące nim się zaopiekuję. Podupadła na zdrowiu na tyle, że nie mogła już go zabrać. Tak Kabelk jest ze mną już cztery lata, a ma już chyba z 10. Zaczęła mu siwieć broda. Ale zarobił na sobie. Jest strasznym panikarzem. Byliśmy kiedyś w domkach letniskowych w Ińsku. Na noc ktoś przemocował cztery rowery, a te spodobaly się złodziejom. Gdy się do nich dobierali pies narobił strasznego rabanu. Był bohaterem i dostał oczywiście nagrodę. Jeśli miałbym wybierać: pies czy kot, to chyba bym nie potrafił. Mam pojemne serce jak autobus, zresztą jestem po sześcioletnim technikum weterynaryjnym. Najlepiej bym się czuł na takiej Arce Noego, gdzie byłoby wszystkiego po trochu. Koty są fantastyczne i pożyteczne, ale w psach mnie zachwyca ich bezinteresowność, radość na powitanie. Mam jeszcze inną trójkę podopiecznych. Nazywają się Suzi, Bolek i Lolek. Ktoś podrzucił je do ogrodu. Z całą rzeszą ludzi zajmuję się tymi zwierzętami od 3 lat. Właściwie tylko dla tych piesków wynajmuję i opłacam ogród.



Fot. Archiwum własne

Tomasz Owsik-Kozłowski, rzecznik prasowy
Zarządu Budynku i Lokali Komunalnych
NIC NIE ZASTĄPI MOJEGO PSA

Nigdy nie chciałem psa. Kłaki, szczekanie, codzienne spacer. Jednym słowem – odpowiedzialność. Wszystko zmieniło się w chwili, gdy zobaczyłem na facebooku zdjęcie smutnego Golden retrievera szukającego domu. Jammal musiał być mój.

Pies z kotem mają niewiele wspólnego. Znam to z autopsji,

ponieważ mam jeszcze kotkę Locę, czyli białą-czarnego dachowca wychowanego w poczuciu wyższości nad całym światem. Każde ze zwierząt ma swoje dobre, i te mniej dobre strony. Nic jednak nie zastąpi merdającego ogona psa, gdy otwieram drzwi po ciężkim dniu. Jammal wita mnie z kaptami w pysku. Loca zazwyczaj sama czeka, aż to ją przywitam.

Takiej miłości, jaką pies żywi do swojego właściciela, ze świecą szukać. Każde 15 minut w pustym domu to dla niego wieczność. Każdy powrót to okazja do radości. Każdy spacer jest świętem, a posiłek wydarzeniem. Jammal dzielnie każdego dnia trwa przy stole, gdy jem obiad. Wiem, że nie dlatego, że chce mi towarzyszyć. To naprawdę nieważne. Ważne jest to, że jest zawsze przy mnie i uczy mnie odpowiedzialności.

Pamiętam radochę z nauki pierwszych komend i wyjazdów na łąkę. Pamiętam własne (i znajomych) zdziwienie, gdy musiałem wyjść z sobotniej imprezy, by wyprowadzić psa. Pamiętam sylwestra organizowanego w domu tylko dlatego, by pies nie musiał zostać sam. I wcale wtedy nie czułem, że coś tracę. Zyskałem przecież najwierniejszego na świecie przyjaciela. Kot po prostu jest. Kochać się go powinno za to, że nigdzie się nie wybiera. Bo przecież mógłby w tym czasie zdobywać świat. Pies z kolei nigdy nie przestanie starać się o moją uwagę i udowadniać, że na nią zasługuje. Kota mogę pogłaskać, gdy ten akurat dojdzie do wniosku, że ewentualnie może się poświęcić i podejść. Pies sam wypycha łeb pod dłoń i według niego zawsze jest dobry czas na „mizianie”. Zwierzęta naprawdę się różnią, a każde z nich jest wyjątkowe. Z tą różnicą, że pies tego nie wie, a kot nigdy nie pozwoli mi o tym zapomnieć.



fot. Malina Malinova Majewska

Monika Petryczko, didżej, właścicielka firmy petryczko.pl
MAM WŁASNĄ PANDE

Przyznam, że bardziej jestem miłośniczką psów, niż kotów. Z racji miliona rzeczy, którymi się zajmuję i wielu podróży byłoby konkretnym brakiem odpowiedzialności przygarbienie psiaka. Wymaga on mnóstwo uwagi, trzeba z nim wychodzić, nie miałabym możliwości.

Posiadam więc kota, który zwie się Panda. Przyjechał do mnie z Grudziądza. Przed ośmioma laty spędzałam tam z najbliższymi święta. W jednym z domów okociła się kotka. Poszłam zobaczyć i jeden z maluchów do mnie podeszedł. Okazało się, że to właśnie on mnie wybrał, a nie ja jego. Zabrałam do domu z racji tego, że koty są bardziej samodzielne od psa. Poradzą sobie bez wychodzenia z domu. Wiedziałam, że jeśli tego nie zrobię kot najprawdopodobniej nie przeżyje. Teraz nie wyobrażam sobie życia bez

Pandy. Dawniej nazywana była miss Polonia, teraz miss jest tylko dla mnie, bo mocno przytyła. Ma zabawne przyzwyczajenia, wnosi wiele radości do mojego domu. Gdy widzi kogoś, kogo lubi, a ten ktoś porusza głową, to go naśladuje. Umie również aptować i namiętnie przynosi gumki do włosów. Śpi oczywiście w łóżku: raz w nogach, raz na głowie, a gdy jest głodna zawsze budzi. Nie zmienia to jednak faktu, że wciąż marzę o psie. Gdy będę miała już spokojniejsze życie i będę potrafiła zagwarantować mu szczęście – z pewnością psiaka przygram. Obawiam się jednak, że może to się stać dopiero wtedy, gdy będę już staruszką.



Fot. Archiwum własne

**Kamila Lewdańska, szczecińska fotograf, blogerka
LENIWY RUDZIELEC**

Zawsze marzyłam, by mieć rudego kota. Zadzwoiła znajoma. Pojawił się taki na stacji obok jej domu. Nie minęła godzina, a ja już po niego byłam. Do tej pory zajmowała się nim obsługa stacji i go dokarmiała. Podjęli jednak decyzję, by oddać go do schroniska. Całe szczęście nie musiał tego przechodzić. Był z niego straszny słodziak. Jako mały kot miał sterczącą niczym żagiel kitykę. Był

czystym wcieleniem ADHD. Nie spał po nocach. Początki były, delikatnie mówiąc, ciężkie. Wydaje mi się, że niektóre kobiety miały mniej zachodu w nocy z małym dzieckiem niż ja z tym małym futrzanym energicznym wcieleniem szatana. Teraz ten dostojny pan zestarzał się, z nadpobudliwego kociego dachowca zrobił się zwykłym leniwym kanapowcem, który uwielbia wylegiwać się w słońcu. Pamiętam gdy którejś nocy zrzucił mi z parapetu siedem kaktusów w doniczkach. Spłoszony moim wejściem do pokoju oczywiście wskoczył w te rozsypane rośliny więc musiałam pół nocy wyjmować mu igły z tyłka. Próbowaliśmy przez jakiś czas nauczyć go chodzić na smyczy, zabierałam do Parku Kasprowicza. Tam stoczył pierwszą bi-jatykę z jakimś małym Yorkiem. Teraz się tylko z niego śmiejemy bo zawsze próbuje dać dyla przez drzwi do miejskiej dżungli.

Kocia fascynacja nie zatrzymała się na jednym kocie. Jedna z podstawowych myśli kociarzy: "byłam normalna dwa koty temu" jest w pełni uzasadniona. Wracając parę lat temu z zakupami usłyszałam jakieś żałosne miauczenie pod samochodem i wyszło spod niego dziwne coś, co w świetle latarni okazało się być niemiłosiernie skatowanym kotem. Moją jedyną myślą było zabranie go do domu żeby nie zdychał na mrozie. Masa wizyt u weterynarza nie dawało mu zbyt wielkich szans na przeżycie. Tymczasem minęło parę lat a Mały jest szczęśliwym, wielkim kocim grubasem, który jest oczkiem w głowie mamy i najbardziej rozpieszczanym członkiem rodziny.



Fot. Archiwum rodzinne

**Piotr Krzystek, prezydent Szczecina
STUART, CO KOCHA NALEŚNIKI**

Stuart, bo tak się wabi mój pies, nie należy do malutkich, choć ma zaledwie trzy lata. Jest typowym przedstawicielem rasy Golden



Nie tylko dla małżeństw/życiowych partnerów – dla każdego

Wspieram, uczę i pomagam,

wykorzystując do tego niezbędną wiedzę, wieloletnie doświadczenie i empatię:

- kiedy pojawia się konflikt małżeński/partnerski
- kiedy pojawiają się problemy relacyjne w życiu zawodowym
- kiedy pojawia się brak życiowej satysfakcji i radości życia.



Józef Przemieniecki
trener, mentor, coach, terapeuta, mediator

Retriever. To prawdziwy przyjaciel i wierny towarzysz dziecięcych zabaw, który w żadnej mierze nie myśli o stróżowaniu. Kocha wszystkich, a każdego kto pojawi się w naszym domu czule wylże i przywita merdającym ogonem. Uwielbia spacerować w szczególności tam, gdzie można popływać, albo chociaż zamoczyć futro - i nie ważne czy jest to czysty zbiornik wodny czy kałuża lub błoto. Ważne by była zabawa. Słabością Stuarta jest jego niepojęty pęd do jedzenia, a na słowo "naleśnik" wykaże się wszystkimi umiejętnościami, które zdążył dotychczas przyswoić. Nie jest tajemnicą, że rodzina jest dla mnie najważniejsza. Po trzech latach mogę śmiało powiedzieć, że Stuart jest jej ważną częścią.



Fot. Archiwum własne

Aleksandra Charuk, właścicielka firmy PR MANIUS, NAJWIĘKSZA PRZYTULANKA

Pięć lat temu dostałam od mojej przyjaciółki Ewy niecodzienny, futrzany prezent - kociaka. Był przepiękny, robił genialny wrażenie. Postanowiłam, że nazwę go Marian. Imię dostał na cześć docenta Wolańskiego z fantastycznego, kultowego filmu „Kogel-mogel” oraz innych niezapomnianych filmowych Marianów. Nazywamy go bardzo różnie, w zależności od okoliczności. Czasami jest Maniusiem, czasami Manutem, Mansonem ewentualnie Mańkiem. Jest on kotem bezproblemowym. To typowy „miziak”, który żyje w myśl zasady: głaszcz mnie ty ludzki niewolniku, teraz! Niewiele więcej dla niego się liczy. Kudłacz niezłośliwy oraz bezkonfliktowy przytulałby się całymi dniami. Ma mnóstwo zalet. Na przykład sam się wyprowadza na spacer, wystarczy zostawić uchylone drzwi czy okna.

Jego wadą są natomiast piesze wycieczki po okolicznych posiadłościach, niekoniecznie budzące entuzjazm odwiedzanych sąsiadów i nie tylko. Całe szczęście nie osłabia to jego fanklubu. Jest zawsze uwielbiany przez wszystkich moich gości. Nie ma znaczenia, kto przychodzi. Jego pasją jest przytulanie i wtedy zawsze pełni taką funkcję: żywej przytulanki.



Fot. Archiwum własne

Karol Bedorf, zawodnik brazylijskiego jiu-jitsu i mieszanych sztuk walki PSY SAMURAJÓW

Uwielbiam psy, rasę mojego czworonoga wybrałem nieprzypadkowo. Japońska Akita to pies, który dawniej służył u boku prawie każdego samuraja. To jest szczególna rasa, pierwotna. Nie mieszana z innymi od wieków. Swojego nazwaliśmy Piorun, ma jeszcze młodszą siostrę Burzę. Uwielbiamy biegać po lesie, nie oznacza to jednak, że są skore do zabawy. Wbrew pozorom są to psy obronne. Ich „pluszowy” wygląd może jednak zmylić. Są to mądre czworonogi, uczą się bardzo szybko. Z Piorunem byłem na szkoleniu zaledwie raz. Miałem wrażenie, że i tak się nudzi. Rasa Akita to wielcy indywidualiści, takie są Burza i Piorun. Nie tolerują w swoim otoczeniu innych zwierząt, natomiast uwielbiają dzieci. Dotyczy to szczególnie Burzy, którą dzieci mogłyby zagłaskać.

REKLAMA

Przychodnia została stworzona, aby zaoferować:

- usługi rehabilitacyjne
- usługi weterynaryjne
- usługi pielęgnacyjne oraz diagnostyczne dla Państwa zwierząt

Głównym celem Vetico jest:

- zmniejszenie bólu
- przyspieszenie gojenia
- poprawa jakości życia zwierząt



VETICO





1-10 Kwietnia 2016

SZCZECIN

RESTAURANT — WEEK —

KWITNĄCA SCENA RESTAURACYJNA

www.restaurantweek.pl





XC90 JUŻ OD 2154 ZŁ NETTO/M-C



XC60 JUŻ OD 1313 ZŁ NETTO/M-C



V40 JUŻ OD 1007 ZŁ NETTO/M-C

REVOLVOER



TRAFNY WYBÓR

www.volvocars.pl

Oferta jest adresowana do przedsiębiorców. Podana rata leasingowa jest przykładowa. Szczegóły oferty dostępne na volvoeasylease.pl.
W zależności od wersji silnika zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi od 3,5 do 8,4 l/100 km, emisja CO₂ od 91 do 197 g/km.
Informacje o działaniach dotyczących odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji na: www.volvocars.pl

AUTO BRUNO

Autoryzowany Dealer Volvo

ul. Pomorska 115B
70-812 Szczecin

T: (91) 4 200 200

www.autobruno.dealervolvo.pl

SZWEDZKI SZYK

Autor: Jurek Chwałek / Foto: Miguel Gaudencio

Jeśli chcielibyście poczuć się luksusowo i bezpiecznie we własnym aucie do tego stopnia, że nie mielibyście ochoty z niego wychodzić to powinniście wybrać nowe Volvo XC 90. Blisko siedemdziesiąt nagród (!) od najważniejszych specjalistów w branży (ten samochód chyba nie dostał tylko Oscara i Grammy) i miłość od pierwszej przejażdżki. Czy trafiliśmy na ideał? Postanowiliśmy to sprawdzić.



Szwedzki koncern oferuje drugą generację tego modelu, a w Polsce dostępna jest od 2015. Volvo XC90 II to pierwszy model firmy, który zbudowano w oparciu o nową modułową płytę podłogową. To rozwiązanie będzie bazą dla wszystkich nowych modeli Volvo. Na nową wersję XC90 czekaliśmy długo, ale wszystko wskazuje na to, że było warto, patrząc na listę wyposażenia. Całość moglibyśmy zamknąć w trzech słowach: bezpieczeństwo, komfort i design. Zaczniemy jednak od początku...

VOLVO LEPSZE OD... ABBY

Komfort tego samochodu odczuwamy na każdym metrze jazdy. Zarówno fotel kierowcy, jak i pasażera, posiadają regulację elektryczną, z pamięcią ustawień. Pakiet Luxury Seat posiada nawet regulowane podparcia... ud kierowcy i pasażera oraz funkcję masażu. Kierowcy siedzą w niezwykle wygodnych fotelach, które są obszyte skórzaną tapicerką Nappa. Ten stan absolutnego relaksu potęguje nagłośnienie Premium Sound Bowers and Wilkins. Mamy do dyspozycji aż dziewiętnaście głośników o mocy 1400 W. „Dancing Queen” ABBY nigdy nie brzmiała tak dobrze... Ponadto trzeci rząd siedzeń to zdecydowanie coś specjalnego – dostępny jako opcja. Ponadto funkcja czystego powietrza (CZIP) przy bliższym poznaniu robi wrażenie. System CZIP uruchamia wentylację z chwilą odblokowania zamków pojazdu pilotem zdalnego sterowania. Działa gdy temperatura zewnątrz wynosi co najmniej 10 stopni Celsjusza. Przed oczami kierowcy niezbędne informacje pokazują się na kolorowym wyświetlaczu (12,3 cala). Większość systemów pokładowych obsługiwana jest za pomocą tabletu (podobny do tego z Tesli

Silnik benzynowy - 2.0 l. (T6 AWD)
Moc: 320 KM, 0-100: 6,5 s.
8-biegowa skrzynia biegów (automatyczna)
Typ nadwozia: 5-drzwiowy SUV
Pojemność baku: 71 l.
Liczba miejsc: 5-7 l.

Model S). Posiada on trzy podstawowe widoki, które zmieniamy palcem – jak w tablecie z Androidem. Komfort w samochodzie zapewnia też 4-strefowa klimatyzacja, podgrzewana kierownica oraz składane zagłówki tylne.

JAZDA W STEREO

Nowe Volvo zaprojektowano w taki sposób, aby korzystanie z niego było wygodne i bezpieczne – tak jak żyją mieszkańcy Szwecji. Wersja Inscription jest najpopularniejsza. Aż 76 procent aut z fabryki w Torslande opuszcza ją w takiej specyfikacji. Zarówno nadwozie jak i wnętrze stanowią uosobienie szwedzkiego wzornictwa i kunsztu wykonania. XC90 jest tym czym Acne wśród szwedzkich marek modowych. Jego design został doceniony przez Międzynarodowe jury konkursu Red Dot Design Award w Essen i odznaczony najwyższą nagrodą Best of The Best w kategorii wzornictwa.

BOSKIE AUTO

W modelu XC90 II znajdziemy olbrzymią porcję komfortu, ale też funkcjonalności. Zapewniają ją Drive Mode, czyli regulacja trybów jazdy, aktywne światła drogowe oraz elektrycznie otwierana kłapa bagażnika. Światła w tym samochodzie są wręcz... boskie. Aktywne światła drogowe w technologii Full Led wizualnie przypominają młot samego boga Thora. Ich moc znacznie poprawia komfort i bezpieczeństwo podróżowania i nie utrudnia jazdy innym użytkownikom ruchu. XC90 to samochód wyposażony w szereg



funkcji inteligentnego bezpieczeństwa takich jak: układ utrzymywania pasa ruchu, funkcję ułatwiającą jazdę w ruchu ulicznym, układ monitorujący martwe pola widoczności, asystenta parkowania równoległego i prostopadłego Park Assist Pilot, kamerę 360 stopni a aktywny tempomat z dodatkową możliwością zaprogramowania jazdy automatycznej według wskazań znaków drogowych.

BEZPIECZNY I SZYBKİ

Volvo nie byłoby sobą, gdyby nie zapewniło w modelu XC90 najwyższego poziomu bezpieczeństwa. Dbają o to – system ostrzegania o niekontrolowanej zmianie pasa ruchu (LDW) oraz ostrzeganie innych użytkowników drogi o gwałtownym hamowaniu. Model wyposażony jest również w układ wspomagania hamowania dla różnicy prędkości pomiędzy pojazdami. Mogłoby się wydawać że moc silnika wynosząca 225 KM to mało jak na auto ważące prawie 2 tony ale osiąga prędkość 100 km/h w 7,8 s.! czyli szybciej niż konkurencyjne BMW X5. Na rynku dostępny jest także silnik T8 Twin Engine. To dwulitrowa, hybrydowa jednostka z układem odzyskiwania energii, która osiąga moc aż 400 KM a do setki rozpędza się w 5,9 sek! Ciekawostką jest, że na samym silniku elektrycznym w tej wersji można przejechać aż do 50km, nie emitując do środowiska ani grama dwutlenku węgla, a koszt tej drogi to tylko 3,5 zł. Użytkowanie tego samochodu będzie zatem super ekonomiczne i ekologiczne.

Model XC90 pierwszej generacji sprzed 14 laty był znakomitym strzałem w gustu klientów. Nowy model SUV-a ma umocnić markę firmy na światowym rynku motoryzacyjnym i wygląda na to, że jest na najlepszej drodze do celu. ■

STACJA DOKUJĄCA YAMAHA TSX-132

Wszystkie źródła muzyki teraz dostępne w jednym poręcznym urządzeniu. Zadzokuj swojego iPod'a lub iPhone'a i ciesz się wysokiej jakości dźwiękiem dzięki cyfrowemu połączeniu. Możesz również wybrać radio lub odpalić płytę CD. Funkcja Music Enhancer poprawia jakość skompresowanych plików muzycznych.

cena: 1149 zł, www.yamaha-audio.pl



SŁUCHAWKI SONY MDR-1R

Ciesz się najsubtelniejszymi niuansami dźwięku o studyjnej jakości dzięki High-Resolution Audio. Słuchawki MDR-1R zostały stworzone z myślą o współczesnej muzyce przy współpracy z czołowymi artystami. Przetwornik HD odtwarza dźwięki o częstotliwości od 4 Hz do 80 kHz – czyli od głębokiego basu po najwyższe częstotliwości.

cena: 799 zł, www.saturn.pl



MUST HAVE



GŁOŚNIKI FERRARI CAVALLINO GT1 AIR

Zestaw w układzie 2.2.1, korzystający z technologii Apple AirPlay oraz opatentowanego wzmacniacza Class HD. AirPlay pozwala na bezprzewodowe przesyłanie muzyki z iTunes lub bezpośrednio z urządzeń Apple; dzięki technologii Bluetooth, możliwe jest bezprzewodowe przesyłanie muzyki z urządzeń przenośnych z systemami operacyjnymi Android i Windows.

cena: 2600 zł, www.audio.com.pl

OBIEKTYWY OLLOCLIP

Łatwy w użyciu i montażu zestaw 4 obiektywów do iPhone 5/5S oraz iPod touch 5G. Zawiera soczewki fisheye (rybie oko), wide-angle (szeroki kąt), makro 10x oraz makro 15x. Całość w wygodnym, niewielkim opakowaniu, które z łatwością zmieści się w kieszeni.

cena: 379 zł, www.ispot.pl





Sąsiedzi zazdroszczą.
Kierowcy kochają.



SPORTAGE



Nowa Kia Sportage. Pełna niesamowitych rozwiązań.

The Power to Surprise

GRUPA POLMOTOR

KIA POLMOTOR Szczecin
ul. Szymborskiej 8, 70-784 Szczecin
Tel.: 91-464-55-37

KIA POLMOTOR / Rondo Hakena
Ustowo 52, 70-001 Szczecin
Tel.: 91-822-85-55

KIA Koszalin
Stare Bielice 8B-1, Biesiekierz
Tel.: 94-343-88-90



BGŻ BNP PARIBAS

SPORTOWY PAZUR

Autor: Jurek Chwałek / Foto: Miguel Gaudencio

Długo wyczekiwany nowy model miejskiego SUV'a z lekko sportowym usposobieniem koncernu KIA pojawił się na polskim rynku. KIA Sportage, bo o niej mowa, z pewnością godnie zastąpi swoje poprzedniczki i zapewne będzie równie popularna, jak nie bardziej, od wcześniejszych odsłon tego modelu.

N

owy SUV z Korei jest jeszcze bardziej wyrazisty od poprzednich modeli, bardziej masywny. Niektórym może kojarzyć się z Porsche Macanem. Nowy model wygląda bardzo sportowo, a sposób w jaki auto się prowadzi ma podążać za jego wizerunkiem.

SAMA PRZYJEMNOŚĆ

Koreański koncern dąży do tego, żeby każdy kolejny model dawał większą przyjemność z jazdy. W tym samochodzie daje ją wzrost sztywności nadwozia oraz dobrze zestrojone zawieszenie, które korzysta z zalet wielowahaczowego układu na tylnej osi. Wersja GT-line 1.6 (177 KM) rozwija maksymalną prędkość 201 km/h, a do osiągnięcia "setki" potrzebuje 9,1 sekundy. Nowa Kia Sportage jest bardziej oszczędna przy dużych prędkościach. Jej współczynnik oporu aerodynamicznego zredukowano z 0,35 do 0,33. Układ kierowniczy nie jest mocno sportowy, ale prowadzenie samochodu jest samą przyjemnością. Kierownica kręci się lekko, co jest zaletą na parkingach. Moduł wspomagania został umieszczony bezpośrednio na kolumnie kierownicy i wyposażono go w system adaptacji względem prędkości - im szybciej jedziemy, tym mniejsza jest siła wsparcia.

Auto wyposażone jest również w tempomat z ogranicznikiem prędkości, bluetooth, a podgrzewana wielofunkcyjna kierownica umożliwia sterowanie zestawem głośnomówiącym oraz systemem audio. Skórzane wykończenie kierownicy oraz drążka zmiany biegów podnosi prestiż wnętrza.

DUŻE BEZPIECZEŃSTWO

Nie byłoby przyjemności z prowadzenie samochodu, gdyby nie był on bezpieczny. Prezentowany model posiada poduszki czołowe dla kierowcy i pasażera, z systemem dezaktywacji przedniej poduszki powietrznej pasażera. Poduszki powietrzne boczne dbają o bezpieczeństwo pasażerów z przednich i tylnych siedzeń (łącznie nowy model ma 8 poduszek). Pasy bezpieczeństwa posiadają czujniki obecności pasażerów przód i tył.

W nowym modelu znaleźli się oczywiście aktywni "asystenci" informujący o niezamierzonej zmianie pasa ruchu, rozpoznawania znaków drogowych i świateł drogowych. Zadbano o bezpieczeństwo dzieci, instalując system bezpiecznego mocowania fotelików.

KIA Sportage GT-Line 1.6 T-GDI

Silnik benzynowy 4-cylindrowy

Pojemność: 1591 cm³

Moc: 177 KM

Przyspieszenie 0-100 km/h - 9,1 s

Prędkość maksymalna: 201 km/h

Pojemność zbiornika paliwa: 62 l

Pojemność bagażnika: 503 l

Masa własna: 1534 kg

RODZINNE PODOBIENSTWO

Wnętrze samochodu jest bardziej dopracowane, przyjemniejsze dla oka. Sprawia, że czujemy się w nim dobrze. Poprawiono jakość użytych materiałów. Na tylnej kanapie zmieszczą się wygodnie dwie dorosłe osoby, a przestrzeń powiększyła się jeszcze o kilkanaście milimetrów względem poprzednika. Kanapa posiada regulację kąta pochylenia oparcia. Dużą zaletą samochodu jest bardzo dobre wyciszenie wnętrza.

WIECEJ NOWOŚCI I LUKSUSU

W wyposażeniu nowej KIA Sportage znalazły się elementy, o których w poprzednich generacji - a tegoroczny model zaliczamy do



czwartej - można było tylko pomarzyć. Fotele posiadają podgrzewanie i wentylację z możliwością 3-stopniowej regulacji. Ciekawie prezentuje się też nowa nawigacja Kia Navi System, która korzystając z rozwiązań TomTom, łączy się z siecią i informuje o korkach, fotoradarach, pogodzie. Kia Navi System posiada 8-calowy ekran. Całości dopełnia zestaw audio firmy „JBL” z 8 głośnikami wraz z zewnętrznym wzmacniaczem i subwooferem.

Marka KIA jest obecna na europejskich rynkach już dość długo, ale wzrost popularności nastąpił po 1999 roku. Od tego czasu poziom aut produkowanych przez KIA Motors stale się podnosi, a atrakcyjne ceny i praktycznie dobrane wersje wyposażenia przyciągają coraz więcej użytkowników. ■

Święta z jajem

Wielkanoc to tradycja także w jedzeniu, ale nasz niezrównany duet kulinarny Eintopf nie byłby sobą gdyby nie przełamał świątecznego menu w swoim smacznym stylu i zaproponował czegoś bardziej alternatywnego. Biała kielbasa z oliwkami na czerwonym winie, jaja przyrządzone tak jak to robią od wieków Szkoci czy paszтет z odrobiną koniaku i porto, którego smak podkreślają pistacje. Wielkanocne śniadanie może być oryginalne przy zachowaniu tradycji i oczywiście wyjątkowo pyszne. Smacznego!

Biała kielbasa z oliwkami i rozmarynem w czerwonym winie

Składniki:

- 6-8 szt. cienkich, białych kielbas (ok. 500 g)
- 1 szklanka posiekanych w plasterki czarnych oliwek
- 3 gałązki świeżego rozmarynu
- 400 ml czerwonego, wytrawnego wina
- 1 łyżka masła klarowanego

Masło rozgrzejcie w głębokiej patelni, wrzucie kielbasę, oliwki, podsmażcie, aż się kielbasa się zrumieni, kilka minut z każdej strony. Wrzucie rozmaryn, zalejcie wszystko winem, duście na wolnym ogniu ok 20-30 minut, obracając kielbaski od czasu do czasu.





Pasztet cieleco-wieprzowy z pistacjami

(przepis Pani Małgorzaty Marchewki)

Składniki:

- 500 g cielęciny (z zadniej części)
- sól
- pieprz
- oliwa do smażenia
- 300 g wieprzowiny (np. łopatki)
- 2 szalotki
- 2 jajka
- 200 ml śmietanki 30%
- 1 kieliszek koniaku
- po 1 łyżce posiekanych ziół:
majeranku, tymianku i natki pietruszki
- 200 g wędzonej szynki
- 40 g pistacji
- 200 g słoniny, pokrojonej w cienkie plastry
- kilka gałązek ziół i kolorowy pieprz do dekoracji
- 300 ml porto
- 1 płaska łyżka żelatyny

Z cielęciny wykrójcie pasek długości formy, w której będziecie piec pasztet. Przyprawcie solą, pieprzem i obsmażcie na oliwie. Odstawcie. Pozostałą cielęcinę i wieprzowinę zmielcie na drobnym sicie razem z szalotką. Do mięsa dodajcie jajka, śmietankę i koniak. Przyprawcie solą i pieprzem. Wszystko razem dobrze wymieszajcie. Następnie dodajcie zioła, szynkę pokrojoną w drobną kostkę oraz obrane, całe pistacje. Raz jeszcze dobrze wymieszajcie. Formę wyłóżcie folią spożywczą i poukładajcie w niej plastry słoniny, tak aby wystawały poza formę, przykryjcie nimi mięso. Do formy włóżcie mięso do połowy wysokości. Na środku ułóżcie pasek obsmażonej cielęciny i przykryjcie kolejną warstwą

mięsa. Warstwy muszą być ułożone ściśle żeby podczas pieczenia nie tworzyły się pęcherzyki powietrza. Wierzch przykryjcie słoniną, obsypcie kolorowym pieprzem i udekorujcie gałązkami tymianku. Pasztet pieczcie 1,5 godziny w temperaturze 150 stopni w kąpeli wodnej. Gdy będzie gotowy wyjmijcie i odstawcie do ostygnięcia. Przygotujcie galaretkę z porto. W 1/3 części zimnego porto namoczcie żelatynę. Gdy napęcznieje, podgrzejcie, aż się całkowicie rozpuści. Dodajcie do reszty alkoholu i dobrze wymieszajcie. Ostudzony pasztet zalejcie galaretką i wstawcie na przynajmniej 4 godziny do lodówki. Dzięki galaretkie pasztet nie będzie wysychał.

Taja szkockie

Składniki (6 porcje):

- 6 jaj, ugotowanych na twardo
- 500 g filetów z piersi kurczaka,
- 3 ząbki czosnku,
- 1/2 posiekanej, czerwonej papryki,
- 2 łyżki posiekanego, świeżego imbiru,
- 2 łyżki posiekanej kolendry,
- 2 łyżki przecieru pomidorowego,
- 1 łyżka słodkiej papryki w proszku,
- 1 łyżka musztardy Dijon,
- 1 łyżeczka płatków chili,
- 1 łyżeczka soli,
- 1 łyżeczka świeżo zmielonego pieprzu,
- 1 łyżeczka sproszkowanych ziaren kopru włoskiego,
- oliwa do smarowania formy.

Piekarnik rozgrzejcie do 190 stopni. Formę do muffinów nasmarujcie oliwą. Wszystkie składniki poza jajkami i kurczakiem wrzucicie do miksera i miksujcie przez ok. minutę. Dodajcie pokrojonego w średniej wielkości kostkę kurczaka i zmiksujcie na gładką pastę. Podzielcie na 6 równych porcji. Na desce rozłóżcie folię spożywczą 30 cm x 30 cm. Na środku ułóżcie porcję mięsa i przy użyciu łyżki rozsmarujcie na folii, tworząc okrąg o grubości ok. 1 cm. Na środku połóżcie jajko. Wsuńcie dłoń pod folię, podnieście do góry i uformujcie mięso wokół jajka. Zdejmijcie folię i dokończcie formować gołymi rękami. Gotowe przełóżcie do formy. Powtórzcie proces formowania z pozostałymi jajkami. Wstawcie formę z jajkami do pieca na 25 minut. Po tym czasie wyjmijcie formę z pieca i delikatnie odlećcie płyn, który zebrał się w formie. Wstawcie ponownie do pieca na ok. 7 - 10 minut, do uzyskania złoto brązowego koloru. Po wyjęciu odstawcie na ok. 5 minut do przestygnięcia.



EINTOPF

Eintopf to potrawa jednogarnkowa. W tym garze siedzi gotujące małżeństwo - Justyna i Daniel Hof, mocno przyprawione pasją do kuchni i gotowania. Na co dzień prowadzą kulinarnego bloga na łamach którego dzielą się przepisami swoich dziadków, rodziców, znajomych, ulubionych kucharzy i wreszcie autorskimi pomysłami wprost z podniebienia. Dla nas będą gotować co mięsiąc, udowadniając, że wszędzie dobrze, ale w domu smakuje najlepiej.



Fot. Panna Lu

Paweł, mistrz cukiernictwa

Rozmawiał: Andrzej Kus / Foto: Lidl Polska Sklepy Spożywcze Sp. z o.o. spk

PAWEŁ MAŁECKI JEST JEDNYM Z NAJPOPULARNIEJSZYCH CUKIERNIKÓW W POLSCE. NA SWOIM KONCIE MA TYTUŁY MISTRZA POLSKI CUKIERNIKÓW, OTRZYMAŁ TEŻ „CUKIERNICZEGO OSCARA”. W LISTOPADZIE 2015 ROKU UKAZAŁ SIĘ ALBUM „WYKWINTNE DESERY POLSKIE...”, KTÓRY TWORZYŁ WSPÓLNIE Z BYŁĄ PIERWSZĄ DAMĄ - ANNĄ KOMOROWSKĄ.

Zacznijmy od początku. Pochodzisz z niewielkiej miejscowości koło Wolina, z Wiejkowa. Do szkoły podstawowej chodziłeś w niedaleko położonym Koniewie. Rozmawiałem z twoimi nauczycielami i nie do końca wtedy przejawiałeś zainteresowanie kuchnią. Mimo to wybrałeś zawodową szkołę i wtedy rozpocząłeś kształcenie się w kierunku kucharza. Był to przypadek czy poczułeś sobie w pewnym momencie dryg do gotowania?

W szkole podstawowej trudno wykazać się swoimi zainteresowa-

niami. Nie ma i nigdy nie było zajęć ukierunkowanych na gotowanie więc nauczyciele nie mają możliwości zauważyć czym interesuje się dany uczeń. Zawsze lubiłem kuchnię, od dzieciaka krzątałem się w niej po domu i można powiedzieć, że przeszkadzałem. Gdy byłem już większy rodzina cieszyła się z mojej pomocy. Później był czas, by zdecydować, w jakim kierunku kontynuować naukę. Zdecydowałem się na zawód kucharza i teraz, z perspektywy czasu wiem, że był to dobry wybór.

Ostatecznie jednak zostałeś cukiernikiem.

Od razu po szkole zawodowej dostałem dobrą pracę w Hotelu w Piaskach. Przeżywał on wówczas swoje najlepsze lata. Pracowali tam świetni szefowie kuchni: Robert Brzozowski i Damian Stancel. Nauczyli mnie naprawdę dużo. Jestem im bardzo wdzięczny. To właśnie za czasów pracy w tamtym miejscu poczułem prawdziwą pasję do gastronomii. Niestety poza sezonem niewiele się tam działo. Gdy wyszedłem z wojska stwierdziłem, że tam już nie wrócę i poszukam czegoś innego. Był to czas, gdy otwierał się Hotel Amber Baltic w Międzyzdrojach – wtedy najlepszy hotel na Pomorzu. Złożyłem CV i następnego dnia zostałem zaproszony na rozmowę. Okazało się, że nie ma pracy w kuchni. Jest tylko wolny etat „na cukierni”, a ponieważ miałem już praktykę postanowiłem spróbować. Od pierwszego dnia czułem się tam rewelacyjnie. Okazało się, że pracuje tam bardzo dużo znajomych ze szkoły i nie tylko. Praca „na cukierni” okazała się na tyle ciekawa, że wciągnęła mnie na dobre. Trwa już prawie 18 lat.

W tym roku kończysz 40 lat. Czy pasja nie przemija czy wręcz przeciwnie – z każdym rokiem jest coraz większa?

Apetyt rośnie w miarę jedzenia. Cukiernictwo jest naprawdę interesujące. Co chwila można obserwować zmiany trendów, nowe techniki i bardzo nowoczesny sprzęt. Aby być na bieżąco trzeba odwiedzać targi, obserwować co dzieje się na świecie i bywać na największych i najważniejszych imprezach światowego cukiernictwa. Pozwolić sobie mogę na to dopiero od kilku lat. Świat stał się taki mały. Nawet wyjazd do Nowego Jorku, Londynu czy Paryża, żeby zobaczyć co tam ciekawego robią nie jest jakąś wielką wyprawą. Zdarza się, że kupuję bilet weekendowy i lecę do Londynu czy Brukseli żeby odwiedzić jakąś nową cukiernię o której przeczytałem w prasie branżowej. Zwiedzanie plantacji upraw kakaowca w Ghanie czy na Wybrzeżu Kości Słoniowej lub w Brazylii też jest osiągalne.

Na swoim koncie masz już sporo osiągnięć. Rozpoczęło się w 2003 roku, gdy otrzymałeś nagrodę Złoty Wałek za najlepszy deser w Polsce. W 2008 roku byłeś Mistrzem Polski Cukierników, w 2014 roku na Lodowych Mistrzostwach Świata we Włoszech zajęłeś 3 miejsce, wraz z Aleksandrą Sową – Trzebińską i Mariuszem Burittą, Maciejem Piętą i Michałem Doroszkiewiczem. Tych nagród było znacznie więcej. Która jest dla ciebie najcenniejsza?

Wszystkie są bardzo ważne, bo każdy udział w mistrzostwach czy konkursach to osobna przygoda której nie zapomni się do końca życia. Jeśli miałbym już wskazać 2-3 najbardziej wartościowe to wybrałbym World Chocolate Master w Paryżu. Był to ciężki konkurs w którym jest do zrobienia mnóstwo rzeczy i mało czasu. Tak naprawdę dopiero po konkursie WCHM zostałem zaproszony do elitarnego klubu Ambasadorów Czekolady Barry Callebaut i pojawiły się większe możliwości rozwijania swojej pasji jaką jest praca z czekoladą. Ogromnie cenne jest też dla mnie wyróżnienie jakie dostałem za rok 2010 – Tytuł Cukierniczej Osobowości Roku. To taki nasz cukierniczy Oscar. Najwięcej radości sprawiło mi jednak pokonanie jednym punktem Argentyny w 2014 roku na Lodowych MŚ w Rimini. Z tym związana jest ciekawa historia. Gdy pierwszy raz brałem udział w konkursie Lodowych MŚ w Rimini w 2005 roku zajęliśmy tam czwarte miejsce w ogólnej klasyfikacji. Zdaniem nieprofesjonalnego jury, w którym zasiadali dziennikarze z kilku krajów zajęliśmy pierwsze miejsce. Bardzo cieszyliśmy się z wyróżnień, bo to było dotychczas najlepsze miejsce Polski. Po powrocie do kraju, gdy otrzymaliśmy wszystkie noty jury okazało się, że juror z Argentyny ocenił nas bardzo nisko. Wszyscy dawali punkty na poziomie 14-15, a on 3-4, dzięki czemu przewodziła nas Argentyna, która miała finalnie 4 punkty przewagi nad nami. Wkurzyliśmy się i nie chcieliśmy przez kolejnych 10 lat brać udziału w tych mistrzostwach.

Masz też kilka rekordów. Chyba najbardziej okazały to Rekord Guinnessa w przygotowaniu największego tortu weselnego. Miał on aż 7,5 metra. Co się z nim stało?

Rzeczywiście miałem przyjemność brać udział w tworzeniu największego tortu na świecie. Na tę chwilę nikt nas nie pobił w tej kategorii. Tort był wykonywany pod czujnym okiem Janusza Profusa i komisji Guinnessa. Przygotowanie trwało 16 godzin, brało w nim udział 16 osób. To również świetna przygoda. Tort był zamówiony na pierwsze urodziny galerii handlowej w Warszawie. Byli częstowani nim klienci galerii.

Teraz stale możemy Ciebie oglądać reklamującego Lidla. Jesteś dzięki temu jednym z najbardziej popularnych cukierników w Polsce. Odczuwasz to w jakiś sposób?

Zdarza się, że ktoś mnie zaczepi na ulicy lub w jakimś innym miejscu. To dosyć rzadka sytuacja ale zawsze bardzo sympatyczna.

Jest teraz moda na różne wymyślne torty. Jakie miałeś do tej pory najdziwniejsze zamówienie związane ze swoim zawodem?

Zawód jest bardzo wdzięczny. Polega na spełnianiu słodkich marzeń, a to sprawia mi wielką przyjemność. Wykonujemy tort w rozmaitych kształtach z różnymi postaciami. Nie ma praktycznie żadnych ograniczeń. Najdziwniejszy kształt tortu, jaki robiliśmy w naszej pracowni to na wzór pieca do centralnego ogrzewania. Wyszedł identyczny.

Twój „konikiem” są jednak lody i czekolada. Dla cukierni Sowa przygotowałeś dwie zupełnie nowe czekolady. Jaki jest proces wymyślenia takich smakolejków?

Razem z Adamem Sową i Aleksandrą Sową-Trzebińską pracowaliśmy przy tworzeniu smaków dwóch czekolad – mlecznej i deserowej. Była to fantastyczna zabawa. Przez kilka dni dobieraliśmy rodzaj ziarna kakaowego który nam najbardziej odpowiadał. Przerobiliśmy prawie wszystkie kraje, które uprawiają kakaowca. Ostatecznie zdecydowaliśmy się na mieszankę z Wybrzeża Kości Słoniowej i Ghany. Czekolady wyszły naprawdę rewelacyjne. Docenili je nasi klienci i bardzo chętnie kupują nie tylko tabliczki ale i praliny. Nigdzie więcej na świecie nie można kupić takiej czekolady. Tylko w sklepach Cukierni Sowa.

Jesteś zapracowanym cukiernikiem. Pieczesz, piesz, reklamujesz... planujesz coś jeszcze?

Ostatni rok był bardzo pracowity. Na początku kończyliśmy prace nad książką, która ukazała się w marcu. Później była jej promocja. Następnie, po pracowitej Wielkanocy przygotowywaliśmy album "Wykwintne Desery Polskie", który tworzyliśmy wspólnie z panią prezydentową Anną Komorowską. Album ukazał się w listopadzie. Rok zleciał naprawdę szybko. Praca w Cukierni Sowa i w Kuchni Lidla to całe etaty. Nawet nie byłem na urlopie, nie było kiedy. Boję się cokolwiek planować, bo zawsze gdy to zrobię pojawia się propozycja uczestnictwa w jakimś projekcie, który wymaga jeszcze więcej pracy.

O powodach do dumy już usłyszeliśmy. A jakie plany i marzenia stawiasz przed sobą?

Może w tym roku uda mi się zwiedzić Meksyk i prądawne miasta Majów i Azteków? Tak, to bym chciał w tym roku zobaczyć

Wyprowadziłeś się z Wiejkowa wiele lat temu, nie mieszkasz nawet w naszym województwie. Planujesz kiedykolwiek powrócić?

Od 15 lat mieszkam w Bydgoszczy, bardzo lubię to miejsce i mogę śmiało powiedzieć, że Bydgoszcz to moje miasto. Cały czas pracuję w Cukierni Sowa na stanowisku kierownika działu dekoracji, pralin, dekoracji i lodów. Cały czas też jestem w projekcie Kuchni Lidla, gdzie co tydzień proponuję coś słodkiego naszym klientom. Jeżeli chodzi o powrót do Wiejkowa to bardzo chętnie tam wracam. Jest tam moja rodzina, przyjaciele, znajomi. Czy znowu tam kiedyś zamieszkać? Z pewnością planuję na Pomorzu zbudować dom. Nie w Wiejkowie ale w okolicach Wolina. Może właśnie tam zamieszkać na emeryturze.



Poznaj Dobrą Żywność!



PDŻ to ogólnopolski znak przyznawany przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi wyłącznie artykułom spożywczym o potwierdzonej najwyższej jakości. Kupując produkty z tym znakiem masz gwarancję, że to smaczna, sprawdzona i bezpieczna żywność. Znakiem Poznaj Dobrą Żywność posługiwać się może jedynie pięć piekarni w Polsce, w tym tylko jedna w województwie zachodniopomorskim - Asprod.



CHLEB
jakubowy

100% żytni razowy na naturalnym zakwasie żytnim. Zawiera ziarna słonecznika, żyta i siemienia lnianego. Wierzch obsypany płatkami owsianymi oraz sezamem.



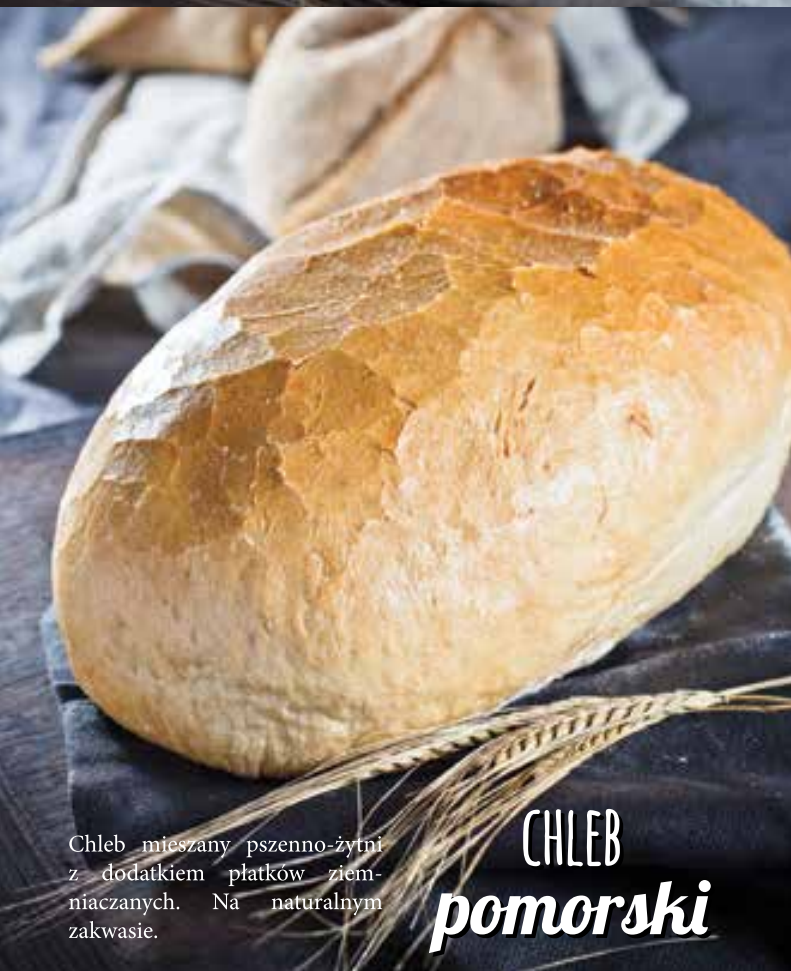
Chleb mieszany pszenno-żytni z dodatkiem płatków ziemniaczanych. Wierzch obsypany mąką. Na naturalnym zakwasie.

CHLEB *wrzesiński*



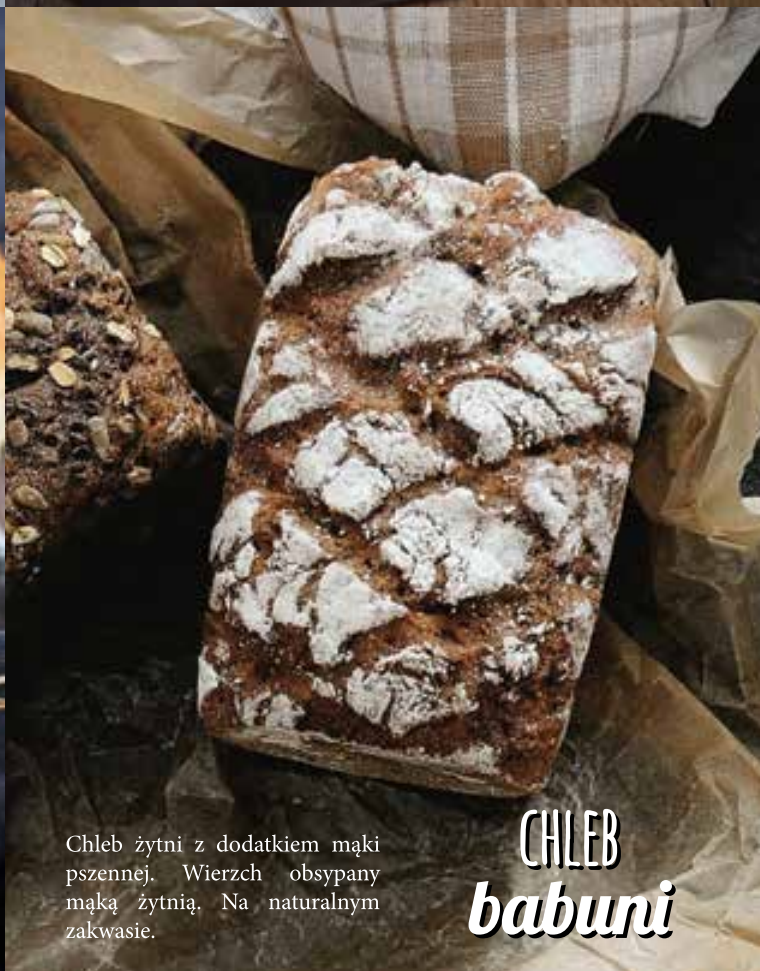
Chleb żytnio-pszenny z dodatkiem serwatki. Na naturalnym zakwasie.

CHLEB *chłopski*



Chleb mieszany pszenno-żytni z dodatkiem płatków ziemniaczanych. Na naturalnym zakwasie.

CHLEB *pomorski*



Chleb żytni z dodatkiem mąki pszennej. Wierzch obsypany mąką żytnią. Na naturalnym zakwasie.

CHLEB *babuni*

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

WWW.ASPROD.COM.PL

FACEBOOK.COM/ASPRODNATURALNIE

Wielkanoc

prezenty dla Twojego Klienta



KONTAKT

Ewa Gos

+48 724 636 060

+48 91 435 19 45

ewa.gos@zapol.com.pl

ZAPOL

GRUPA REKLAMOWA

Egzotyczny powiew wiosny

SALATKI W KUCHNI AZJATYCKIEJ TO SMACZNY DODATEK DO GŁÓWNYCH DAŃ, ALE RÓWNIEŻ ŚWIETNA PRZEKĄSKA, SZCZEGÓLNIIE NA CIEPŁE WIOSENNE DNI. ZAJRZELIŚMY DO KUCHNI JAPONIEJSKIEJ I TAJSKIEJ, KTÓRE W SWOIM MENU MAJĄ SPORY WYBÓR TYCH LEKKOSTRAWNYCH I KOLOROWYCH DAŃ.

Tokyo Sushi'n'Grill

Japonia to kraj, w którym ryby mają prawdziwą wartość i są podstawowym posiłkiem mieszkańców Kwitnącej Wiśni. Statystyczny Japończyk zjada ich aż 40 kg rocznie. Ryby stanowią, obok ryżu, podstawowy czynnik kultury kulinarnej. W żadnym innym kraju ich najlepsze gatunki a także towarzyszące im owoce morza nie osiągały tak spektakularnych cen. Do najdroższych ryb należy tuńczyk błękitny (do 90 dolarów za kg), a jego sprzedaż odbywa się najczęściej w systemie aukcyjnym. Wartość ryb nie tylko odzwierciedla się w ich cenie, ale również w tym, że są bardzo zdrowe i zwyczajnie smaczne.



Salatka sashimi

Sashimi to japoński sposób serwowania surowego mięsa, najczęściej ryb i owoców morza, choć może być to również wołowina. Składniki są zazwyczaj krojone w kostkę lub plastry.

W sałatce znalazły się świeże ryby i owoce morza wybrane przez sushi мастера: łosoś, tuńczyk, dorada, krewetka, seriola lub małże i kawior. Polane japońskim dressingiem na bazie sosu sojowego i octu zostały posypane sezamem. Obok kawałków mięsa znajduje się zestaw warzyw: biała kapusta, sałata lodowa, papryka, ogórek, marchewka, pomidor koktajlowy, kukurydza a także awokado.

Salatka z łososia

Na sałatkę składa się tradycyjny zestaw warzyw, czyli biała kapusta, sałata lodowa, papryka, ogórek, marchewka, pomidor koktajlowy, kukurydza oraz awokado. Wszystko jest bogato ozdobione plastrami łososia i kawiozem. Dodatkowo polane dressingiem na bazie sosu sojowego i octu, posypane sezamem.



Buddha Thai & Fusion Restaurant

Kuchnia tajska jest jedną z najoryginalniejszych na świecie. Bogactwo smaków jest tu ogromne a wiele potraw jest tu pikantnych i aromatycznych. To zasługa przypraw i ziół, m.in. nieodzownej kolendry. Świeże liście charakteryzują się głębokim i świeżym aromatem i zawierają olejki eteryczne. Dzięki nim każda potrawa zyskuje dodatkowy smak. To obowiązkowe zioło w kuchni tajskiej.



Yam Ma Muang Kung Krob

To sałatka z mango i smażonych tygrysich krewetek. Do tych dwóch głównych składników dodana zostaje sałata lodowa, czerwona cebula, papryczki chilli, mięta i kolendra. Całość zostaje skropiona sokiem z limonki, polana dressingiem i posypana poszatkowanym szczypiorkiem.

Yam Neau Yang

Podstawą tej sałatki są plastry grillowanej polędwicy wołowej i smażone papryczki chili. Pozostałe składniki to: sałata lodowa, czerwona cebula, mięta i kolendra. Sałatka zostaje na końcu skropiona sokiem z limonki, polana sosem rybnym i posypana szczypiorkiem. ■



Buddha Thai & Fusion Restaurant
Rynek Sienny 2, Szczecin, tel. 91 433 40 33
Tokyo Sushi'n'Grill
Rynek Sienny 3, Szczecin, tel. 91 433 71 40
www.exoticrestaurants.pl

ŁOWCY STYLU

W tym cyklu szczecińska projektantka Kasia Hubińska i fotograf Miguel Gaudencio poszukują ciekawych i niebanalnie ubranych szczecinian. Bądźcie czujni, gdyż kiedyś do udziału w sesji mogą zaprosić także i Was.

Dominik Kowalski, Bonson - robi rap, nagrywa płyty, gra koncerty. Dawniej najważniejsza dla niego była muzyka, teraz jego największą „pasją” jest jego córka. Nie śledzi namiętnie trendów w modzie, ale jest wybredny. Lubi nosić rzeczy dobre gatunkowo, ciężko go zadowolić. Kilkogodzinne zakupy często kończy z pustymi rękoma.

Kasia Hubińska, projektantka mody damskiej

To zupełnie odmienny styl od poprzednio prezentowanych. Uliczny, luźny, swobodny, wyrazisty i wyróżniający się. Mój bohater na pierwszy rzut oka nosi typowe t-shirty, ale nadruki na nich zawsze coś wyrażają, w tym wypadku twórczość artysty. Do tego fajne wisiory i biżuteria oraz kapelusz i tatuaże, które sprawiają wrażenie nieodłącznych i wręcz „ubierają”, biorąc udział w wykończeniu stylizacji.





Kat De Lux pracuje jako dekorator. W wolnym czasie zajmuje się organizacją sesji zdjęciowych oraz stylizacją, działa także jako „personal shopper”. Jest na bieżąco z najnowszymi trendami gdyż jest to pomocne przy stylizacjach. Prywatnie nie podąża za nimi, bardziej inspirować ją otaczający świat, ludzie, zapachy, barwy... Na co dzień ubiera się wygodnie i praktycznie, ale zawsze ma przy sobie parę szpilek i naszyjnik i cekiny i od których jest uzależniona.

Kasia Hubińska, projektantka mody damskiej

Stylizacje z pozoru proste i spokojne a jednak z dużą dawką pikanterii. Krótkie spódniczki pokazują piękne nogi. Cekiny w spokojnych odcieniach zostały zestawione z bomberką w kolorze khaki a spodnie z ekologicznej skóry z bluzeczką w groszki z wiązaniem pod szyją. Oba zestawy to „must-have” tego sezonu. Całość uzupełnia ćwiekowana kurtka i rockowa torebka oraz biżuteria i szpilki. Tak!





Kurtka skórzana, Yoshe - 649 zł



Szpilki, Buffalo - 469 zł



Płaszcz zamszowy, Yoshe - 489 zł

PASTELOWA LEKKOŚĆ M. CHOICE

Kolekcja wiosna-lato to niezwykle efektowne i ponadczasowe projekty. Romantyczne formy odzieży, nawiązujące do wczesnej klasyki w pięknych pastelowych odcieniach. Wykończone często ręcznie zdobionymi koronkami, nadają niezwykle lekkości, zmysłowości i kobiecości każdej figurze. Dziewczęce i uniwersalne fasony świetnie ubierają sylwetkę, a oryginalne przewiązania i wykończenia nadają całości wyjątkowej formy i uroku



Sukienka, Yoshe - 379 zł



Bluzka z koronką, Yoshe - 239 zł

Torba, Alexandra K. - 1099 zł



Czółenka, Buffalo - 469 zł





Sukienka Yoshe - 289 zł



Torba, Buffalo - 299 zł



Sukienka, Yoshe - 429 zł



Sukienka, Yoshe - 339 zł



Sukienka Yoshe - 469 zł



Bluzka, Manifiq - 349 zł

Spódnica, Manifiq - 329 zł



Sukienka, Yoshe - 269 zł



Szpilki, Buffalo - 559 zł

Szczecin
al. Papieża Jana Pawła II 8
(przy alei fontann)
Pon. - pt 11-19, Sob. 11-15

M. Choice

Trochę słońca

W sezonie wiosennym stawiamy na wygodę, praktyczność i subtelne kroje. Dominować będą jasne, słoneczne kolory. Absolutnym „must-have” w wiosennej garderobie jest kurtka a la bejsbolówka w kwieciste wzory oraz torebka w mocnym kolorze.



Modny dodatek?

Odcienie bieli.

Biel jest stylowa, elegancka i uniwersalna. Jest to barwa nieograniczonych możliwości. Może mieć odcień śnieżny, mglistej szarości albo delikatnego różu. Sprawdza się w każdej sytuacji i na każdej sylwetce. W tym sezonie jako obowiązkowy dodatek.

Torebka
KAPPAHL

Sandały
NEWLOOK

Sukienka
NEWLOOK

Złoty
pierscionek
YES

Kapelusz
VAN GRAFF

Strój kąpielowy
NEWLOOK

Strój kąpielowy
NEWLOOK

Sukienka
LIU JO

Majówka

Przewiewne, długie i bardzo kobiece suknie i tkane, koronkowe stroje kąpielowe, które się świetnie sprawdzą nie tylko na plaży ale również jako element codziennej garderoby. Na koniec hit sezonu - kapelusz!



Laserowa rewolucja Światowa nowość w Klinice Zawodny

Badania przeprowadzone w USA wykazały, iż od 2011 roku liczba zabiegów laserowego usuwania tatuażu wzrosła o ponad 40 procent i nadal rośnie. Większość osób, które poddają się temu zabiegowi, jako powód podaje obawę przed utratą pracy, bądź przeszkodę w zdobyciu awansu. Inną przyczyną jest przemijająca moda na niektóre motywy graficzne na ciele. Nie tak trudno wyobrazić sobie entuzjazm i impuls, pod wpływem którego ktoś decyduje się na wykonanie tatuażu. Czasem nowe znajomości czy zmiany życia mogą zmienić tę decyzję w kłopot.

Usunięcie tatuażu jest zadaniem o wiele trudniejszym niż jego wykonanie. Taki zabieg bywa bolesny, kosztowny i wymaga nawet kilkunastu powtórzeń. Dzięki rozwojowi technologii powstał pierwszy i jedyny na świecie aleksandrytowy laser pikosekundowy PicoSure – mówi dr Piotr Zawodny, właściciel Kliniki Zawodny Estetic. – To najszybszy i najbardziej zaawansowany laser na świecie do usuwania tatuaży i przebarwień. Dzięki niemu możemy pomóc Państwu w skutecznym i szybszym niż dotychczas usunięciu niechcianych tatuaży. Mniej boleśnie, bez szpecących blizn i znamion, które towarzyszyły wielu innym tradycyjnym metodom usuwania tego problemu.

W PicoSure zastosowano nowatorską i unikalną technologię najkrótszej wiązki laserowej liczonej w pikosekundach czyli jednej bilionowej części sekundy. Działanie tego urządzenia polega na tym, że bardzo krótkie impulsy energii powodują intensywne, fotomechaniczne uderzenie w pigment rozbijając go na małe cząsteczki, które z łatwością są metabolizowane przez komórki organizmu.

– Tak krótka wiązka światła laserowego pozwala na przeprowadzanie zabiegów niemal bezbolesnych, niezwykle szybkich, cechujących się ogromną skutecznością i skracających do absolutnego minimum czas rekonwalescencji pozabiegowej – rekomenduje dr Piotr Zawodny. Dodatkową i niezaprzeczną zaletą tego urządzenia jest to, iż jest to laser aleksandrytowy o długości fali, która absorbowana jest przez każdy kolor barwnika.

Laser PicoSure jest milowym krokiem w medycynie i jak uważają eksperci, zapewnia pacjentowi pełne bezpieczeństwo przed poparzeniami, komfort w trakcie zabiegu, spektakularne efekty i szybki powrót do formy.


KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

Klinika Zawodny Estetic
ul. Ku Słońcu 58, Szczecin
tel. 504 948 315, 508 719 262,
508 752 460

Nadciśnienie w ciąży

Nadciśnienie tętnicze występuje u ok. 10-15% ciężarnych i jest jedną z najczęstszych przyczyn powikłań ciążowych i okołoporodowych. W Polsce rocznie występuje u ok. 30 tysięcy ciężarnych. Na nurtujące pytania odpowiada „Prestizowi” specjalista z Centrum Diagnostyki Medycznej HAHS, dr Marek Sypień

Zczego wynika nadciśnienie u kobiet w ciąży?
Już w pierwszych tygodniach od zapłodnienia widoczne są zmiany w układzie krążenia związane z ciążą. Zaburzenia regulacji ciśnienia u ciężarnej są spowodowane problemem z adaptacją do tych zmian, z nieprawidłowym rozwojem krążenia maciczno-płodowego oraz czynnikami predysponującymi do rozwoju nadciśnienia, np. otyłością, obciążeniem genetycznym.

Jakie zmiany zachodzą w układzie krążenia u ciężarnych?

Przed wszystkim zwiększa się zapotrzebowanie energetyczne kobiety ciężarnej i rozwijającego się płodu, powiększają się narządy matki (macica, gruczoły piersiowe, tarczyca, przysadka mózgowa), wzrasta przepływ krwi przez te narządy, powiększa się łożysko. Wraz ze wzrostem masy ciała kobiety, zwiększa się praca układu krążenia. Od II trymestru ciąży zmiany związane są z uciskiem rosnącej macicy na aortę i żyłę główną dolną (dlatego najlepsze warunki dla układu krążenia są wtedy, gdy kobieta ciężarna leży na lewym boku).

Czy w trakcie ciąży ciśnienie powinno być stałe, uregulowane?

W I trymestrze ciąży dochodzi do stopniowego spadku ciśnienia. Pomiędzy 20 a 32 tygodniem występuje największy spadek ciśnienia. W III trymestrze dochodzi do stopniowego wzrostu ciśnienia tętniczego i w prawidłowej ciąży nie obserwuje się zwykle wartości wyższych niż przed ciążą. Nadciśnienie może być wywołane ciążą (rozвивa się po 20 tygodniu ciąży i ustępuje do 12 tygodnia od rozwiązania) lub istniejące przed ciążą (występuje już w pierwszej połowie ciąży). Po 20 tygodniu może też dojść do nałożenia się nadciśnienia wywołanego ciążą na istniejące przed ciążą.

Czy nadciśnienie tętnicze w ciąży to zagrożenie dla kobiety i dziecka?

Bardzo groźnymi stanami związanymi z nadciśnieniem w ciąży są stan przedrzucawkowy i rzucawka. Stan przedrzucawkowy dotyczy drugiej połowy ciąży (związany jest z dysfunkcją łożyska). Grozi on ciężkimi powikłaniami dla matki (rzucawka, zaburzenia krzepnięcia krwi, niewydolność wątroby i nerek, krwawienia do centralnego układu nerwowego, odklejenie łożyska) i dla płodu (wcześnieństwo, obumarcie płodu, niedotlenienie wewnątrzmaciczne płodu, opóźniony rozwój, mała masa urodzeniowa, małowodzie).

Jakie jest prawdopodobieństwo wystąpienia powyższych komplikacji?

Nadciśnienie wywołane ciążą w ok. 46% rozwija się w stan przedrzucawkowy, a w ok. 10% w rzucawkę.

Kiedy nadciśnienie tętnicze w ciąży wymaga leczenia i ścisłego nadzoru lekarskiego?

U wszystkich kobiet w ciąży z nadciśnieniem zaleca się postępowanie niefarmakologiczne (zakaz alkoholu, papierosów, ograniczenie wysiłku), bez ograniczania soli w diecie.

Nadciśnienie wywołane ciążą oraz nadciśnienie istniejące przed ciążą z powikłaniami narządowymi, tj. z cukrzycą, chorobami nerek i objawowe zaczynamy leczyć od wartości 140/90 mmHg. Gdy



nadciśnienie istniejące przed ciążą jest niepowikłane i bezobjawowe leczymy od wartości 150/95 mmHg. Ciśnienie 170/110 mmHg i wyższe są wskazaniem do pilnego leczenia szpitalnego. Ciśnienie docelowe w ciąży to wartości poniżej 140/90 mmHg.

Jak kontrolować ciśnienie w ciąży?

Przed wszystkim trzeba je mierzyć samodzielnie. Bardziej precyzyjne pomiary wykonujemy za pomocą Holtera ciśnieniowego, który rejestruje wysokość ciśnienia przez całą dobę. Konieczne jest także badanie moczu na obecność białka. Choć nadciśnienie tętnicze w ciąży może przebiegać z białkomoczem lub bez, podwyższony poziom białka w moczu to ryzyko wystąpienia powikłań nadciśnienia. Warto dodać, że 24-godzinne monitorowanie ciśnienia (Holter ciśnieniowy) ma przewagę nad pomiarami tradycyjnymi, ponieważ pozwala prognozować wystąpienie białkomoczu, ryzyko przedwczesnego porodu oraz ogólne rokowania w ciąży. I jest to badanie bezpieczne dla ciąży.

Niestety, obecnie jeszcze nie ma skutecznych metod profilaktyki rozwoju nadciśnienia tętniczego w ciąży. Dlatego ważna jest systematyczna kontrola lekarska i pomiary ciśnienia.

Anioł Stróż pacjenta

Lęk przed operacją towarzyszy prawie wszystkim. Większość z nas jednak bardziej niż operacji boi się znieczulenia. Często pytamy: „Czy się obudzę”? Tak naprawdę nie ma się czego bać. Oto postara się lekarz anestezjolog.

Przygotowuje pacjenta do operacji, czuwa nad przebiegiem znieczulenia, a także otacza go opieką jeszcze po operacji. Pacjentowi zawsze towarzyszy wykwalifikowana pielęgniarka anestezjologiczna – wyjaśnia lekarz Piotr Kornak, specjalista anestezjologii i intensywnej terapii z Art Medical Center AMC. – Anestezjolog posiada kompleksową wiedzę i umiejętności niezbędne do przeprowadzenia tych czynności. Można powiedzieć, że jest takim Aniołem Stróżem pacjenta.

Aby móc przeprowadzić znieczulenie, niezbędny jest aparat do znieczulenia. W AMC Art Medical Center lekarze korzystają ze sprzętu firmy Draeger, światowego lidera w dziedzinie anestezjologii.

– Draeger Primus to taki Mercedes klasy S w aparatach do znieczulenia, posiada on możliwości pełnego monitorowania i pozwala na szybką reakcję w każdej sytuacji – zachwala doktor Piotr Kornak. – W naszym centrum kierujemy się przede wszystkim bezpieczeństwem pacjentów, stąd sprzęt musi być najwyższej klasy. Znieczulenie za pomocą leków, których używamy, jest bezpieczne. To nowoczesne zdobycze anestezjologii, w których do maksimum ograniczono możliwe działania niepożądane i są używane we wszystkich renomowanych klinikach na świecie.

Anestezjolodzy z AMC stosują złożone formy znieczulenia, łącząc techniki znieczulenia miejscowego, regionalnego (blokady pojedynczych nerwów, splotów, blokady centralne) ze znieczuleniem ogólnym (narkozą). Daje to najbardziej bezpieczne warunki do przeprowadzenia operacji, najmniej obciąża organizm i pozwala pacjentom zachować znacznie lepsze samopoczucie po zabiegu. Metody znieczulenia regionalnego są całkowicie bezpieczne

i uznane na całym świecie. Łączone metody znieczulenia pozwalają całemu zespołowi na przeprowadzanie najbardziej skomplikowanych operacji w zakresie chirurgii plastycznej, rekonstrukcyjnej, ortopedii czy ginekologii.

– Bardzo ważną dla nas kwestią jest temat bólu pooperacyjnego. Zależy nam, aby trudny okres pooperacyjny był dla pacjentów maksymalnie komfortowy – przekonuje anestezjolog. – Po zabiegu pacjenci przebywają na sali pooperacyjnej, która posiada pełne monitorowanie i wyposażenie na poziomie szpitalnym, a nad bezpieczeństwem czuwają wykwalifikowane pielęgniarki.

Oprócz monitorowania, leczenia bólu, prowadzimy tam także odpowiednią płynoterapię, leczenie profilaktyczne antybiotykami, leczenie przeciwzakrzepowe i wiele innych. Dbamy farmakologicznie o to, aby nie występowały nudności i wymioty, a gdy się już zdarzą, skutecznie je leczymy. Pacjenci mogą się u nas czuć bezpiecznie, na pewno się obudzą, a my dołożymy wszelkich starań, aby pobyt w klinice zapamiętali jako pozytywne doświadczenie.

– Sprzęt jest oczywiście ważny, ale to zaufanie do lekarza sprawia, że strach przed zabiegiem maleje – dodaje dr Kornak. – Dlatego tak ważne jest właściwe podejście do człowieka. Serdeczność, poświęcony czas i sympatia czynią cuda. ■



AMC ART MEDICAL CENTER
ul. Langiewicza 28/U1, Szczecin
www.artmedicalcenter.eu

CLOCHEE

SIMPLY ORGANIC



Polska
marka

*Najlepszy prezent na wiosnę
- to taki który sama wybierzesz*

Sprawdź nasze promocje!

ul. Bogusława X 10 (tuż za pl. Zgody) www.clochee.com



Nowe zęby, nowe życie

Piękny uśmiech. Kto o nim nie marzy? Nie zawsze jednak stan naszych zębów pozwala nam na chwalenie się nimi. Próchnica, parodontoza, niekompletne uzębienie. Współczesna medycyna ciągle szuka nowych sposobów na poradzenie sobie z tym problemem. Niezrównane w tym temacie są protezyka i implantologia.

Kiedy wstawienie implantów jest dostępne prawie dla każdego w przypadku pojedynczych zębów, w momencie kiedy potrzebujemy już kilku nowych ta opcja staje się bardzo kosztowna.

- Można skorzystać z protezy teleskopowej. To dobra opcja w sytuacji, gdy w buzi mamy od 2 do 5 pięciu zębów - mówi Iwona Pawlak, lekarz stomatolog, właścicielka gabinetu EsteDent. - Protezy teleskopowe opierają się częściowo na błonie śluzowej, a częściowo na koronach teleskopowych. Korony teleskopowe składają się z dwóch części - korony wewnętrznej opartej na oszlifowanej koronie zęba oraz zewnętrznej osadzonej w protezie. Obie one posiadają równoległe ściany i nakładają się na siebie. Korona wewnętrzna jest cementowana na stałe na zębie pozostającym w jamie ustnej, z kolei korona zewnętrzna stanowi element łączący z zębem filarowym.

Proteza teleskopowa jest estetyczna, funkcjonalna, bezpiecz-

na i ekonomicznie opłacalna. Do tego nie jest protezą całkowicie ruchomą, przez co zwiększa komfort pacjenta i daje lepszy efekt estetyczny. Dodatkową zaletą jest możliwość jej rozszerzenia, jeśli dojdzie do utraty kolejnych zębów.

Drugim rodzajem protezy jest proteza na zasuwach. Jest idealna dla pacjentów, którym zostało jeszcze sporo zębów a u których nie można wykonać implantów.

- Te protezy należą do najbardziej precyzyjnych ruchomych uzupełnień protetycznych. Żeby przymocować zasuwy trzeba najpierw oszlifować zęby filarowe i założyć korony porcelanowe - tłumaczy doktor Pawlak. - Ich ogromnym plusem jest to, że nie posiadają widocznych metalowych klamer, które mogłyby być widoczne przy uśmiechu. Poza tym protezy na zasuwach są wyjątkowo stabilne podczas gryzienia oraz nie osiadają na dziąsłach. Dają bardzo ładny efekt kosmetyczny. Są łatwe i wygodne w użytkowaniu.

ad

REKLAMA

estedent

stomatologia estetyczna Iwona Pawlak

Zrealizuj swoje marzenia o pięknym uśmiechu

ul. Mickiewicza 49a, 70-385 Szczecin, tel. 666 732 666, 666 525 222, e-mail: estedent.eu@gmail.com, www.estedent.eu
Kostrzyn nad Odrą, ul. Jagiellońska 2/2, tel. 796 555 222, 957 819 973

Gładko przez życie z Ellą Dlaczego warto się cukrować?

Kilka lat temu w kosmetologii zapanowała moda na organiczne, całkowicie naturalne kosmetyki. Wśród nich znajdziemy peelingi z cukru z dodatkiem owoców lub te z prawdziwej kawy, kremy, pachnące olejki, ale także pasty do depilacji. Wszystkie o prostym składzie, łatwe do wykonania w domu. O ile balsam do ciała nie jest skomplikowany to, czy już bardziej złożoną w swym przeznaczeniu pastę do depilacji jest łatwo sporządzić we własnym domu?

W Internecie można znaleźć kilkanaście różniących się od siebie przepisów, ale pod każdym bardzo często znajdziemy komentarze o niepowodzeniach zastosowania ich w praktyce – Mówi Emilia Chromicz, właścicielka Ella Studio Depilacji Cukrem. – Oczywiście, pastę da się zrobić w domu – od setek lat gotowały ją w domach kobiety na Bliskim Wschodzie, ale żeby pasta nadawała się do cukrowania musi mieć odpowiednią konsystencję – nie może być ani za twarda, ani za miękka, powinna być lekko ciągnąca się i bardzo plastyczna.

Choć do przygotowania jej potrzebne są tylko cytryna, woda i cukier, to najważniejsze są właściwe proporcje, kolejność łączenia składników oraz długość naprzemiennego gotowania i chłodzenia powstałej pasty.

– Poszliśmy jeszcze dalej i zmodyfikowaliśmy tradycyjną recepturę o dodanie do składu organicznej gliceryny, powstałej w wyniku zmydlenia tłuszczu kokosowego – tłumaczy Emilia Chromicz. – Gliceryna osłania skórę, skutecznie ją nawilża i wygładza. Dodatkowo poprawia elastyczność skóry i reguluje procesy prawidłowej odnowy naskórka.

Procedura przygotowywania pasty jest bardzo ważna, ale o końcowym efekcie decyduje sama technika depilacji, gdyż włosy mają być usunięte wraz z cebulkami, a nie urywane czy łamane. Stąd nawet profesjonalistki branży kosmetycznej potrzebują dodatkowego szkolenia, by móc depilować skutecznie i pewnie, zmniejszając ewentualny dyskomfort klientów podczas zabiegu.

– Dlatego depilacji cukrowej zdecydowanie lepiej poddać się w profesjonalnym salonie. Pozostaniemy tak samo blisko natury, unikając jednocześnie ryzyka niepowodzenia przy przygotowaniu i użyciu pasty – radzi z uśmiechem Emilia Chromicz.

A co na to same klientki Studia?

– Sugarystka Karolina to prawdziwy fachowiec! Bardzo umiejętnie tłumaczy jak pomóc w tej trudnej i intymnej depilacji... Olbrzymi plus za usługę i kontakt z klientem. Uśmiechnięta osoba do której na pewno wrócę – mówi pani Bożena. A pani Kamila dodaje: – Bardzo bałam się przed zabiegiem jednak dzięki sugarystce Ani, która z dużym powodzeniem ciągle mnie zagadywała, depilacja nie była taka straszna. Polecam w stu procentach. Na pewno wrócę – podsumowuje z uśmiechem pani Kamila.

ad



Ella studio depilacji cukrem
Szczecin, ul. Kaszubska 17/2 (wejście od Bogurodzicy)
tel. 91 43-44-733, www.ellastudio.pl



Masaż dla duszy i ciała

Nuat phaen boran, czyli starożytny klasyczny masaż to jedna z największych atrakcji w Tajlandii. Tajowie preferują ten trwający aż półtorej godziny, turyści zazwyczaj wybierają krótszą opcję. Już po pierwszym masażu, pocujemy się zrelaksowani i odprężeni.

Masaż tajski stanowi sekwencję technik, będących połączeniem akupresury ważniejszych punktów na ciele człowieka z elementami pasywnej jogi, rozciągania i refleksologii. Masować mogą tylko specjalnie wyszkolone masażyści, oczywiście tajskiego pochodzenia. W szczecińskim Royal Thai Massage o zdrowie i dobre samopoczucie klientów dba personel, który pobierał nauki w starożytnej świątyni Wat Pho w Bangkoku. Przez tysiące lat rozwój masażu tajskiego ewoluował, dzięki czemu powstało około 80 różnych jego typów. Najpopularniejszymi są masaż klasyczny, olejkami, stemplami ziołowymi a także masaż stóp i kręgosłupa.

APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY

Masaż klasyczny, poprzez ułożenie ciała i rozciąganie zwany jest również jogą dla leniwych. Wykonywany bez użycia oliwy, łączy w sobie powolne i rytmiczne uciskanie mięśni w celu ich rozluźnienia, a następnie ich rozciąganie w celu zwiększenia zasięgu ruchów. Masażyści posługują się palcami, przedramionami, łokciami i kolanami. Jeśli klient jest w dobrej formie fizycznej masażyści może nawet po nim chodzić. Taka przyjemna, blisko dwugodzinna „tortura” poprawia kondycję fizyczną, duchową i intelektualną. Pobudza krwioobieg i w zależności od potrzeb pobudza lub wprowadza w stan głębokiego relaksu. Ten sam rodzaj masażu może zostać wykonany także z użyciem niezwykle aromatycznych olejków eterycznych, które masażyści dobiera indywidualnie do klienta.

W Tajlandii traktowany jest często jako „apteczka pierwszej pomocy”, masaż stemplami ziołowymi stosowany jest na różne schorzenia. Specjalnie przygotowane stemple zawierają zioła i przyprawy, m.in. kurkumę, imbir lekarski, trawę cytrynową, liście eukaliptusa. Początkowo, kiedy stemple są bardzo gorące wyko-

nuje się krótkie dotknięcia w określonych miejscach na ciele, po których następuje przyścisnięcie. Uwalniają się zgromadzone w nich olejki eteryczne, które następnie są wmasowywane w ciało. Masaż ziołowy oprócz silnego działania odprężającego, działa także przeciwbólowo oraz pobudza przemianę materii, stymuluje gojenie się kontuzji, usuwa toksyny z organizmu. Trwa zazwyczaj pół godziny z dodatkowym kilkunastominutowym odpoczynkiem.

BALSAM NA ZDROWIE

Dla osób, które wykonują pracę zbyt mocno obciążającą kręgosłup ten rodzaj masażu będzie idealny. Jest połączeniem różnych technik i ma na celu wyeliminowanie zarówno pourazowych jak i chronicznych bólów różnych części kręgosłupa. Wykonywany przy użyciu rozgrzewających maści, oprócz działania na kręgosłup niweluje również ból, napięcia i ucisk odczuwany w okolicach karku i ramion. Łagodzi także bóle głowy i pobudza krążenie krwi na skórze głowy wzmacniając cebulki włosów.

Ostatnim z najbardziej popularnych masażów tajskich jest masaż stóp. Ten dosłownie stawia na nogi. Wykonywany jest z użyciem krótkiej, owalnej pałki i rozgrzewających balsamów. Poprzez działanie na strefy refleksologiczne stóp wspomaga odtruwanie organizmu z toksyn, poprawia sen. Wpływa również na procesy trawienne, system hormonalny, gruczoły limfatyczne i centralny system nerwowy. ■



Royal Thai Massage
ul. Sienna 5, 70-542 Szczecin (Podzamcze)
tel. 660 530-830

Bardzo kobieca sprawa

Wysiłkowe nietrzymanie moczu należy do bardziej kłopotliwych dolegliwości kobiecych. O metodach jego leczenia rozmawiamy z dr Mieczysławem Ślaziakiem, specjalistą z zakresu ginekologii ze Spółdzielni Medicus.

Panie doktorze, jak często należy korzystać z porady lekarza ginekologa i jakie badania powinno się wykonywać?

Zaleca się, aby Panie kontrolowały swój stan zdrowia przynajmniej raz w roku. Podczas wizyty u specjalisty ginekologa wykonujemy cytologię w ramach profilaktyki raka szyjki macicy, badanie ginekologiczne oraz ultrasonograficzne narządu rodniczego. Oferta Spółdzielni Medicus w dziedzinie ginekologii obejmuje: porady lekarzy ginekologów, badania profilaktyczne, takie jak: cytologia, USG ginekologiczne i USG piersi, ale także badania dla kobiet w ciąży: USG płodu – 3D, 4D i badania prenatalne (test NIFTY). Oferujemy również założenie spirali w celu antykoncepcyjnym i wszczepienie podskórnego implantu antykoncepcyjnego. W razie konieczności na miejscu wykonujemy także zabiegi – m.in. laserowe leczenie nietrzymania moczu, laserowe odmładzanie pochwy czy warg sromowych.

W ostatnim czasie dużo słyszymy o zabiegach laserowych, stosowanych m.in. w leczeniu wysiłkowego nietrzymania moczu. Jak to działa?

To prawda, posiadamy wysokospecjalistyczny laser Fotona do wykonywania zabiegów ginekologicznych, jeden z najlepszych w swojej klasie. Problem wysiłkowego nietrzymania moczu dotyczy bardzo wielu kobiet w różnym wieku. Niekontrolowane oddawanie moczu może wystąpić w czasie kichnięcia, kaszlu lub śmiechu. Podczas zabiegu, dzięki wiązce laserowej, neokolagenoza pobudzana jest w sposób bezpieczny i bezkrwawy, co powoduje zwiększenie napięcia przedniej ściany pochwy i pośrednio zmniejsza kąt nachylenia cewki moczowej, przywracając prawidłowe jej funkcjonowanie. Po upływie około miesiąca pacjentka odczuwa całkowite efekty zabiegu.



Laser Fotona

Dla wielu kobiet bardzo poważnym problemem jest również odczuwalny zespół rozluźnienia pochwy.

Zespół rozluźnienia pochwy występuje często po porodzie i jest bardzo poważnym problemem w kontaktach intymnych. Poprzez stymulację wiązką laserową kolagenu w ścianie pochwy pacjentka odzyskuje napięcie i obkurczenie pochwy.

Jakich zaleceń należy przestrzegać po zabiegu?

Zarówno po zabiegu laserowym wysiłkowego nietrzymania moczu, jak i po obkurczaniu pochwy, pacjentka przez tydzień nie powinna uczęszczać na fitness, basen czy nosić ciężkich zakupów.

Czyli panie nie powinny się obawiać zabiegów laserowych?

Na początku zapraszamy panie na konsultacje do lekarzy specjalistów ginekologów przyjmujących w Spółdzielni Medicus, którzy wszystko dokładnie wyjaśnią. Chcę podkreślić, że zabiegi, o których tu mówimy, są u nas wykonywane przez lekarzy posiadających certyfikaty BTL laserowe leczenie nietrzymania moczu oraz ujędrniania pochwy. Medyczne systemy laserowe Fotona produkowane są zgodnie z najbardziej surowymi, międzynarodowymi wymogami i normami jakości i bezpieczeństwa. Po wykonaniu zabiegu tego typu laserem praktycznie nie spotyka się powikłań pozabiegowych. ■



Spółdzielnia Pracy Lekarzy Specjalistów
Szczecin, Pl. Zwycięstwa 1, tel. 91 434 73 06
Czynne pon. - pt. 7.30 do 19.00;
soboty 8.30 do 13.00
www.medicus.szczecin.pl

GINEKOLOGIA • POŁOŻNICTWO • BADANIE USG • GINEKOLOGIA ESTETYCZNA

Badania profilaktyczne

Antykoncepcja

Choroby kobiece

Diagnostyka piersi

Niepłodność

Planowanie ciąży

Ciąża fizjologiczna

Ciąża bliźniacza

Opieka poporodowa

Ultrasonografia położnicza 3D i 4D

Położnicze

Ginekologiczne

Jamy brzusznej

Tarczycy

Ślinianki

MonaLisa Touch

Rehabilitacja po porodzie

Menopauza

Leczenie nietrzymania moczu

Estetyczna korekcja intymnych narządów zewnętrznych

Zobacz swoje dziecko
w 3D i 4D

Nasz gabinet wyposażony jest w **Voluson E8 Expert**,
najwyższy model aparatu USG obecnie dostępny na rynku

Nieinwazyjna laserowa
ginekologia estetyczna

MonaLisa Touch

ZAPRASZAMY DO NOWEJ SIEDZIBY GABINETU

Gabinet ginekologiczno-położniczy
Ultrasonografia ogólna

ul. Partyzantów 3/2, 70-222 Szczecin
Rejestracja tel. 602 111 640

tel. **602 111 640**
www.engel-hajdasz.pl



LunulaLaser™
BY ERCHONIA

REWOLUCJA

w regeneracji paznokci i walce z grzybicą
Skuteczność potwierdzona
badaniami klinicznymi

- bez skutków ubocznych
- efektywna i bezbolesna terapia
- bez konieczności stosowania maści i leków



FILOZOFIA PIĘKNA
STUDIO FIELOZOFII CIAŁA I DUCHA

Filozofia Piękna
Małgorzata Bednarek

ul. Mała Odrzańska 21/5
70-535 Szczecin

tel. 91 432 92 79
kom. 668 801 638





Nowoczesne centra medyczne w Szczecinie

Dom Lekarski pomaga pacjentom już od 2001 roku. Obecnie oferujemy opiekę medyczną począwszy od konsultacji, diagnostyki, poprzez zabiegi nieinwazyjne i operacje, aż do opieki pooperacyjnej, gwarantującą osiągnięcie pełnego efektu leczniczego. Duże inwestycje w sprzęt oraz współpraca z doświadczonymi lekarzami przekładają się na wyniki leczenia porównywalne z najlepszymi ośrodkami w Europie.

Dom Lekarski prowadzi w Szczecinie dwa ośrodki, w których odbywają się konsultacje specjalistyczne oraz dwa oddziały szpitalne z nowocześnie wyposażonymi salami operacyjnymi. W marcu otwieramy kolejny ośrodek.

Przychodnia w Galerii Handlowej Turzyn - nowoczesny ośrodek wyposażony w najnowszej generacji sprzęt diagnostyczny.

ORTOPEDIA

- Zabiegi operacyjne, artroskopia kolana, barku, zabiegi nieinwazyjne, blokady kręgosłupa, DISCOGEL®, chirurgia ręki

OKULISTYKA

- Laserowa korekcja wzroku, leczenie zaćmy, jaskry, AMD, udrożnienie dróg łzowych

BADANIA USG

- USG kończyn dolnych, górnych, narządów wewnętrznych, piersi

REHABILITACJA, DIETETYKA

Przychodnia i Oddział Szpitalny w Piastów Office Center - nasz nowy ośrodek otwieramy już wiosną z myślą o potrzebach naszych Pacjentów, dla których dostępne będą:

USG Philips Affiniti 70 z głowicą Pure Wave - wykorzystywany w ginekologii do wykrywania nawet małych zmian nowotworowych oraz do obrazowania 3D/4D, ale też drugi aparat z przeznaczeniem kardiologicznym - USG serca

LASER Fotona Spectro Sp Touch - jako jedyni w woj. zachodniopomorskim posiadamy ten najwyższej klasy laser stosowany w medycynie estetycznej oraz w ginekologii.

GINEKOLOGIA

- Badania profilaktyczne (USG, cytologia), w tym onkologiczne
- Położnictwo, USG 3D/4D
- Ginekologia estetyczna (zabiegi laserowego odmładzania pochwę oraz leczenie wysiłkowego nietrzymania moczu i inne)

MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ

- Lifting bez użycia skalpela! Laserowy zabieg FOTONA 4D
- Resurfacing twarzy inne zabiegi laserowe medycyny estetycznej

LARYNGOLOGIA

- Leczenie chrapania, leczenie zatok, zabiegi operacyjne

CHIRURGIA OGÓLNA

- Leczenie i usuwanie żylaków, leczenie hemoroidów

KARDIOLOGIA

- Poradnia kardiologiczna z pełną diagnostyką (USG serca, tilt test, EKG wysiłkowe)
 - Kardiologia sportowa, pakiety kardiologiczne, rehabilitacja kardiologiczna
- Pozostałe specjalizacje: **REUMATOLOGIA, UROLOGIA** ■

DOM LEKARSKI
Centrum Medyczne

Dom Lekarski
Rejestracja 91 469 22 82
www.domlekarSKI.pl



Ekspert radzi

dr n. med. Piotr Zawodny, specjalista chirurgii
szczękowo - twarzowej, certyfikowany lekarz
medycyny estetycznej

Witam, chciałbym wykonać przeszczep włosów, gdyż z upływem czasu ten problem zaczął mi przeszkadzać i nie mogę pogodzić się z nową przereźdżoną fryzurą. Jednak w związku z wykonywaną pracą nie mogę pozwolić sobie na długotrwałą rekonwalescencję. Która metoda przeszczepu włosów pozwoli mi na najszybszy powrót do pracy, ale też da dobry efekt.

W odpowiedzi na Pana pytanie przedstawię krótką charakterystykę najpopularniejszych metod przeszczepu włosów. Najstarsza technika to metoda STRIP, która polega na pobraniu paska skóry owłosionej z okolicy potylicznej. Wycięcie tkanki ma długość ok. 10-15 cm i szerokość ok. 1 cm, następnie z niej izolowane są pojedyncze grafty. Minus tej metody to widoczna blizna oraz stosunkowo długi czas rekonwalescencji spowodowany gojeniem się rany. Następna technika to metoda FUE (Follicular Unit Extraction), która jest nowszą metodą przeszczepu włosów niż STRIP i wyeliminowa-

ła największą wadę tej drugiej- bliznę pooperacyjną. Zostawia powierzchnię skóry naruszoną w niewielkim stopniu, nie pozostawia widocznych blizn. Niestety wadą zabiegu jest manualne pobieranie i implantacja graftów, co może powodować ich uszkodzenie. Ostatnią omawianą techniką to S.A.F.E.R (Suction Assisted Follicular Extraction and Reimplantation) spneumatyzowana metoda FUE, opracowana na początku XXI wieku przez francuską firmę Medica-mat. Jest ona innowacyjną metodą eliminującą wady poprzednich, takie jak uszkodzenie graftów czy długi czas rekonwalescencji. Pełna automatyzacja zabiegu pozwala skupić się na estetyce efektu końcowego przeszczepu. Technologia S.A.F.E.R. gwarantuje brak widocznych blizn oraz krótki (ok. tygodniowy) czas rekonwalescencji po zabiegu. Porównując te wszystkie techniki, metoda S.A.F.E.R. jest najnowszą i najbardziej dopracowaną, eliminującą niedoskonałości jej poprzedniczek. Zdobyła uznanie wielu lekarzy na całym świecie, zajmujących się przeszczepami włosów od wielu lat.

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

**KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC**

laserowa ginekologia estetyczna

30 % rabat na zabiegi

MonaLisa Touch

FOTOGRAFIA
NA KAŻDĄ OKAZJĘ



BarwyBiel

WWW.BARWYBIELI.PL
TEL. 601 190 255

Zamieszkaj komfortowo

Zakup mieszkania to ważna decyzja, podejmowana często na całe życie. Dlatego osiedle North Garden budowane będzie tak, by spełnić marzenia o spokoju i komforcie.

North Garden to nowoczesne osiedle budynków o płaskich dachach, powstające w atrakcyjnej lokalizacji u zbiegu ulic Polickiej i Doroty w Szczecinie. Deweloper, firma Tomaszewicz, szczególną uwagę przyłożył do rodzaju i jakości wykorzystanych materiałów oraz solidności wykonania. Budynki powstają według najnowszej technologii. Elewacja wykończona będzie elementami drewna, co zapewni jej niebanalny i nowoczesny wygląd oraz ciepłą kolorystykę. Kameralne osiedle North Garden tworzy 6 budynków o niskiej zabudowie i małej liczbie mieszkań (8), które nie przypominają typowych blokowisk. Zaaranżowane będzie w stylu industrialnym, a eleganckie rozwiązania uzyskane zostaną poprzez modne połączenie drewna, betonu, metalu, szkła bezpiecznego i innych naturalnych materiałów. Starannie i gustownie urządzone przestrzenie między budynkami sprzyjać będzie spędzaniu wolnego czasu w najbliższym otoczeniu. Spacer alejkami, wśród niskiej i średniej roślinności umiłą miejsca wypoczynku wyposażone w pergole, ławeczki i latarnie. Teren osiedla będzie zamknięty, otoczony gabionem, a monitoring prowadzony będzie na urządzeniach mobilnych, co stanowi gwarancję utrzymania wysokiego stopnia bezpieczeństwa. Każda klatka i brama wjazdowa będą dodatkowo wyposażone w domofon.

WYBÓR MIESZKAŃ

Na swoje miejsce do życia możemy wybrać przestronne i jasne mieszkanie 2, 3 lub 4-pokojowe, jedno - lub dwupoziomowe (bez skosów), o metrażu od 36 do 80 m². Wysoki standard wykończenia dotyczy każdego z 48 mieszkań. Wyposażone są w inteligentny system sterowania oraz przyłącza do Internetu, telefonu stacjonarnego i telewizji kablowej. W ofercie znajdziemy m.in. lokale z antresolami i kominkiem w salonie. Jeśli zaś marzymy o własnym ogrodzie lub tarasie, dzięki któremu możemy się poczuć jak w domu jednorodzinnym, również nie ma problemu. Wrażenie intymności potęguje podwyższona izolacja akustyczna, zastosowana w ścianach między lokalami. Zarówno mieszkania, jak i ogrody, zostaną przygotowane do wykończenia według naszych własnych upodobań. Mieszkania na parterze dodatkowo chronione są za pomocą sterowanych ręcznie lub elektrycznie rolet zewnętrznych. Na zainteresowanych czekają także indywidualnie zamykane bramy miejsca postojowe w podziemnym garażu monitorowanym i zamykanym automatyczną bramą na pilota.

Osiedle North Garden to odpowiedź na analizę potrzeb klientów oraz ich możliwości finansowych. Jeśli więc marzysz o komfortowym mieszkaniu w malowniczej okolicy, już teraz umów się z deweloperem.

kt



NORTH GARDEN

TOMASZEWICZ
DEVELOPMENT

Biurowie sprzedaży, GALERIA PÓŁNOC (I piętro),
Szczecin, ul. Policka 51, www.tomaszewicz.pl

Amelia Wilk Vel Wilczyńska
tel. kom. 513-007-100
a.wilk@tomaszewicz.pl

Lukasz Tomaszewicz
tel. kom. 507-155-418
tomaszewiczlukasz@gmail.com



WOJEWÓDZKI FUNDUSZ
OCHRONY ŚRODOWISKA
I GOSPODARKI WODNEJ
W SZCZECINIE



Buduj EKO, korzystaj z OZE!

Planujesz budowę domu albo już ją zacząłeś? – Zielona energia jest na wyciągnięcie ręki! Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Szczecinie realizuje program PROSUMENT. Dzięki niemu możesz zdobyć pieniądze na montaż instalacji, wykorzystujących energie słońca i wiatru.

670 – co najmniej tyle instalacji OZE powstanie przy wsparciu Funduszu na terenie naszego województwa! Liczba wniosków, złożonych w ramach dwóch pierwszych naborów do programu robi wrażenie. Jest dowodem na to, że korzystanie z ekologicznych źródeł energii i ciepła staje się coraz popularniejsze.

Dzięki programowi możesz stać się Prosumentem – produkować ekologiczną energię i wykorzystywać ją na własne potrzeby, a nadwyżki – sprzedawać do sieci. To rozwiązanie pozwala nie tylko zaoszczędzić na rachunkach za prąd i ciepło, ale też – korzystnie wpłynąć na środowisko. Program – poprzez wykorzystanie odnawialnych źródeł – ma zmniejszyć ilość dwutlenku węgla, emitowaną do atmosfery.

Osoby, które skorzystają z programu, mogą liczyć na wsparcie w wysokości do 100% kosztów. Składają się na nie: dotacja i pożyczka, udzielana na preferencyjnych warunkach na maksymalnie 15 lat.

PROSUMENT Finansowanie instalacji OZE

Do 40% - bezzwrotna dotacja

60% - pożyczka na 1% w skali roku

Z programu mogą korzystać osoby fizyczne, spółdzielnie i wspólnoty mieszkaniowe oraz jednostki samorządu terytorialnego i ich spółki. W ramach PROSUMENTA możesz zdobyć środki na zainstalowanie różnego rodzaju źródeł energii.

Co można sfinansować?

- panele fotowoltaiczne
- źródła ciepła na biomasę
- małe elektrownie wiatrowe
- mikrokogenerację
- pompy ciepła
- kolektory słoneczne



Aby maksymalnie ułatwić składanie wniosków – uruchomiliśmy na terenie województwa trzy Punkty Obsługi Programu: w Szczecinie, Koszalinie, a od połowy lutego – także w Szczecinku. Można w nich złożyć wnioski i uzyskać fachowe wsparcie specjalistów z WFOŚiGW w Szczecinie. Nowością jest też system rezerwacji wizyt. Dzięki niemu spotkanie można umówić przez internet. Szczegółowe informacje na stronie www.wfos.szczecin.pl w zakładce PROSUMENT oraz w punktach w Szczecinie, Koszalinie i Szczecinku.

Punkty Obsługi Programu PROSUMENT

Szczecin

al. Wojska Polskiego 36U/1
70-475 Szczecin
tel. 91 831 25 90-92
fax. 91 831 55 22
prosument@wfos.szczecin.pl

Koszalin

ul. Jana Matejki 1
75-540 Koszalin
tel. 94 375 04 94-96
fax. 94 375 04 99
prosument.koszalin@wfos.szczecin.pl

Szczecinek

pl. Wolności 8
78-400 Szczecinek
tel. 94 375 04 80-81
fax. 94 375 04 84
prosument.szczecinek@wfos.szczecin.pl

Dwa wilki blisko domu

Autor: Jerzy Chwałek

Kariera sportowców wiąże się z ciągłymi podróżami na mecze i zawody. Rzadko komu udaje się spędzić całą karierę w miejscu skąd pochodzi i gdzie ma dom. Dwaj koszykarze Wilków Morskich – Paweł Kikowski i jego imiennik, Leończyk, musieli objechać całą Polskę, a nawet kawałek Europy, żeby trafić do Szczecina, choć obaj pochodzą niedaleko stąd.

K

ikowski nazywany przez kolegów „Kiko” urodził się w Kołobrzegu, a miejscowa Kotwica była jego pierwszym klubem w Polskiej Lidze Koszykówki. Później losy rzuciły go do Świecia, Ljubljany, Sopotu, Słupska i Wrocławia, skąd przed niespełna dwoma laty trafił do Szczecina.

OJCIEC TEŻ BYŁ „WILKIEM”

– Może to miasto i drużyna King Wilków Morskich były mi pisane – mówi rzucający obrońca „Wilków”. – Mój tata był marynarzem, a więc... wilkiem morskim. Jako młody chłopak, nieraz z mamą przyjeżdżałem do ojca, gdy był na statku w stoczni. Nic dziwnego, że koszykarzowi służy nasz klimat i niewykluczone, że zostanie tu na długo.

– Moja małżonka jest lekarzem i w jednym z miejscowych szpitali robi specjalizację, to dodatkowy argument, żeby tu zostać – dodaje koszykarz.

Paweł Leończyk jako dziecko miał do Szczecina jeszcze bliżej niż Kiko, bo urodził się w Stargardzie. Przez rok studiował na Uniwersytecie Szczecińskim, a później ruszył w świat. Jego droga do Wilków Morskich prowadziła przez sześć innych miast i klubów.

– Zawsze szukałem takiego klubu, żeby móc grać, a nie siedzieć na ławie – mówi skrzydłowy „Wilków”. – Przeprowadzki pomogły mi w karierze więc nie narzekam na częste zmiany miejsc. Zarówno Kiko jak i „Leon” osiągnęli w sporcie dużo. Mają za sobą po kilkadziesiąt występów w seniorskiej reprezentacji Polski i być może następne przed sobą.

INACZEJ NIŻ U PIŁKARZY

– Oczywiście, że pewna stabilność jest potrzebna w życiu, ale w koszykówce jest inaczej niż w piłce nożnej, gdzie zawodnicy mają nawet 4 albo 5-letnie kontrakty – mówi Leończyk. – U nas przeważają kontrakty jedno lub 2-letnie, głównie ze względu na mniejszą stabilność sponsorów w koszykówce.



Kontrakt z „Wilkami” łączy Leończyka do końca sezonu 2016/17. Swoją dom ma w Słupsku, skąd pochodzi jego żona, ale w Szczecinie czuje się też jak w domu.

– Moi rodzice i znajomi ze Stargardu przyjeżdżają tutaj na każdy mecz i czują ich wsparcie – mówi.

Kiko ma kontrakt do końca tego sezonu, ale niewykluczone, że klub go przedłuży.

– Atmosfera dla koszykówki w Szczecinie i miejscowi kibice zachęcają, żeby tu zostać – mówi Kikowski. – Kibice są z nami na dobre i na złe, w ubiegłym sezonie nie opuszczali nas nawet gdy nam nie szło. Nigdy wcześniej dla takich kibiców nie grałem. Kiko i Leon spotkali się wcześniej w Czarnych Słupsk, gdzie przez jeden sezon grali razem. Jest szansa, że w Szczecinie występować będą dłużej w jednym zespole. To zależy w dużej mierze od tego, jak drużyna „Wilków” skończy ten sezon. Awans do pierwszej ósemki będzie dla właściciela klubu argumentem, żeby dalej inwestować w zawodników obecnej drużyny. Obaj Pawłowie są jej czołowymi postaciami. Pierwszy spędził średnio w meczu 27,3 min. na parkiecie i zdobył prawie 15 punktów. Średnia Leończyka to 26,5 min. i 9,4 punktu na mecz. Obu nie można odmówić zaangażowania. Bo oprócz tego, że nie gryją, to walczą na parkiecie jak prawdziwe wilki.

■

REKLAMA



dentallica

pracownia stomatologii mikroskopowej

gabinet rekomendowany przez
Polskie Towarzystwo Endodontyczne



Co pomaga w uczeniu się języka?

Mariusz Włoch, właściciel szkoły Władca Języków, odpowiada na pytania czytelników:

Proces przyswajania nowego języka wspomagają czynniki, które na pierwszy rzut oka mogą wydawać się z językiem niepowiązane. Poniżej moja krótka, osobista lista takich wspomagaczy. **Znajomość języka ojczystego** - może to zaskoczenie, ale to jeden z najważniejszych warunków. Znając język ojczysty łatwiej opanowujesz struktury nowego języka, zauważasz to, co w obu językach podobne, a co zupełnie inne. Podobieństwa pokazują, że coś już umiesz, różnice mówią „zajmij się nami dokładniej”, a to, co niewytłumaczalne czy nielogiczne po prostu przyjmij i się tego naucz.

Oczytanie - im więcej czytasz, tym łatwiej możesz wyrazić swoje myśli, zwiększasz także giętkość językową i poszerzasz słownictwo. To także droga do zrozumienia drugiego człowieka - co on czuje, jakimi motywami się kieruje, co go napędza, co powstrzymuje.

Umiejętności komunikacyjne i inteligencja emocjonalna - jeśli rozumiesz ludzi, umiesz z nimi rozmawiać i przewidzieć ich reakcje, na pewno łatwiej przyjdzie ci nauka języka. Bo to tak naprawdę nauka komunikacji - przewidywanie, co mogą wywołać twoje słowa wypowiedziane takim, a nie innym tonem, to także poziom twoich wypowiedzi - możesz mówić byle jak albo dobrze, wybór należy do ciebie.

Pasja i chęć nauki - jeśli naprawdę chcesz się nauczyć np. angielskiego, CHCIEJ się go nauczyć! Idąc na zajęcia jak na egzekucję, tylko pogarszasz swoją sytuację, bo język nie jest niczemu winien, tu chodzi o twoje nastawienie. A skoro nie zmienisz języka, zmień swoje do niego nastawienie.

Matematyka - zamiłowanie do matematyki przyspiesza naukę języków. Język to zestaw wzorów, które odpowiednio stosowane sprawiają, że jesteś w stanie zbudować konkretną wypowiedź. Wzory są stałe, wystarczy tylko podstawić odpowiednie dane i wyrazić dowolną treść.

Otwartość na rzeczy nowe, inne, na zmianę - kontakt z nowym językiem to rozwój. Nauka wymusza zmianę, więc im bardziej jesteś na to otwarty, tym lepsze rezultaty osiągniesz - mam na myśli także rezultaty duchowe, nie tylko wymierne efekty pod postacią opanowanego słownictwa. Polub tę nową, otwierającą się rzeczywistość i wejdź w nią z całym pozytywnym potencjałem. ■

Mariusz Włoch - poliglota, autor podręczników do nauki niemieckiego, norweskiego, szwedzkiego i duńskiego oraz poradnika „Władca Języków”, czyli prawie wszystko o tym, jak zostać poliglota, trener biznesu i kompetencji komunikacyjnych, coach prowokacyjny, właściciel szkoły Władca Języków, związany z branżą od 20 lat z dorobkiem ponad 30 tys. lekcji.



Baltica Wellness & Spa

oraz

Fitness World w hotelu Radisson Blu
zapraszają na

Dzień Otwarty

FIT & SPA

Dzień Kobiet

8 marca 2016

12.00-19.00

Bezpłatne zabiegi

Wstęp do Strefy Wellness i Fitness

Zajęcia aerobowe

Konkursy z nagrodami

Powitalny drink i poczęstunek

Upominki dla Pań

Szczegóły na: www.spabaltica.pl, www.fitnessworld.pl

Co nas czeka w roku Małpy



Media na całym świecie relacjonowały wejście Chin w Nowy Rok, który będzie należał do Małpy. Co nam przyniesie? Wraz z chińską restauracją Jin Du przygotowaliśmy dla Was horoskop na 2016 rok. Chiński zodiak, podobnie jak europejski, obejmuje 12 znaków. Jednak w przeciwieństwie do naszego, przypisany jest do lat, a nie do miesięcy. Swoją znak w chińskim cyklu zodiakalnym odnajdziecie więc po własnej dacie urodzenia.

S

zbur - nuda ci nie grozi

Zbierzesz plony ciężkiej pracy z ostatnich lat i zrealizujesz ważne plany. Pogłębisz relację lub spotkasz potencjalnego partnera/kę. Jesteś okazem zdrowia, ale się nie przeciążaj. Potrzeba ci odpoczynku.

Bawół - idą zmiany

Szansa na dodatkowe źródło finansów i okazja do zmiany drogi zawodowej. W miłości serce zabije ci szybciej, nawet jeśli związek nie będzie rokował. Dbaj o siebie i nie przecapowuj się.

Tygrys - nie zniechęcaj się porażkami

Przemysł dobrze każdą decyzję i nie szastaj pieniędzmi. W miłości to zły czas na zobowiązania, kieruj się rozsądkiem. Niepowodzenia spowodują stres - nie szukaj pocieszenia w używkach.

Królik - zachowaj równowagę

Czeka cię satysfakcjonująca praca zespołowa i zadowolenie z poziomu finansów. Nadchodzą ekscytujące doznania miłosne, a relaks będzie twoim najlepszym lekarstwem na stres.

Smok - szansa na sukces

Dobra passa w pracy przełoży się też na finansy. Życie uczuciowe w rozkwicie: ogień w związku i gorąca miłość dla samotnych. Samopoczucie wyśmienite, ale nie przeceniaj swojej mocy i nie ryzykuj.

Wąż - czas nowych projektów

Dobry czas na rozwój w biznesie i podnoszenie kompetencji, jednak za cenę czasu pracy. Duża dynamika i namietność również w miłości. Nie marnuj czasu na chorowanie - zadбай o odżywianie.

Koń - marzenia do spełnienia

Szansa na nowe projekty i wspaniałe powodzenie w sferze finansowej. Liczne, miłe niespodzianki wynikające z nowych, ekscytujących doznań - również w związku. Ze zdrowiem ostrożnie.

Owca/Koza - próba cierpliwości

Możesz liczyć na sukcesy, jeśli przezwycięzysz niektóre problemy i sprostasz wyzwaniom. W miłości nowa osoba może zawrócić ci w głowie. Za dużo obowiązków i stres - postaw na relaks.

Małpa - nic cię nie powstrzyma

Umocnisz swoją pozycję i być może korzystnie zainwestujesz pieniądze. Nadchodzi czas miłosnych przygód - otwórz się na nowe znajomości. Nie ryzykuj i odpocznij, by zachować energię.

Kogut - nie bez trudności

Możliwe problemy, które odbiją się na sferze finansowej i miłości, więc wzajemne wsparcie będzie konieczne. Nie lekceważ żadnych dolegliwości zdrowotnych spowodowanych stresem.

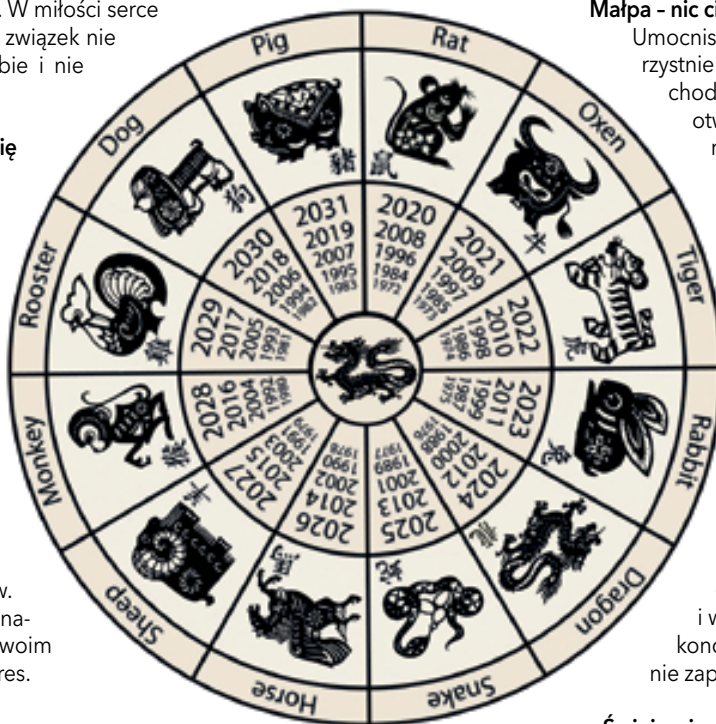
Pies - czas dla innych

Mnogość obowiązków będzie wymagała pracy zespołowej. W związkach stabilizacja i większy romantyzm. Mimo dobrej kondycji we wrodzonym altruizmie nie zapomnij o sobie.

Świnia - życiowa sinusoida

Burzliwy okres wymagać będzie większej dokładności w pracy i przełoży się na chaos w finansach. Zadbaj o miłość, jako najbardziej stałą wartość w życiu. Koniecznie zadbaj też o zdrowie.

kt



Szczecin, al. Jana Pawła II 17
tel. 91 489 34 68
www.jindu.pl
www.facebook.com/restauracjajindu

Dlaczego nie lubimy agencji nieruchomości?

W pracy agenta nieruchomościami często spotykamy się z niechęcią i brakiem zaufania ze strony klientów.



W

miarę rozwijania się współpracy wzrasta zaufanie, jednak w Polsce agent nieruchomości to ciągle złe konieczne. Klienci rzadko zgłaszają się do nas z prośbą o pomoc. Oczywiście winę za taki stan rzeczy ponoszą same agencje, które zatrudniają przypadkowe osoby, które po 3-4 miesiącach są zwalniane albo odchodzą same, nie dostawszy odpowiedniego przeszkolenia.

W In.House Nieruchomości mamy od 3 lat stały, doświadczony zespół. Praca agenta polega na prowadzeniu Klienta przez cały proces nabycia/zbycia nieruchomości. Początkiem są rozmowa, poznanie nieruchomości i prezentowanie jej na stronach naszego biura.

Dzięki takiemu sposobowi prezentowania nieruchomości oraz dzięki temu, że nasi agenci ZAWSZE odbierają telefon, raportują o postępach sprzedaży, ROZMAWIAJĄ i SŁUCHAJĄ swoich Klientów, tworzą jedną z najlepszych agencji nieruchomości w województwie.

**Wszystkie zaprezentowane w artykule nieruchomości są aktualnie w sprzedaży.*



In.House Nieruchomości & Finanse
ul. Bolesława Śmiałego 39, Szczecin
tel. 91 818 49 41 lub 501 279 256

REKLAMA



TYLKO

199 zł / m²

+ (8% lub 23% VAT)

Obudź się ze snu!

Cały czas czeka na Ciebie idealne miejsce do życia.

Jeśli masz dość miejskiego zgiełku i szukasz ustronnej lokalizacji, ale nie zamierzasz całkowicie odcinać się od cywilizacji,

Jesteś o krok od zrealizowania swojego celu!

Działki nad rzeką mieszczą się tuż przy Parku Krajobrazowym Dolina Dolnej Odry w Kurowie, w granicach obszaru chronionego Natura 2000.

Kompleks wielkości 50.000 m², otoczony zielenią, obejmujący swoim terenem dostęp do wody.

Możliwość rozpoczęcia budowy domu już dzisiaj.

**JEDYNE W SZCZECINIE DZIAŁKI
BUDOWLANE Z DOSTĘPEM DO WODY**

WWW.DZIALKINADRZEKA.PL

BIURO SPRZEDAŻY

ul. Struga 15, Szczecin 70-777

tel. 91 46 35 650

kom. 664 711 224

e-mail: info@dzialkinadrzeka.pl

www.facebook.com/domynadrzeka

www.dzialkinadrzeka.pl

Komu opłaca się wrócić do promocji marki w prasie?

Pamiętacie kiedy jeszcze kilka lat temu we wszystkich mediach można było usłyszeć lub przeczytać o kończącej się erze papieru? Wizje przeniesienia informacji do telefonów czy tabletów spędzały sen z powiek niejednym wydawnictwom czasopism oraz książek. Jak to wygląda obecnie? Czy w czasach Facebooka i Twittera warto reklamować się w prasie?

W

szyscy mogliśmy za-
uważyć okres zała-
mania czytelnictwa
w Polsce. Rzeczywi-
ście, szybko postę-
pującą cyfryzację

najbardziej odczuły gazety codzienne. Zostały wyparte przez serwisy społecznościowe oraz informacyjne. Według ostatnich badań z 2015 roku, przeprowadzonych przez wirtualnemedial.pl, spadek czytelnictwa odczuły szczególnie lokalne gazety codzienne. Warto jednak zauważyć, iż dominującą grupą docelową tego rodzaju prasy stanowią osoby powyżej 50 roku życia, które zazwyczaj z większym zainteresowaniem podchodzą do reklam (np. insertów) w swojej ulubionej gazecie niż w Internecie.

Praktycznie w każdym województwie oraz mieście pojawiają się magazyny bezpłatne. Jeżeli jesteście właścicielami firmy, która swoich klientów zdobywa na jednym obszarze, warto rozejrzeć się za miesięcznikami wydawanymi lokalnie. To właśnie ten rodzaj prasy cieszy się coraz większą popularnością. W tym miejscu czytelnicy dowiadują się o problemach swojego miasta oraz najbliższych wydarzeniach. Tym samym łatwiej zapamiętują komunikaty reklamowe, kojarząc je z miejscem, w którym mieszkają. Łatwo też domyślić się do kogo kierujemy promocję. Najczęściej tego typu magazyny można znaleźć tam, gdzie mamy chwilę czasu, aby je przeczytać: w poczekalniach, u fryzjera albo luksusowych sklepach. Nie muszą wykształcać w czytelniku potrzeby ich kupowania, bo same wpadają w ręce. Ponadto bezpłatność prasy powoduje tzw. wtórną dystrybucję czyli zmianę lokalizacji danej gazety z miejsca pierwotnego, najczęściej do domu czytającego. To dodatkowa zaleta, dzięki której w naturalny i nieświadomy sposób odbiorca rozciąga zasięg naszej reklamy poza standardowy

Zalety promocji w mediach drukowanych:

#1

uświadczenie marki na rynku w nietypowy sposób

#2

przyjazna dla oka grafika w prasie jest dobrze zapamiętywana

#3

firma ukazująca się w mediach drukowanych buduje profesjonalny wizerunek marki

#4

osoba, która zobaczyła naszą reklamę, zawsze może do niej wrócić

obszar czyli wśród domowników oraz znajomych.

Marki kierujące sprzedaż na całą Polskę – szczególnie te oferujące produkty dla kobiet – powinny rozejrzeć się za tygodnikami oraz dwutygodnikami. Ten rodzaj prasy cieszy się niezmiennym zainteresowaniem i nic nie wskazuje na to, żeby miało się to zmienić. Co ciekawe, sięgają po nie równie chętnie osoby starsze, jak i młode (po 20 roku życia). Warte uwagi są również miesięczniki piszące o sporcie, urodzie oraz dietach. Dla wielu branż zbliża się lub nawet rozpoczął się już sezon. Firmy oferujące upiększanie, zdrowie oraz modny styl życia mogą odnieść spory sukces dzięki promocji w tych mediach. Płeć piękna panuje w wielu obszarach komunikacji medialnej. Gdzie więc znaleźć mężczyznę w mediach drukowanych? Magazyny specjalistyczne, biznesowe, lifestyleowe oraz polityczne. Po te ostatnie najchętniej sięgają panowie powyżej 35 roku życia. Mężczyźni są wymagającą grupą docelową. Efektowna reklama z pewnością powinna zawierać konkretne, hasłowe treści lub pobudzić do krótkiej refleksji.

Pomimo wielu groźnych przepowiedni okazało się, że Polacy lubią... papier. Gazety czytają dla relaksu, wyłączenia się od codzienności, w podróży czy w poczekalni. Kolorowe obrazy w prasie postrzegane są jako mniej nachalne niż te w Internecie, dzięki czemu są lepiej zapamiętywane. Obecnie mamy 2016 rok i wszystko wskazuje na to, że media drukowane będą miały się całkiem dobrze. Marki, które dzisiaj zainwestują w promowanie wizerunku na łamach czasopism, już wkrótce będą mogły obliczać zyski.

Tekst: Pola Sobczyk, specjalista ds. PR i marketingu, właściciel firmy BrandAssist - wynajem usług asystenckich oraz pinkzebrastudio.pl. Redaktor strony www.firmowyPR.pl



Brand Assist
wynajem usług asystenckich

www.brandassist.pl

Pierwsza w Polsce firma
zajmująca się usługami
asystenckimi dla firm
oraz osób indywidualnych



Asystent marketingu



Asystent serwisów społecznościowych



Asystent organizacji biura



Asystent organizacji imprez



Asystent osobisty



Asystent rodziny



Dlaczego warto mieć Asystenta?

- ✓ Asystent osobisty to zaufana i terminowa osoba, która wykona dla Ciebie najbardziej pracochłonne zadania.
- ✓ Unikasz wysokich kosztów pracowniczych takich jak podatki, szkolenia czy sprzęt służbowy.
- ✓ Nie tracisz czasu na poszukiwania specjalisty.

*Najwyższa pora
mieć czas
dla siebie!*



facebook.com/pl.brandassist/



twitter.com/BrandAssistPL



OPERA
NA ZAMKU
ul. Świdzińska 10

VERDI

TRAVIATA

PREMIERA 18/03/2016

BILETY 91 43 48 106
WWW.OPERA.SZCZECIN.PL



Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego



IMS-GRIFFIN



OT LOGISTICS



Bank Polski

Współpraca

prestiz

SPONDORZY SEZONA ARTYSTYCZNEGO 2015/2016

Michał Znaniecki

Nie gwałcić Verdiego!

Rozmawiał: Daniel Źródlewski / Foto: Teresa Grotowska

Michał Znaniecki to jeden z najbardziej cenionych reżyserów operowych na świecie. Do Szczecina zawitał, by wyreżyserować „Traviattę” Verdiego. O kulisach tworzenia słynnej opery opowiedział Danielowi Źródlewskiemu.

Po premierze „Traviatty” (163 lata temu) wybuchł skandal. **Verdi chciał zaszokować publiczność?**

Inspiracją dla libretta była „Dama kameliowa” Aleksandra Duma-s’a. To był tekst wówczas modny, by nie rzec przebojowy, czy bestsellerowy. Świetnie się sprzedawał. To były czasy, kiedy jak mężczyzna nie miał kochanki, to nie był stuprocentowym mężczyzną, był poza nawiasem społeczeństwa... Inna była moralność, a Verdi chcąc to wytknąć, a może nawet piętnować, sięgnął do zabiegu „lustra”. Chciał pokazać wszystkim paniom na widowni, że „Wy też możecie być Wioletta”, bo możecie zachorować, możecie trafić na taką miłość. Każdy z facetów może być Alfredem i znaleźć się w podobnej sytuacji, każdy może udawać, każdy może się sprzedawać... To był ten skandaliczny pomysł Verdiego - lustro, a nie fabuła.

Dziś to raczej standard...

Wtedy to była afera! Premiera była wielkim fiaszkem... Panie wyszły z teatru trzaskając drzwiami - krzyżały: „My nie jesteśmy kurwami!”. Verdi, chcąc uratować dzieło i swoje finanse, wpadł na sprytny pomysł - zmienił czas akcji o kilkadziesiąt lat. Po tych zmianach opera została świetnie przyjęta i stała się przebojem uniwersalnym...

Tym zabiegiem wyprzedził swoje czasy. Co na to „tu i teraz” Michał Znaniecki? Będzie wyścig na siłę czy skale aktualności?

Postanowiłem być wierny Verdiemu. Skoro on chciał pokazać lustro, muszę to dziś zrobić także. Więc nie mogę mówić, na przykład w kwestii choroby głównej bohaterki o gruźlicy, bo gruźlica dziś nikogo nie boli... Nie spotyka naszej siostry, matki, przyjaciela.

To na co choruje Wioletta?

Na raka. To nas bardzo dotyka, to nas boli, to rozpoznajemy, to znamy. Rozmawiam przecież z publicznością, która żyje dziś. Nie mówię, że powinienem ubrać solistów w jeansy, bo wtedy ich lepiej zrozumiemy, ale muszę szukać pewnych powiązań czy używać środków, które są dziś czytelne.

Dopuszcza się Pan zatem radykalnych „uwspółcześnień”?

Nie gwałcę Verdiego, nic mu nie dopisuję, nic nie zmieniam. Idę za jego wskazówkami - chciał lustro, będzie lustro, ale już z innym odbiciem. Przenoszę akcję do współczesnego świata mody, takiego pełnego blichtru, sławy, fleszów, „celebrytwa”... Przenoszę to w świat, gdzie wszyscy są prostytutkami, tak jak w całym show-biznesie... Opera też nim jest. Też się przecież w jakiś sposób sprzedajemy.

Mimo to nie zmieni się pierwotna wymowa?

Reżyser interpretuje: stawia akcenty, wybiera priorytety z libretta: nasza Traviata opowiada o strasznej samotności, o chorobie, umieraniu w środowisku, gdzie zdrowie i forma jest najważniejszą wartością... o człowieku samotnym, który musi udawać. Przygotowując się do szczecińskiej „Traviaty” próbowałem wniknąć do świata mody. Poznałem masę ludzi, wiele kobiet, które w rozmowie wykazywały się niezwykłą inteligencją, wrażliwością, wiedzą, elokwencją, a na zewnątrz miały... uśmiech. Taki na stałe, permanentny, zrobiony, sztuczny. Jedna z pań nie mogła nawet na pogrzebie własnego męża zapłakać, ani zmienić wyrazu twarzy. Strasznie mnie to dotknęło. Ta sztuczna poza, ta powierzchowność, scenografia żywego organizmu. W środku, jesteś mądry, wrażliwy, głęboki, a na zewnątrz musisz być prosty czy wręcz prostacki - tylko w ten sposób transakcja sprzedaży ma szansę powodzenia.



Jak to się ma do historii zawartej w librecie „Traviatti”?

Bawimy się, świecimy własnym blaskiem, a tak naprawdę chcemy wyjechać na wieś, usiąść przy kominku z naszym ukochanym czy ukochaną, przytulić się, psa obok mieć, popłakać sobie. I to wszystko jest u Verdiego, nie tylko w fabule, ale przede wszystkim w muzyce, w jej nastroju. Wioletta, chce pozbyć się tych krynolin, ozdób, splendoru. Ona chce flanelowej koszuli i podziurawionych grubych skarpet... Ona chce takiej zwykłej, wyciszonej, prostej domowej atmosfery. Nie tylko w kontekście przestrzeni, ale przede wszystkim emocji.

Dziś emocje wyrażamy inaczej. Miłość wyznajemy przy pomocy mediów społecznościowych... Facebook daje nam nawet możliwość wyboru czy gradacji emocji, które dotychczas musiały się mieścić w określeniu „lubię to”. Jestem wielkim zwolennikiem i namiętnym użytkownikiem nowych mediów, ale uważam, że technologia jest dziś taką obroną przed prawdziwymi emocjami. To taka nasza współczesna „choroba”. Nawet będąc obok siebie rozmawiamy przy pomocy komunikatorów. W mojej „Traviacie” bohaterowie faktycznie mają smartfony i tak jak wszyscy dziś robią selfie... Ja szukam tej granicy między technologią a realnymi emocjami. Zastanawiam się, czy naprawdę wszystko można umieścić na Facebooku. Ona się potyka, Ona upada, Ona cierpi. Nagrą? Sfotografują? Opublikują?

A ile w tej, czy innych realizacjach, jest Znanieckiego? Pana doświadczeń, Pana wiedzy, Pana emocji, Pana życia?

Nie chcę opowiadać o sobie. Jakbym chciał, to bym sam napisał. I na marginesie zdradzę, że piszę operę, bo wreszcie dojrzałem do tego, żeby coś powiedzieć na temat mojego postrzegania świata. Pomyślałem sobie, że nie będę używał innych oper, tylko napiszę swoją. To jest uczciwsze niż wycinanie, wyrzucanie, dodawanie, przestawianie... Robisz „Hamleta” – zrób „Hamleta” a nie prywatną wersję zostawiając tytuł (bo się sprzedaje), ale zmieniając tekst. Ale wracając do pytania – zawsze w swoich produkcjach mniej lub bardziej świadomie zostawiam kawałek siebie, to nieuniknione. Mam na koncie na przykład trzy realizacje „Carmen” Georges’a Bizeta. Pierwszą zrobiłem po rozwodzie – o tym, że można być wolnym, ale szczęśliwym. Druga była po ślubie – o tym, że można zrezygnować z wolności i być szczęśliwym. A trzecią zrobiłem dobre dziesięć lat po ślubie i mówiłem wtedy o swoistym więzieniu, ale i szukaniu szczęścia w nim...

Czy reżyser operowy musi być muzykiem? Zna Pan nuty?

Zaczynałem od gry na fortepianie. To jest największy problem reżysera dramatycznego, który wchodzi w świat opery. Odkrywa, że nie można grać pauzami, bo te są zapisane w nutach. Nie można zmieniać rytmu. Ale to naprawdę nieznaczne utrudnienie, w porównaniu do... na przykład pokazania zapisanego w librecie podporządkowanemu rytmowi muzyki zakochania w... trzydzieści sekund.

I umierania przez czterdzieści minut z pieśnią na ustach do ostatniego tchnienia...

Ale jak mówił Goethe – umieramy wszyscy sześćdziesiąt lat i nikt się z tego nie śmieje, więc jaki problem, że bohater umiera czterdzieści minut. Proszę tu ze mną na ten temat nie rozmawiać, bo ja szanuję Goethe’go (śmiech). Naprawdę większym problemem jest to jak pokazać to zakochanie w trzydzieści sekund, albo jeszcze inne bardziej konwencjonalne sytuacje.

A jak to było w ogóle z zaproszeniem do Szczecina? Dlaczego Pan się zgodził na pracę akurat tutaj? Zadzwonili i...?

Nieeeee (śmiech)... Ja mam potworną fonofobię. Do mnie się nie dzwoni, ze mną się spotyka...

Wiem coś na ten temat, próbowałem kilkanaście razy...

Ja jestem dość trudny jeśli chodzi o dyrektorów teatrów. Nie zgadzam się na żadną propozycję dopóki nie zobaczę moich co najmniej dwóch spektakli.

Jacek Jekiel pojechał i zobaczył?

Tak! Dla mnie to jest podstawa. Jak jakkolwiek propozycja przychodzi to zazwyczaj mówią, że słyszeli, że chcą mojego nazwiska, bo nagrodę dostałem... No to ja pytam czy pan widział moją realizację? Ja chcę żeby dyrektor wiedział jakimi środkami operuje, co robię...

A mówią, że Znanieckiego nie da się określić. Że nie da się go zaszukadkować.

Bo za każdym razem chciałbym coś powtórzyć, ale nie mogę (śmiech)... Ale faktycznie Jacek Jekiel i Jurek Wołoszuk byli, zobaczyli... Rozmowa była zatem zupełnie inna. Wiedzieli o co chodzi, znali emocje, widzieli przede wszystkim reakcje publiczności. Tego nie da się ani poczuć, a tym bardziej ocenić oglądając video

Minister Gliński na własne żądanie próbuje oglądać Lupe... Póki co bez efektów...

Kiedy zobaczyłem, że Jacek, który ma przecież tyle zajęć może albo potrafi wszystko rzucić i przyjechać na spektakl to się przekonałem, że mamy możliwość dialogu, że możemy rozmawiać o czymś ważnym, że znam moje wymagania. Co ważniejsze, że jego zespół jest na to gotowy.

„Traviata” będzie Pana drugą realizacją w Szczecinie i to na przestrzeni kilku miesięcy. Jesienią ubiegłego roku reżyserował Pan przecież niezwykle teatralno-społeczny eksperyment „Szukając Leara”

To był bardzo trudny projekt, ale dzięki temu zaufaliśmy sobie nawzajem. Nie tylko z zespołem artystycznym, ale od portiera przez inspicjentkę po krawcowe. Wtedy też spotkałem się z Joanną Tylkowską-Drożdż.

Rozumiem, że to Pana Wioletta?

Pamiętam, jak przy pracy nad „Learem”, kiedy już wiedziałem, że będę tu realizować „Traviatę”, spojrzeliśmy na siebie i już po chwili wiedzieliśmy, że zrobimy to razem. Już wtedy wiedziałem, że to musi być jej „Traviata”! Ta rola jest niezwykle karkołomna jeśli chodzi o trudność wykonania części wokalnej, ale ufamy sobie i ta praca jest świetna. Chór i balet też mnie doskonale poznał, nie boją się mnie, chcą się rozwijać. Iść do kasy czy podpisać umowę po zakończeniu – to dla mnie za mało. Chcę innej satysfakcji. I tu ją mam.

Jesienią poznała Pana szczecińska publiczność, Pan też ją poznał?

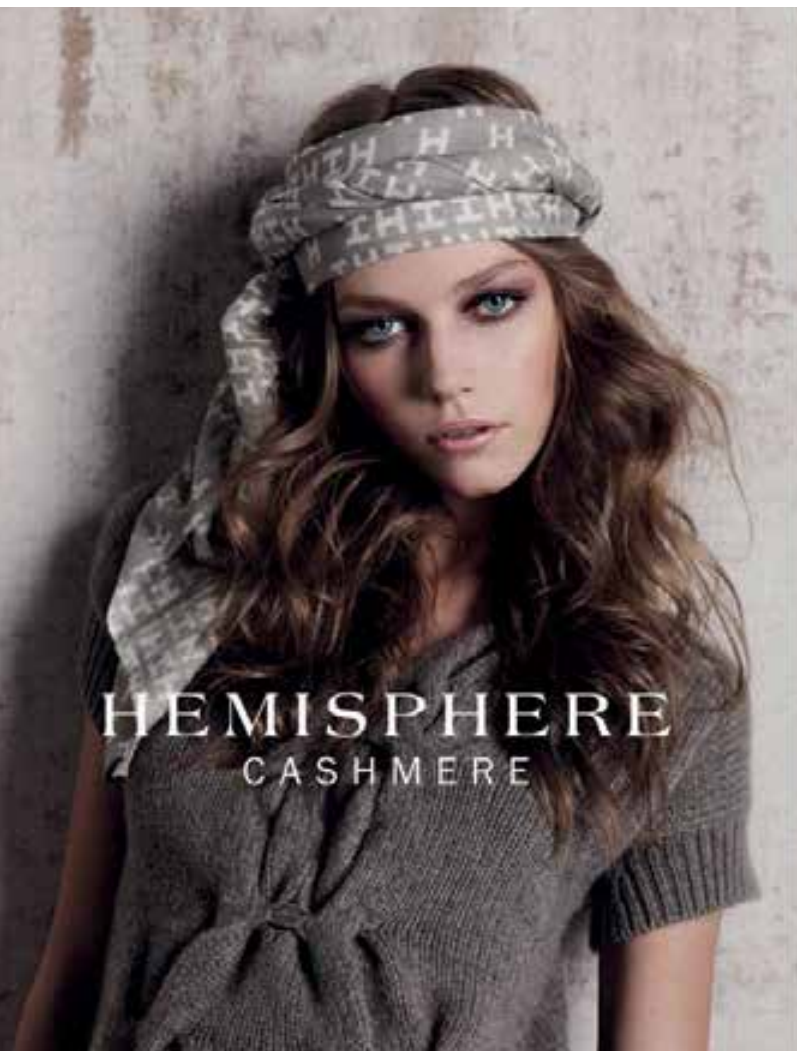
Nie traktuję publiczności ani zespołu z taryfą ulgową: chyba dużo wymagam. Powiem tak: warto wracać do miejsc, gdzie jest pełne zaufanie. ■





Arto **ABC**

www.abckominka.pl
tel. 609 209 419



Szczecin, al. Wojska Polskiego 35/3



Sztuka lekka i magiczna

Do elitarnego grona artystów liczących się na berlińskim rynku sztuki krytycy zaliczają pochodzącą z Katowic Alicję Kwade. Artystka, która pokazuje z powodzeniem swoje instalacje i filmy wideo na całym świecie, zaprezentowała się w szczecińskiej Trafostacji Sztuki. Pokazała projekty wykorzystujące relację światła i ciemności, w których obiekty straciły swoją rozpoznawalność.

Na wystawie znalazła się m.in. instalacja będąca reinterpretacją XIX-wiecznego wahadła Foucault, którego dłuższa obserwacja powoduje, że zaczynamy odczuwać ruch Ziemi. Pod sufitem artystka zawiesiła linię zakończoną świecącą żarówką. Tak umieszczona żarówka w kompletnie ciemnym pomieszczeniu kołysze się wahadłowo obracając wokół własnej osi w ciągu 24 godzin. Inna praca Kwade to kręcący się bączek inspirowany filmem „Incepcja” czy wideo-art pokazujący lot meteorów, będących w rzeczywistości niewielkimi kamkami, ale na ekranach wyglądających na wielkie ciała niebieskie.

Jednym z Twoich ulubionych tematów jest światło. Dlaczego?

To najważniejsza z miar, które mamy. Światło jest ważne dla matematyki, fizyki, dla wszystkich obliczeń. Stąd też moja nim fascynacja. W swojej pracy zajmuję się pytaniami, które stawia nauka. Nie jestem co prawda naukowcem ale jako artystka czerpię inspiracje z nauk ścisłych, z religii, filozofii i biologii.

Twoje prace mają w sobie coś magicznego, np. oglądając lot meteorów na ekranie nie mamy pojęcia, że to tak naprawdę niewielkie kamyki, które zarejestrowałaś w znany tylko dla siebie sposób. Jesteśmy w stanie uwierzyć, że przed nami jest prawdziwy meteor.

Ważne jest dla mnie, żeby nie było widać trudu i wysiłku, który wkładam w tworzenie danej pracy. Jestem zadowolona kiedy efekt końcowy wygląda na łatwy, lekki i magiczny. Zależy mi na tym, by odbiorca nie wiedział jak to zostało skonstruowane, żeby uwierzył w to, co ma przed sobą.

Pochodzisz z Katowic, mieszkasz i pracujesz w Berlinie. Skąd ten wybór?

Po ukończeniu uczelni marzyłam, by osiedlić się w największym mieście do osiągnięcia, ale tak się złożyło, że na życie w Nowym Jorku czy Londynie nie miałam wystarczającego budżetu. Berlin okazał się najbardziej możliwy i tak jestem tu, mieszkam i pracuję już od siedemnastu lat.

Berlin inspirowuje?

To nadal bardzo wdzięczne miasto do mieszkania. Kultura jest tutaj na bardzo wysokim poziomie przy jednoczesnym standardzie życia nadal łatwym do osiągnięcia. Wielu artystów z innych części



foto. Roman März

świata przenosi się tutaj, otwiera pracownię. Z jednej strony ze względu na inspiracje, a z drugiej na wciąż niskie, w porównaniu z innymi metropoliami, koszty utrzymania.

Jeździsz po całym świecie. Jak z tej perspektywy wygląda polska sztuka współczesna?

Trudno mi jest się wypowiedzieć na ten temat, gdyż mam mało kontaktu z polską sztuką współczesną, rzadko też tu wystawiam. To, co się dzieje w Polsce, obserwuję z pewnej odległości, jednak nie potrafię tego ocenić. Interesuje mnie rynek sztuki, muzea, galerie. Kiedy pojawia się w takim miejscu jak Trafostacja Sztuki nie interesuje mnie, jak to miejsce współpracuje np. z miastem, tylko ważne są dla mnie pomieszczenia, w których pokażę swoje prace i ludzie, z którymi będę współpracować nad wystawą. Akurat w przypadku Trafostacji jestem bardzo zadowolona. Wnętrze, szczególnie piękne, duża sala, były dla mnie odpowiednie także pod względem technicznym. Mogłam umieścić wszystkie swoje prace tak, by układały się w spójną historię dla oglądającego.

Rola sztuki w naszym, coraz bardziej skomplikowanym życiu ma znaczenie?

Sztuka od wieków spełnia to samo zadanie. Działa intelektualnie i emocjonalnie, dzięki niej nasze myślenie może wyjść poza określony horyzont. Nie ma różnicy czy jest to dzieło stworzone teraz czy 500 lat temu. Inna może być tylko jego interpretacja.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała Aneta Dolega

K O L M E D . C O M
dr n. med. Piotr Kolczewski

GINEKOLOGIA OPERACYJNA

- uroginekologia
- laparoscopia

EstheGyn

GINEKOLOGIA ESTETYCZNA

- operacje plastyczne i rekonstrukcyjne
- laser frakcyjny CO₂





PRAWDZIWY SMAK ITALII

PLAC ORLA BIAŁEGO 10, TEL. 91 431 02 72, 91 431 02 71, WWW.TRATTORIA-TOSCANA.PL



-30%

na działkę

Sprawdź!

www.tlsdeveloper.pl

601 561 777



Nie o pszczołach

Rozmawiał: Daniel Źródlewski / foto: materiały prasowe



Zbigniew Wodecki, pan od Pszczółki Mai. Ale przede wszystkim: muzyk, kompozytor, multiinstrumentalista, piosenkarz, aktor i osobowość telewizyjna. Do Szczecina przyjechał wraz z zespołem Mitch&Mitch, z projektem, w którym wspólnie wykonują utwory z jego debiutanckiej płyty sprzed 40 lat.

Nasłuchałem i naczytałem się Wodeckiego przed tym spotkaniem. To, co Pan muzycznie teraz osiąga, by nie rzec „wyprawia” (przyp. red. współpraca z Mitch&Mitch, skrzypcowa solówka z heavy metalowym zespołem Exlibris), czy to, co Pan mówi w wielu wywiadach, każe mi myśleć, że ma Pan do siebie cholernie duży... dystans.

Ja myślę, że to forma samoobrony. Człowiek broni się przed tym, co go spotkało... (śmiej). Po latach okazało się, że jestem już takie

stare zwierzę, co się je wykopało... mamut? Nie. Jak się nazywają tacy goście?

Dinozaur?

O, dinozaur! Spotykam się z objawami szacunku ze strony młodzieży, co z jednej strony mnie bardzo cieszy, ale z drugiej trochę martwi. Jeszcze do niedawna zawsze byłem „tym najmłodszym”, a teraz gram z zespołem, w którym średnia wieku jest taka, jak moje

REKLAMA



styLoveKidsy

CONCEPT STORE FOR THE LITTLE ONE

JUŻ OTWARTY

HAND MADE MODOWY SHOWROOM DLA DZIECI

- designerskie ubrania polskich projektantów m.in. Booso, Mouse In A house, Nosweet, Awesome, Pocopato, Kukukid, Tuss, Ojtyty
- meble (np. łóżka w kształcie domku) i akcesoria dla dzieci w stylu skandynawskim marki Katie's Wooden Dream
- kącik zabaw

Zapraszamy!

Szczecin, ul. Jagiellońska 4/2



dzieci. Więc trochę się dziwię, bo ja od tylu lat w tych trasach, w tych próbach – Anawy, Demarczyk, Piwnice, orkiestry różne i zawsze byłem najmłodszy. I tak grałem, grałem, grałem i ani się człowiek nie obejrzał...

Dinozaur, ale w jakiej formie!

Ja podchodzę do tego cholernie poważnie, czy wręcz genetycznie. Cała rodzina muzyków, więc wciąż musiałem się z kimś ścigać, a to jest naprawdę męczące. Potem, kiedy odniosłem sukces, to już przechłapanie (śmiej). A tak serio, to ten sukces nieustannie trzeba trzymać za ogon. Spać się nie dało: a to teksty, a to aranż, a to ktoś, a to coś, ech... żeby się utrzymać, żeby być. Na szczęście udało się te 40 lat utrzymać, ale kosztem normalnego życia – zamiast iść w karty pograć, wódeczkę ze znajomymi wypić, na mecz iść, pogadać z przyjaciółmi. Ja cały czas idę, idę, idę, ale idę do roboty, a nie rozerwać się i stąd ten dystans. Żeby nie zwariować.

drugi to wychodzi przebój światowy (śmiej). Przez taką łatwość jest to efekciarskie. Mam wrażenie, że ludzie oduczyli się słuchać takiej prawdziwej muzy. Ludziom się wydaje, że jak coś puszcza w radiu siedemnaście razy i powiedzą, że to jest przebój, to tak jest. A gdzie prawdziwa muzyka?

Są dla Pana jakieś granice w tych muzycznych podróżach?

Ja bym nie poszedł w muzykę współczesną, tak zwaną konkretną. Pamiętam jak grałem w orkiestrze radiowej, przyjechał młody Francuz, co w nagrodę za jakiś festiwal nagrywał z nami płytę. Usadził nas w jakieś niekonwencjonalne grupy, partytura przypominała abstrakcyjną grafikę, a nie nuty. Ambicją poruszony, próbowałem to rozczytać, ale się nie udawało. Na którejś z prób zacząłem grać to, co mi przyszło do głowy. Dyrygent spojrzał na mnie, ja wystraszony, a on błysk w oku i kciuk do góry podnosi, krzycząc „Świetnie!”. Mnie to nie kręci, lubię muzykę swingową (śmiej).



I ten dystans pcha Pana do nowego, do stworzenia „nowego” oblicza Wodeckiego, choćby projektem z Mitchami.

Oni potrafią się bawić muzyką, a ja jeszcze chyba nie... Wzajemnie od siebie się uczymy. Cały czas mam tremę przed tymi występami, mimo że śpiewam swoje stare numery. To przecież piosenki, które ludzie doskonale znają i lubią. Pozwalamy im poczuć się młodszymi, cofnąć w czasie. Ot taki syndrom „przeboju”. Ale ja się wciąż tremuję i jednocześnie śmieję, że na nowo debiutuję. Bo to przecież muzyka z mojego pierwszego albumu z 1976 roku.

Czas tej muzyce nie szkodzi?

Teksty napisane przez świetnych literatów, proste rzeczy, żadne tam „ajwaj”, okazały się uniwersalne. A muzyka? Muzyka nie ma szansy zmienić się, ja na to nie pozwolę. Teraz ta technologia, te komputery, dziwne urządzenia... Ok, to jest nieprawdopodobne, co można dziś zrobić z muzyką, ale jak się to obojętnie z tych sampli, tych efektów, że jak naciśniesz guzik to samo gra, a jak wciśniesz

Rozmawiamy w Pana garderobie chwilę przed koncertem, właściwie wejdzie Pan na scenę za jakieś 8 do 10 minut. Co ja tu jeszcze robię?

Spokojnie... Ja mam taką dziwną treść, ale umiem ją zabijać. Ja z panem rozmawiam po to właśnie. Wejdę na scenę i będę tę rozmowę kontynuować, ale już z publicznością. Choć przyznaję, że jak już stanę przed ludźmi, to zaczyna się inny świat – zaczyna się zabawa, ale zabawa według bardzo restrykcyjnych reguł. Muzycznych reguł.

Dziś po raz pierwszy koncertuje Pan w szczecińskiej Azoty Arenie, ale jest Pan u nas częstym gościem.

Tyle miałem tu koncertów – w świetnie brzmiącym amfiteatrze, w Teatrze Polskim... A propos brzmienia: tu w Szczecinie publiczność świetnie brzmi! A po drugie, gdzie znajdę takie drugie miasto, w którym jak jadę autem, włączę GPS, to mi mówi „zjedź na rondzie w siódmą ulicę”. No, tylko w Paryżu i w Szczecinie (śmiej). ■

REKLAMA



Twój
uśmiech
tworzymy
z pasją



KLINIKA KORYZNA
KLINIKA IMPLANTOLOGII I STOMATOLOGII





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



RECENZJE TEATRALNE

Daniel Źródlewski

kulturoznawca, filozof miasta i przestrzeni, dziennikarz, założyciel niezależnego Teatru Karton oraz kARTeLu artystycznego. Rzecznik prasowy Muzeum Narodowego w Szczecinie. Związany z świnoujskimi festiwalami: Międzynarodowym Kampusem Artystycznym FAMA oraz Grechuta Festival.

Nieoczekiwana zamiana... stylistyki:

Słynący z mieszczańskich fars Teatr Polski wystawia „Wieczór w teatrze” na podstawie trudnego dramatu „Krwawe gody” Federico Garcii Lorci. Teatr Współczesny, na scenie świętującego 10-lecie Teatru Małego, proponuje farsę „Przyszła mężczyzna do kobiety” Siemiona Złotnikowa. Efekt? Dwa znakomite spektakle i niezwykle odkrycia.

Teatr Polski w Szczecinie, Federico Garcia Lorca,
„Wieczór w teatrze”, reż. Adam Opatowicz

Teatr Mały, scena Teatru Współczesnego w Szczecinie Siemion
Złotnikow, „Przyszła Mężczyzna do kobiety”, reż A.Buszek, J.Matuszak

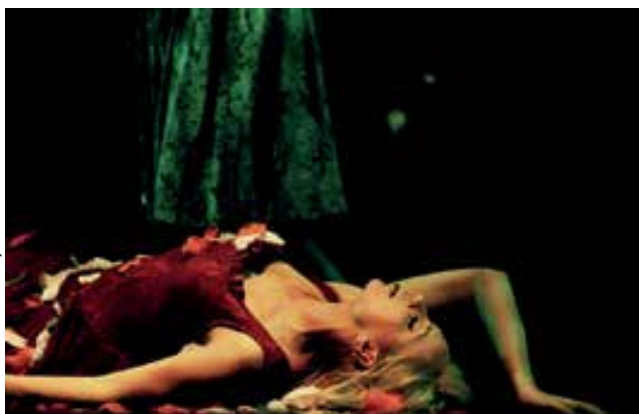


foto. Karolina Nowaczyk



foto. Piotr Nykowski

Adam Opatowicz po raz drugi wziął na warsztat tekst Lorci. Udało mu się wyczarować taneczno-muzyczne widowisko z niezwykle wciągającą, „krwistą” fabułą. To opowieść o tragicznie zapętłonych emocjach – miłość, wierność, zemsta, przeznaczenie. Skoro Lorca to flamenco. Kulturowe zjawisko związane z tradycją andaluzyjskich cyganów to nie tylko taniec, ale też filozofia – ekstazyjna inspiracja, wyzwolenie uczuć, także tych związanych z lękiem przed magicznym cieniem śmierci. I taką właśnie mroczną stronę flamenco zobaczyliśmy. Pamiętam jak wiele lat temu do Szczecina przyjechał praski Teatr Farma v Jeskiny z „Sonetami ciemnej miłości” Lorci. Chcąc sprostować wyzwaniu wyjechali do Andaluzji, badali flamenco antropologicznymi narzędziami, by stwierdzić, że do jego istoty ledwie się zbliżyli. Zespół Opatowicza do Hiszpanii nie wyjechał, a byli równie blisko co prężanie. Wyraźne czy wręcz krwiste role Jakuba Sokołowskiego (Naręczony) i Sławomira Kołakowskiego (Leonardo), urzekająca Małgorzata Chryc-Filary w roli Matki – dawno nie widziałem tak poruszającej kreacji, świetnie skrojony drugi plan – oniryczne sceny z księżciem i Irenką. Zachwyciła Sylwia Różycka jako Naręczona. Jej powściągliwość, wystudiowane, jakby spowolnione gesty, jakaś taka nieobecność... nie mogłem znaleźć słowa by to określić. Tak samo brakuje słów, na wyrażenie uznania za jej pracę wokalną. To trzeba usłyszeć! Zresztą cały zespół w utworach z muzyką Jana Kantego Pawluśkiewicza zasługuje na najwyższe uznanie. Choreografia Janusza Józefowicza to wręcz studium flamenco, co ciekawe staje się najbardziej wymowne w momencie zejścia na drugi plan, stając się dystrybutorem niezwyklej magii, rytmu i niepokoju. Wielkie brawa także dla Katarzyny Banuchy, która stworzyła ascetyczną scenografię, wybuchającą w finale kwietnym horyzontem. Wciągające i piękne widowisko.

Miało być pięknie... ale nie wyszło. To bynajmniej nie opinia o spektaklu, lecz zarys fabuły. Ona i On. Oboje już dojrzały, mocno doświadczony przez życie, porażająco samotni i rozpaczliwie szukający ciepła i miłości. Aranżują spotkanie, ale już od pierwszych minut, a dokładnie 30 minut za wcześniej, cały misterny plan bierze w... Ona – władca i wyniosła. On – jednym słowem – pocziwiec. Miało być pięknie... ale nie wyszło. On dla niej za stary, za niski, a Ona dla niego zbyt apodyktyczna, krzykliwa, zbyt szybka. Brną jednak w to. Strach przed samotnością pcha ich dalej. W nieuchronną katastrofę? Wybawieniem jest taniec i... namiętność. Skutecznie i trwale? Miało być pięknie, ale... Stereodrama Siemiona Złotnikowa to ubrany w kostium mieszczańskiej farsy poruszający traktat o samotności. Przez salwy śmiechu daje się jednak usłyszeć krzyk podstawowej potrzeby każdego z nas – prawa do miłości, bycia przy kimś i życia dla kogoś. Arkadiusz Buszek oraz Joanna Matuszak nie tylko zagrali, ale także wspólnie (we współpracy z Piotrem Ratajczakiem) wyreżyserowali przedstawienie. Aktorzy urządzili na scenie pokaz aktorskich fajerwerków. Każdy z nich oddał całego siebie – Buszek poprowadził spektakl ruchowo (ach! ten taniec), zachwycał i bawił mimiką. Matuszak potwierdziła, nieznaną do niedawna, a przepyszną „komiczną siłę”. Obok postaci ważną rolę, potęgującą komediowy charakter, odgrywa scenografia Agnieszki Miluniec i Macieja Osmyckiego. Tutaj każdy przedmiot podszty podtekstem. Od tygrysię kanapy, po motyle przyszpilone w ramach, po fikuśne, z premedytacją trące tandetą naczynia. Przebojem jest papierosnica w kształcie osła, z której papieros wysuwa się... tyłem osła. Dopełnieniem satyrycznej wymowy spektaklu jest oprawa muzyczna z balladami spod znaku przeboje wszechczasów. Spektakl to sprawnie skrojona farsa, ale w tym wykonaniu wymyka się przypisanym jej stylistycznym schematom, nie ma tu miejsca na oczywistość, także pod względem formalnym. Termin „mieszczański” w tym przypadku należy rozumieć jako wysmakowany, gustowny, inteligentny (inteligentki?). Miało być pięknie... i tak wyszło.

Poczuj wiosnę...



kwiaty donice dekoracje

CENTRUM OGRODNICZE
Rajski Ogród®
www.rajski.szczecin.pl

No to gitara!

Już niebawem, 12 marca, rozpocznie się kolejne szczecińskie święto gitary klasycznej. Tego dnia, na Zamku Książąt Pomorskich rozpoczną się Wiosenne Koncerty Gitarowe. Na 19. edycję festiwalu złożą się sześć wyjątkowych koncertów. Imprezę otworzy LimeTree Quartet, który zagra akustyczny jazz z elementami samby i bossa novy. Nazajutrz gitarowy dzień rozpocznie recital młodych uczestników konkursu, natomiast wieczór będzie należeć do gitarzysty Matthew McAllistera, który przeniesie słuchaczy do rodzinnej poetyckiej Szkocji. Po kilku dniach przerwy gitary powrócą do zamkowych sal. 19 marca wystąpi znakomity duet klarnetowo-gitarowy, Jan Jakub Bokun i Jakub Kościuszko (na zdjęciu). Panowie zagrają kompozycje Astora Piazzolli, mistrza argentyńskiego tanga. Po nich 20 marca wystąpi Justyna Sobczak i Duo Corilon. Zapowiada się bardzo romantyczny wieczór. Koniec festiwalu to koncert kwartetu gitarowego o międzynarodowym składzie: Martin Schwarz, Martin Wesely (Austria), Petr Saidl (Czechy), Michał Nagy (Polska). Świetne zgranie Guitar4mation, atrakcyjny, efektowny program, w którym znajdą się m.in. opracowane na cztery gitary utwory Fryderyka Chopina i porcja kompozycji południowoamerykańskich. Szczegółowy plan imprezy: zamek.szczecin.pl.

ad

fot. Studio Este



Burza na czterdziestkę

Szczeciński Teatr Współczesny świętuje 40-lecie. Punktem kulminacyjnym obchodów ma być premiera „Burzy” Williama Szekspira w reżyserii Anny Augustynowicz. Ten tytuł pojawi się na scenie Współczesnego po raz drugi, jako swoisty hołd dla poprzedników. Pierwszą realizację przygotował 37 lat temu Maciej Englert. To zresztą nie jedyny ukłon w kierunku przeszłości – Augustynowicz do obsady spektaklu zaprosiła Bogusława Kierca, dyrektora teatru w latach '90 XX wieku. Ten znakomity aktor oraz badacz literatury wcieli się w postać Prospero. Sama Augustynowicz z dramatem Szekspira zmierzy się także po raz drugi, wcześniej przygotowała „Burzę” na scenie stołecznego Teatru Powszechnego, za spektakl została nagrodzona na gdańskim Festiwalu Szekspirowskim. Fabuła jest typowa dla dzieł Szekspira – wygnany z Mediolanu Prospero dociera na wyspę, z której czyni miniaturowe królestwo sztuki i magii. Po latach u wybrzeży wyspy rozbija się statek, a książę staje oko w oko ze swą przeszłością. Reżyser tak mówi o swoim nowym projekcie: „Burza jest sama w sobie myśleniem o teatrze. Odczuwam konieczność rozmowy o miejscu poety w świecie, o kondycji intelektualisty wobec władzy, którą posiadał człowiek – tylko przybysz na tej wyspie”. Premiera 19 marca na dużej scenie Teatru Współczesnego.

fot. materiały prasowe



nath

Przebojowi zakonnicy

PRESTIŻ
PATRONUJE

Oryginalne chorały gregoriańskie ze współczesną muzyką w tle mogą podbijać listy przebojów. Udowodnił to znany producent muzyczny Frank Petersen, który postanowił brytyjski Chór Gregoriański muzycznie wystylizować. Śpiew liturgiczny do popowych i rockowych utworów okazał się strzałem w dziesiątkę. Już pierwszy album „Masters Of Chant” nowo powstałego zespołu Gregorian pokrył się złotem i platyną w kilku europejskich krajach. Kryterium selekcji repertuaru jest proste: Gregorianie stosują w swej muzyce wyłącznie siedem tonów. W praktyce oznacza to jednak spore problemy z doбором tonacji oraz z późniejszą aranżacją i wykonaniem. Chorał gregoriański to jednogłoskowy śpiew liturgiczny wywodzący się z kościoła rzymskokatolickiego. Utwory muszą sprostać wielu regułom, co bardzo dobrze wychodzi mnihom – w ich repertuarze znajdziemy cały przekrój muzycznego świata – od Stinga po Metallicę. Doświadczymy tego 15 marca (godz. 19) w Azotach Arenie.

ad



fot. materiały prasowe

REKLAMA



Ortodoncja dla dorosłych



HAHS
KLINIKA

Rozmarzona Ania

"Dla naiwnych marzycieli" to długo wyczekiwana, szósta studyjna płyta Ani Dąbrowskiej. Fani musieli czekać trzy lata na nowy materiał wokalistki, która przez ten czas zdążyła zmienić management, producenta, skład zespołu i samą muzykę. Album powstawał aż w czterech warszawskich studiach z udziałem kilkunastu muzyków. Za produkcję albumu zabrał się tym razem znany ze współpracy z hip-hopowcami (m.in. Pezet, Sokół i Marysia) Olek „Czarny HiFi” Kowalski. "Nie chcę stać w miejscu. Chcę zgłębiać inne rejony muzyczne, pracować z ludźmi, którzy mają zupełnie inne spojrzenie na muzykę, a przede wszystkim wpuścić trochę świeżego powietrza w moje piosenki" – tłumaczy artystka. Otrzymaliśmy zestaw „rozmarzonych”, przebojowych utworów, niepozbawionych melancholii, tak charakterystycznej dla twórczości Ani Dąbrowskiej. Płytę promował singiel „Nieprawda”, który wyszedł na 7-calowym winylu z remiksem autorstwa Gromee. Wokalistka wystąpi 15 marca (godz. 20) w Filharmonii. **ad**



fot. materiały prasowe



fot. Johan Persson

Seks, intrygi i teatr

Pomysł londyńskiego National Theatre, by transmitować w europejskich kinach, ze swych scen, najlepsze spektakle, okazał się doskonałym pomysłem. W Polsce, również w Szczecinie, publiczność może oglądać te znakomite realizacje dzięki British Council i sieci Multikino. Wybitne dramaty i komedie, nazwiska takich reżyserów, jak Danny Boyle (Trainspotting), Sam Mendes (Skyfall) czy wybitny szekspirowski reżyser Kenneth Branagh; znani aktorzy, jak Judi Dench, Carey Mulligan, Tom Hiddleston, Benedict Cumberbatch, James Franco – to wszystko gwarantuje sztukę na najwyższym poziomie. W marcu na widzów Multikina czekają premierowe „Niebezpieczne związki” (na zdjęciu) na podstawie francuskiej powieści Choderlosa de Laclosa o seksie, intrygu i zdradzie w przedrewolucyjnej Francji, która zgorszyła elegancki świat. Ten spektakl z teatru Donmar Warehouse będzie można obejrzeć 17 marca (godz. 19). Nieco później, bo 28 marca (godz. 19), powtórnie zostanie pokazany rewelacyjny „Hamlet” Szekspira z Benedictem Cumberbatchem, wprost z Barbican Theatre. Spektakle są pokazywane z polskimi napisami. **ad**

„Niedźwiedź” australijski



Legendarny radiowy głos, człowiek „Trójki”, autor listy przebojów wszechczasów, wybitny znawca muzyki, podróżnik i niezwykle człowiek. Marek Niedźwiecki będzie gościem szczecińskiego salonu Empik w Galerii Kaskada, 8 marca o godz. 18. Niedźwiecki jest nie tylko znakomitym dziennikarzem radiowym, ale również dobrym fotografem. Od piętnastu lat fotografuje Australię, swoje ukochane miejsce na Ziemi. Zjechał ten kontynent i kraj wzdłuż i wszerz. Mieszkał w wiosce wielorybników, laził po drzewach gigantach, stał twarzą w twarz z ospałym misiem koala i oko w oko z wężem brązowym, jednym z najbardziej jadowitych na świecie. Spacerował po Sydney, Melbourne, Perth i Darwin. Odwiedził kilkanaście parków narodowych. Spotkał Dwunastu Apostołów i skakał po słoniach. Zasnął podczas przechadzki dwukilometrowym molo. Te oraz inne przygody umieścił w książce „Australijczyk”, o której opowie podczas spotkania w Szczecinie. **ad**

fot. materiały prasowe



badania dzieci

gastrolog, reumatolog, nefrolog, usg

HAHS
KLINIKA

Ludzka energia

Szczeciński basista i kompozytor Paweł Rozmarynowski spełnił swoje marzenie. Po latach grania w różnych składach, byciu również muzykiem sesyjnym, zrealizował swój autorski projekt. Gru Zyraju to wypadkowa jego artystycznych zainteresowań, którą ubrał w sześć kompozycji przy pomocy grupy przyjaciół. Te osoby to m.in. DJ Twister, znany ze współpracy z najlepszymi hip-hopowcami w Polsce, Marek Pędziwiatr z klubowego Night Marks Electric Trio, Jarek Kozłowski, perkusista Pogodna i członek Mitch&Mitch czy Borys Sawaszkiewicz z Changa. Do tego Paweł zgromadził wokół siebie twórców z innych dziedzin sztuki: Katarzynę Pawłowską, artystkę wizualną, autorkę niesamowitych video-artów czy świetnego fotografa Adama Fedorowicza. Taka ekipa nie mogła stworzyć czegoś banalnego. I tak debiutancki album, jak i cały projekt, mógł powstać dzięki stypendium, które Paweł otrzymał na swoje dokonania artystyczne. Sam główny bohater tego przedsięwzięcia przy najmniej raz w roku pragnie wydać podobną rzecz.



projekt okładki: Paweł Rozmarynowski

ad

Jazda z Chango

Po serii świetnych koncertów panowie z Chango weszli do studia. Gospodarze słynnych jam session w Piwnicy Kany połączyli swoje muzyczne zainteresowania, ubrali je w analogowe brzmienie i tak oto jest płyta. To zestaw instrumentalnych utworów, nad którymi unosi się duch, złotych dla muzyki, lat 60. i 70. oraz wpływ takich artystów jak, Medeski, Martin & Wood czy Frank Zappa. Do współpracy Chango zaprosiło także dwóch wytrawnych artystów: jazzowego saksofonistę Tomka Licaka i mistrza scetchu DJ'a Falcona 1. Kwartet miał okazję występować u boku Mikołaja Trzaski (Miłość, Łoskot) oraz Jacka Budynia Szymkiewicza (Pogodno). Współpracuje także z Markiem Kazaną. Ich występy na żywo to zawsze wydarzenie. Kompozycje nabierają jeszcze większej mocy, muzycy chętnie improwizują, zabierając publiczność w podróż wprost z amerykańskiego kina drogi. Zresztą szczecińscy fani będą mogli wkrótce, bo 11 marca (godz. 19), doświadczyć tego ponownie podczas koncertu w radiowym Studiu S-1. Na scenie pojawił się: Szymon Drabkowski, Borys Sawaszkiewicz, Kuba Fiszer i Maciej Kałka.



projekt okładki: Jarosław Świerczek

ad

Wiosenne Neopolis

Baltic Neopolis Orchestra w marcu pojawi się w dwóch interesujących projektach. Ten zespół młodych instrumentalistów, który świetnie „sprzedaje” muzykę kameralną, nie tylko dzięki talentowi muzycznemu, ale także oryginalnym pomysłem na promocję tego gatunku. Najpierw zagra w zaprzyjaźnionej Trafostacji Sztuki (19 marca, godz. 19). BNO w roli solistki towarzyszyć będzie na skrzypcach Maria Machowska. Koncertmistrz warszawskiej Filharmonii Narodowej, córka wybitnego aktora Ignacego Machowskiego, posiada imponujący, jak na swój młody wiek, dorobek artystyczny. Koncertowała na trzech kontynentach, rozpoczynając podróże w 1996 roku występem w Watykanie. Miała wówczas zaledwie 8 lat. Drugi projekt Orkiestry to występ w słynnej sali koncertowej berlińskiego Radial System (24 marca, godz. 19.30). Na tym koncercie, pod honorowym patronatem Krzysztofa Pendereckiego, obok BNO pojawią się soliści Deutsche Oper, jazzowy skrzypek Adam Bałdych oraz laureaci Międzynarodowego Konkursu Kameralnego im. Ludwiga van Beethovena. W programie wydarzenia zabrzmią utwory m.in.: Pendereckiego, Kilara i Bałdycha.



fort. materiały prasowe

Królowie życia

Byli jednym z najpopularniejszych zespołów w Polsce lat 80. Grali mieszkankę elektro i synth popu. „Słodkiego miłego życia”, „Nasze rendez-vous”, „Black and White”, „Królowie życia” – to tylko część przebojów, które królowały na listach przebojów i dyskotekach. Grupa założona przez Sławomira Łazowskiego, który zwerbował w swoje szeregi basistę Waldemara Tkaczyka, gitarzystę i wokalistę Grzegorza Skawińskiego i perkusistę Jana Plutę. Pomysł Łazowskiego zamienił się w sukces, do tego doszła muzyczna rewolucja. Otóż jako pierwszy w Polsce zastosował syntezator Ensoniq Mirage. Nagrywał i przetwarzał sample własnego głosu i różnych dźwięków z otoczenia, które wykorzystał w kilku utworach. Jako pierwszy wykorzystał też komputer Commodore 64. W takim składzie grupa istniała do lat 90. Od zespołu odeszli Tkaczyk i Skawiński, którzy założyli później Kombii (Kombi 2). I to oni wystąpią w Azotach Arena 18 marca (godz. 19.15), z okazji 40 lat wspólnego grania. Przypomną stare i nowe utwory, które nagrywali w obu zespołach.



fort. Andrzej Tyszk

REKLAMA



LULU
ON TOP

Partyzantów 2, 70-222 Szczecin, www.luluclub.pl

f LuLuSzczecin

PANIE DO GODZINY 24:00 WEJŚCIE ZA DARMO

FEMME FATALE
FRIDAY BY LULU

4 MARCA

MUSIC: DAMIAN S
DANCERS: SHAKEN' SHOW

11 MARCA

MUSIC: DAMIAN S
DANCERS: SHAKEN' SHOW

18 MARCA

MUSIC: ROBERT
DANCERS: SHAKEN' SHOW

5 MARCA

MUMM CHAMPAGNE
- WANTS TO PARTY WITH YOU
SPECIAL SHOW: ALEKSANDRA KIEDROWICZ
- ZWYCIĘZCZYNI VIII EDYCJI MAM TALENT
MUSIC: ROBERT
DANCERS: SHAKEN' SHOW

12 MARCA

MIQRO B-DAY BOOM
DANCERS: SHAKEN' SHOW

19 MARCA

FILATOV
SPECIAL GUEST
TWÓRCA HITU - DON'T BE SO SHY
DANCERS: SHAKEN' SHOW

Motoryzacja i moda

Premiera nowego modelu Kia Sportage miała specjalną oprawę, odpowiednią do marki samochodu. Auto było prezentowane w salonie Grupy Polmotor, która jest oficjalnym dealerem Kia Sportage. Spotkaniu towarzyszył pokaz najnowszej kolekcji sukienek autorstwa szczecińskiej projektantki Kasi Hubińskiej. Wybieg zdominowały kreacje eleganckie i praktyczne oraz wieczorowe – zmysłowe i bardzo kobiece.

ad



Od lewej: Jacek Przeplata, Grupa Polmotor, Dariusz Olkiewicz, prezes Grupa Polmotor, Sebastian Olkiewicz, Grupa Polmotor, Jan Przeplata i Piotr Przeplata



Pokaz mody Kasi Hubińskiej



Pokaz mody Kasi Hubińskiej



Od lewej: Jan Przeplata i Dariusz Olkiewicz, prezesi Grupa Polmotor, Kia Sportage



Od lewej: Adalbert Kitzinger, Małgorzata Dębska, Przemysław Grabski



Tancerze z Akademii Tańca



Katarzyna Hubińska z partnerem Markiem



Od lewej: Piotr Przeplata, dyrektor zarządzający Grupy Polmotor, Katarzyna Hubińska, Atelier Mody, Jan Przeplata, prezes Grupa Polmotor



Jacek Jekiel, dyrektor Opery na Zamku z żoną



Elwira Gowin, u.studio



dr Katarzyna Pezińska-Kijak, przyszłownia Vetico i Konrad Kijak dyrektor ds. handlowych i administracji Grupa Polmotor



Aleksandra Charuk z partnerem

Bank na wesoło

Szczeciński oddział mBanku przy ul. Zbożowej otworzył swoje podwoje dla mieszkańców Szczecina. Celem zaproszenia było pokazanie potencjalnym klientom jak działa bank od środka, co ma do zaoferowania i jak pracują jego pracownicy. Zaproszenie miało mniej oficjalny charakter, bowiem przewodnikami po bankowych korytarzach byli jego przyjaciele: Henryk Sawka, Michał Janicki, Mariusz Łuszczewski i bankowi doradcy. **ad**

fot. Dagna Drązkowska



Od lewej: Mariusz Łuszczewski, Exotic Restaurants, Michał Janicki, aktor, Grażyna Dyląg, dyrektor szczecińskiego oddziału mBanku, Henryk Sawka, satyryk, Tomasz Ćwiek, dziennikarz



Henryk Sawka z fanami



Od lewej dyrektorzy mBanku: Piotr Woronko, Grażyna Dyląg i Marek Oleśków



Rozweselone klientki mBanku

Mniej znaczy więcej

Uważany jest za najwybitniejszego, żyjącego, polskiego twórcę plakatów. Pochodzący ze Szczecina Lex Drewiński, zaprezentował część swojego interesującego dorobku na ścianach Filharmonii. Artysta, tworzący według zasady: „w plakacie odejmować znaczy dodawać” bardzo trafnie komentuje współczesność. Jego wizerunek Williama Szekspira podbija ostatnio ulice polskich miast. Teraz jego twórczość zdobyła mury Filharmonii. **ad**

fot. Dagna Drązkowska



Mniej znaczy więcej – prace Lexa Drewińskiego



Lex Drewiński, plakacista i bohater wystawy, Dorota Serwa, dyrektor Filharmonii



Muzycy Filharmonii Szczecińskiej



Ireneusz Kuriata, grafik, dziekan Wydziału Sztuk Wizualnych Akademii Sztuki w Szczecinie



Irina Kisielowa, projektantka wnętrz, Fundacja Baltic Creative

Kolacja zakochanych

Ponad trzy tysiące osób przewinęło się w Walentynkowy weekend przez wszystkie trzy restauracje należące do Exotic Restaurants. Zakochana (i nie tylko) widziani byli zarówno w Tokyo, Bombayu i Buddzie. Wszyscy zgodni co do jednego: „przez żołądek do serca”.

ad



Agnieszka i Dominik Klimczak



Od lewej: Mariusz Łuszczewski, Exotic Restaurants, Andrzej Rybkiewicz



Anna Kowalewska i Aleksander Kamrowski



Paulina Niezgoda i Maciej Mazur



Aleksandra Bauer i Oskar Gwiazda



Magdalena i Michał Koba



Mariusz Łuszczewski i Kurosaki – san, sushi master w restauracji Tokyo

fot. Dagna Drązkowska

Perły rozdane

Już po raz dwunasty zostały wręczone nagrody w konkursie „Perły Biznesu”. Konkurs organizowany przez redakcję Świata Biznesu zgromadził tradycyjnie przedsiębiorców, przedstawicieli kultury i polityki. W tym roku uhonorowana nagrodą została fabryka Bilfinger Mars Offshore, a statuetka w kategorii Osobowość Biznesu, za zarządzanie firmą CSL oraz realizację projektu Stara Rzeźnia, przypadła Laurze Hołowacz. Podczas wieczoru o muzyczną oprawę wieczoru zadbał duet Jackpot, a pyszne jedzenie przygotował Hotel Dana.

mj



Jolanta Drązkowska (Neptun Developer), Li Weichun, (De Tian) Włodzimierz Abkowicz, redaktor naczelny Świata Biznesu, Wu Tianyu (De Tian).



Od lewej: Prof. Aneta Zelek, rektor Zachodniopomorskiej Szkoły Biznesu, Jolanta Kowalewska (Gazeta Wyborcza)



Barbara Bartkowiak, prezes Polskiej Fundacji Przedsiębiorczości, Piotr Tomaszewicz (Tomaszewicz Developer)



Od lewej: Jacek Jekiel, dyrektor Opery na Zamku, Anna Lemańczyk, prezes Szczecińskiej Agencji Artystycznej, Anna Herman, prokurent CSI International Logistic, Jan Dębski, prezes Fundacji Moja Łasztownia



Monika Bochenek, dyrektor Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Szczecinie, Arkadiusz Porada, prezes Polskiej Fundacji Ekologicznej



Karolina Cizińska, dr Stanisław Gajda, Daria Lipińska z Prywatnej Kliniki stomatologicznej S. Gajdy,

fot. Włodzimierz Piątek

Dotyk kobiet

Kobieta i jazz. Marta Bożyk w kilku linorytach pokazała jak wygląda ten gatunek muzyki, a jej siostra Magda Bożyk go zaśpiewała. Obie artystki, nieprzeciętnie uzdolnione były bohaterkami wernisażu w Open Gallery. Na wystawie zatytułowanej „Dotyk” Marta Bożyk pokazała ponadto kilkanaście innych prac, przedstawiających ikoniczny wizerunek kobiet. Jej wystawa jak i recital siostry stworzyły razem bardzo ciekaw konstelację znaku graficznego z nutami. **ad**



Koncert jazzowy Magdy Bożyk z zespołem



Ronald Laska, prezes firmy Remondis z żoną



Od lewej: Anais Harquevaux, projektantka strojów tanecznych i Anita Szyrocka, stomatolog



Od lewej: Witold i Beata Bzunkowie, kolekcjonerzy sztuki oraz Piotr Ledóchowski, projektant wnętrz



Rodzina Bożyk w komplecie. Od lewej: Antonina z córką Martą, Magda, piosenkarka, Maria, reżyser oraz Marta, artystka



Od lewej: Katarzyna Adamus, firma Koschem i Monika Krupowicz, właścicielka Open Gallery, kuratorka wystawy

fot. Jarosław Gaszyński

fot. Włodzimierz Piątek

Życie teatralne

"Wieczór w teatrze" przyciągnął znakomitych gości. Wieczór dokładnie w Teatrze Polskim. Publiczność obejrzała spektakl złożony z fragmentów utworów dramatycznych i wierszy Lorki. Było miłości wielkiej i niespełnionej, zbrodni – okrutnej i niesprawiedliwej. A także o życiu. Zresztą życie się później przeniosło ze sceny za kulis, gdzie odbył się przyjemny bankiet popremierowy. **ad**



Śpiewaczka Irena Brodzińska z mężem



Aleksandra Masłowiec



Barbara Śledziwska i Artur Oboleński



Od lewej: Daria Friedrich i prof. Mariola Friedrich



Daniel Źródlewski, Prestiż i Anna Garlicka



Elżbieta Heńska i lekarz Michał Szelągowski

fot. Włodzimierz Piątek

Zmysłowe warsztaty

Zmysłowość była tematem kolejnych warsztatów z Santi. W przyjemnych wnętrzach Studia Depilacji Cukrowej Ella, panie rozmawiały, ale także słuchały wykładów m.in. o sposobach odkrywania w sobie kobiecej zmysłowości, poczynając od przedstawienia myślenia a skończywszy na gimnastyce intymnej. Zajęcia, które poprowadziła Santi, doradczyni intymna i sex-coach, wsparła swoją wiedzą Elwira Berezowska z Centrum Narodzin Mamma. Partnerem wydarzenia był dealer BMW Bońkowsky, który ufundował bardzo atrakcyjną nagrodę dla jednej z uczestniczek warsztatów. **ad**

fot. Dagna Drązkowska



Uczestniczki warsztatów



Santi Maja Niestrój w rozmowie z Martą Plotkowską, Ebras.pl i Dorotą Sawicką-Szałek



Jedną z prelegentek była prezes i położna Elwira Berezowska z Centrum Narodzin Mamma

Próba przed ślubem

Dni Mody i Urody to już tradycja. Od ponad 7 lat „próbę generalną” dla przyszłych pańien młodych w Centrum Mody Ślubnej organizuje Monika Boska-Nowakowska. Panny młode przy lampce szampana dobierają bieliznę, suknie a nawet bukiet ślubny. Zgodnie z trendami mają wykonywany makijaż oraz fryzurę. Na koniec udają się na przejażdżkę limuzyną. **ad**

fot. Dagna Drązkowska



Izabela Skrzypińska, modelka



Monika Boska-Nowakowska, Centrum Mody Ślubnej z klientką



Lura Wojtyś, wizazystka z klientką



Marzena Baranowska, stylistka fryzur i Izabela Skrzypińska

Super w Trafo

Torby z banerów, sojowe świece, biżuteria z żywicy, pościel ze słomą, szampan i bajgle, czyli Showroom OK Super - znalazł nowe miejsce w Trafostacji Sztuki. Na otwarciu sklepu, po przeprowadzce ze szczecińskich bulwarów, były tłumy zwiedzających i kupujących. Najlepszy design w Polsce, oficjalnie pod nowym adresem. **ad**

fot. Dagna Drązkowska



Daniel Zachodni z kolektywu Canalia



Od lewej: Mikołaj Sekutowicz i Jędrzej Wijas, Trafostacja Sztuki



Od lewej: Krzysztof KED Olszewski i Rafał Roguszka z 13 Muz oraz Mikołaj Sekutowicz

SZUKAJCIE NAS W PRESTIŻOWYCH MIEJSCACH!

KAWIARNIE

Bistro na Językach, ul. Grodzka 2
 Bulwar Cafe, ul. Jana z Kolna 7
 Cafe 22, pl. Rodła 8
 Cafe Club, CH Galaxy
 Cafe Hormon, ul. Monte Cassino 6
 Czarna Owca, Deptak Bogusława 9
 Cafe Cube, CH Galaxy
 Cafe Orsola, ul. pl. Żołnierza Polskiego 3/1
 Castellari, al. Papieża Jana Pawła II 43
 Castellari, ul. Tuwima 27
 Castellari, CH Kaskada
 Coffee Heaven, CH Galaxy
 Coffee Heaven, CH Kaskada
 Coffee Heaven, CH Molo
 Columbus Coffee, cała sieć
 Cukiernia Koch, al. W. Polskiego 4
 Czekoladowa Cukiernia, al. W. Polskiego 17
 Fabryka, ul. Bogusława 4/1
 Fanaberia, ul. Bogusława 5
 Giovanni Volpe, ul. Tkacka 64D
 Pauza Cafe, ul. Małopolska 48
 Public Fontanny, al. Papieża Jana Pawła II 43
 Wół i Krowa, ul. Wielka Odrzańska 18
 Secesja Cafe, al. Papieża Jana Pawła II 19/1
 Sklep Kolonialny, CH Ster
 Spalarnia Kultury, ul. Śląska 4

RESTAURACJE / PUBY

Avanti, al. Papieża Jana Pawła II 43
 Bachus – winiarnia, ul. Sienna 6
 Bistro na Językach i Piekarnia Francuska, ul. Grodzka 2
 Bohema, al. W. Polskiego 67
 Bombay, ul. Partyzantów 1
 Brama Jazz Cafe, pl. Holdu Pruskiego 1
 Buddha, ul. Rynek Sienny 2
 Casa del Toro, ul. Rynek Nowy 2
 Chahupa, ul. Południowa 9
 Chief, ul. Rayskiego 16
 Clou, Wielka Odrzańska 18
 Colorado, Wały Chrobrego 1A
 Columbus, Wały Chrobrego 1
 El Globo, ul. Piłsudskiego
 El Tapatio, ul. Kaszubska 3
 Food & wine, ul. Rynek Nowy 3
 Greckie Outzery, Bulwar Piastowski - al. Żeglarczy 1
 Jin Du, Jana Pawła II 17
 Karczma Polska "Pod Kogutem", pl. Lotników 3
 La Passion du Vin, ul. Sienna 8
 La Rocca, ul. Korolowa 101
 Ładoga, ul. Jana z Kolna (Wały Chrobrego)
 Mała Tumska, ul. Mariacka 26
 Mamma Mia, ul. Kaszubska 19/1A
 Mazat, al. Wyzwolenia 44
 Na Kuncu Korytarza, ul. Korsarzy 34
 Niebo Wine Bar Cafe, ul. Rynek Nowy 5
 Pasja Fabryka Smaku, ul. Śląska 12/1
 Per Se, pl. Holdu Pruskiego 9
 Piwnica Kany, pl. Św. Piotra i Pawła 4/5
 Popołama, ul. Panieńska
 Porofino, ul. Jana Pawła II 42
 Porto Grande, ul. Jana z Kolna 7
 Red Rocco, ul. Jana z Kolna 7
 Restauracja "Ricoria", ul. P. Wielkopolskich 20
 Restauracja Szczecin, ul. Felczaka 9
 Sake, al. Piastów 1
 Stara Piekarnia, ul. Piłsudskiego 7
 Stara Rzeźnia, ul. Wendy 14
 Stockholm Kitchen&Bar, Bulwar Piastowski - al. Żeglarczy 1
 Teatr Mały, Deptak Bogusława 6
 Tratoria Toscana, pl. Orła Białego, ul. Zbożowa 4
 Tokyo Sushi'n'Grill, ul. Rynek Sienny 3
 Towarzyska, Deptak Bogusława 50
 Ukraineczka, ul. Panieńska
 West Ende, ul. W. Polskiego 65
 Willa Ogrody, ul. Wielkopolska 19
 Wół i Krowa, ul. Wielka Odrzańska 20
 13 Muz, pl. Żołnierza Polskiego 2

ZDROWIE I URODA

Aroma&Beauty, ul. Wielkopolska 22
 Artmasters, ul. Mickiewicza 138
 Australia gabinet kosmetyczny, ul. Jagiellońska 67A/4
 Baltica Wellness&Spa, pl. Rodła 8
 Belle Femme, ul. Monte Cassino 37A
 Bevelin Klinika Urody, ul. Ściegiennego 28/3
 Beverly Hills Akademia Urody, CH Galaxy
 Beverly Hills Akademia Urody, DT Kupiec
 Cosmedica, ul. Leszczynowa (CH Rondo)
 Cosmedica, ul. Pocztowa 26
 Cosmedica Rosa, ul. Wielkopolska 27
 C.M.C. Klinika Urody, ul. Bohaterów Warszawy 109/4

Dermedica, ul. Marii Skłodowskiej-Curie 9
 Dr Irena Eris Instytut Kosmetyczny, ul. Felczaka 20
 Ella, ul. Kaszubska 17/2
 Enklawa Day Spa, ul. W. Polskiego 40
 Evita Spa, Przedław 96E
 Fantasy Studio Fryzjerskie, ul. Ku Słońcu 71
 Fryzjerskie Atelier K. Klim, ul. Królowej Jadwigi 12/1
 Gabinet Kosmetyczny, ul. Makuszyńskiego 2A
 Gabinet Kosmetyczny Doroty Stołowej, ul. Mazurska 20
 Gallery of Beauty, ul. Jana Pawła II 18/3
 Imperium Wizażu, ul. Jagiellońska 7
 Instytut Image, ul. Maciejowska 37/102
 Jennifer Clinique, ul. Awentowicza 1A
 JK Studio, ul. Monte Cassino 1/14
 Karmelove, ul. Wilków Morskich 9
 Keune The Art Of Hair Design, ul. Małopolska 60
 Lecznica Dentystyczna KULTYS, ul. Bol. Śmiałego 17/2
 La Fiori, ul. Kapitańska 9A
 Maestria, ul. Więckowskiego 2/1
 Metamorfoza Centrum Zdrowia i Urody, ul. Za Wiatrakami 4A
 Modern Design Piotr Kmiecik, ul. Jagiellońska 85
 O.K. Salon, ul. Unisławy 13B
 Ryski Salon Piękności, ul. Rayskiego 17
 Royal Studio, ul. Łokietka 7/10U
 Royal Thai Massage, ul. Sienna 5
 Salon fryzjerski YES, ul. Małkowskiego 6
 Sensitive, pl. Batorego 5
 Strefa Urody Patrycja Jabłońska, ul. Topolowa 2B
 Studio Kosmetyki Profesjonalnej, ul. 5-go Lipca 32D
 Studio Moniki Kolcz, ul. Wojciecha 1
 Studio Urody Beata Krajnik, ul. Beżowa 2
 Studio Urody Masumi, Deptak Bogusława 3
 Szkoła Jogi, ul. Bogusława 3
 Unique Beauty, ul. Łubinowa 75
 Tokyo Brothers Studio Fit, ul. W. Łokietka 7
 Wersal SPA, ul. Jana Pawła II 16

KLUBY

Bar Czysty, Deptak Bogusława 8
 Elfunk Club, pl. Żołnierza 2
 Free Blues Club, ul. P. Wielkopolskich 20
 Grey Club, ul. Bogusława 9
 Kafe Jerzy, ul. Jagiellońska 67
 Rocker Club, ul. Partyzantów 2

HOTELE

Atrium, al. W. Polskiego 75
 Aurora, Miedzyzdroje
 Campanile, ul. Wyszynskiego 30
 Dana, al. Wyzwolenia 50
 Dworski, ul. Pod Zodiakiem 2, Warzymice
 Marina Hotele, ul. Przestrzenna 7
 Novotel, al. 3 Maja 31
 Park Hotel, pl. Plantowa 1
 Plenty, ul. Rynek Sienny 1
 Radisson Blu, pl. Rodła 10
 Rycerski, ul. Potulicka 1

SPORT I REKREACJA

Astra Szkoła Tańca, al. Wyzwolenia 85
 Aquarium, ul. Jemiolowa 4A
 Basen Strefa H2O, ul. Topolowa 2
 Bene Sport, ul. Modra 80
 Bloom, ul. Korolowa 64X
 Binowo Golf Park, Binowo 42
 Calypso Fitness Club, Piastów 30
 Eurofitness, Arena Azoty
 Fitness Club, ul. Monte Cassino 24
 Fitness tylko dla Pań, ul. Mazowiecka 13
 Fitness Forma, ul. Szafera 196
 Marina Sport, ul. Przestrzenna 11
 McGym, ul. 5-go Lipca 46
 RKF, ul. Jagiellońska 67
 Silver Gym, ul. Łukasieńskiego 116
 Studio Tańca Anna Kowalska, ul. Krasieńskiego 10
 Studio Tańca Magdaleny Prieditis, ul. Twardowskiego
 Szczeciński Klub Tenisowy, ul. Wojska Polskiego 127
 Szkoła Tańca Terleki, ul. Kolumba 5
 Squash na Rampie, ul. Jagiellońska
 2-be-fit, al. W.Polskiego 70

SKLEPY

Arkadia perfumeria, ul. B. Krzywoustego 7
 Art Top, ul. Chodkiewicza 6 i ul. Hangarowa 13
 Atelier Sylwia Majdan, al. W. Polskiego 45/2
 Atelier Hubińska, ul. Bogusława
 B&M, al. W. Polskiego 43
 Bella Moda, ul. Bogusława 13/1
 Betty Barclay, CH Galaxy
 Boutique Chiara, ul. Bogusława 11/1 i 12/2

Brancewicz, al. Papieża Jana Pawła II 48
 Caterina, pl. Zgody 1F
 Clochee, ul. Bogusława 10/2
 Centrum Mody Słubnej, ul. Krzywoustego 4
 CH Kaskada (punkt informacyjny), al. Niepodległości 36
 DonGastronom, ul. Unisławy 14/1
 Elements, Warzymice 200
 EnergySports, ul. Welecka 13
 Escada, al. W. Polskiego 22
 Fashion House, ul. Piastów 72
 Helixline, CH Galaxy, parter
 Henny Lloyd, ul. Przestrzenna 11
 ITAL-SOFA, ul. Hangarowa 13
 Jubiler Kleist, ul. Rayskiego 20
 Jubiler Terpilowscy, CH Galaxy, CH Ster,
 CH Turzyn i ul. Jagiellońska 16
 KM Dekoracje, ul. Monte Cassio 40/1
 Kropka nad i, ul. Jagiellońska 96
 La Caravelle, ul. Traugutta 100A
 La Passion, ul. Jagiellońska 96
 LKJ, Galeria Kaskada, CH Galaxy,
 Madras Styl, ul. Małopolska 9
 Manufaktoria, ul. Rayskiego 26/1
 Marc Cain, ul. W. Polskiego 29
 Max Mara, ul. Bogusława X 43/1
 Mia&Charlie, Wojska Polskiego 35/3
 Miloo by House&More, Hangarowa 13
 Moda Club, al. Wyzwolenia 1
 Mooi, ul. Bogusława 43
 Olsen, CH Kaskada
 Portfolio, ul. Rayskiego 23/11
 Resenthal, CH Kaskada i ul. Bogusława X 15/1a
 Studio Mebli Włoskich VIP, ul. Krzywoustego 80
 Stopocent, ul. Krzywoustego 72
 Tru Trussardi, al. W. Polskiego 29
 Wino Una, ul. Mickiewicza 136
 Vin 28, ul. Rayskiego 28
 Vip Colection, ul. W. Polskiego 22
 Via di moda, ul. W. Polskiego 20
 5 Plus, ul. Jagiellońska 5

NIERUCHOMOŚCI

Calbud, ul. Kapitańska 2
 Doroński Nieruchomości, Baszta
 Extra Invest, al. W. Polskiego 45
 Litwiniuk Property, al. Piastów 30
 Neptun Developer, ul. Ogińskiego 15
 SGI Baltis, pl. Holdu Pruskiego 9
 Siemasko, ul. Powstańców Wielkopolskich 91A

GABINETY LEKARSKIE

AGMED, ul. Graftowa 4 i Graniczna 24
 AMC Art Medical Center, ul. Langiewicza 28/U1
 Centrum Opieki Stomatologicznej Wejt & Tawakol, ul. E. Plater 18
 Centrum Ortopedii i Rehabilitacji, ul. Modra 86A
 Centrum Leczenia Otyłości, ul. Krzywoustego 9-10
 Centrum Rehabilitacji Terapia Plus, ul. Dubois 27
 Dental Implant Aesthetic Clinic, ul. Panieńska 18
 Dentus, ul. Mickiewicza 116/1
 Dentus, ul. Felczaka 18A
 DermaDent, ul. Kazimierza Królewicza 2L/1
 Dr Osadowska, al. Piastów 30
 Engel&Hajdasz Ginekologia, ul. 5-go Lipca 3/1
 Klinika Zawodny, ul. Ku Słońcu 58Estudent, ul. Mickiewicza 49A
 Excellence Platek, ul. Wyszynskiego 14
 Fabryka Zdrowego Uśmiechu, ul. Ostrowicka 18
 Hahs Protodent, ul. Felczaka 10 i ul. Czwartaków 3
 Intermedica Centrum Okulistyki, ul. Mickiewicza 140
 Klinika Stomatologiczna dr Gajda, ul. Narutowicza 16A
 Klinika Stomatologiczna Koryzna, ul. Sienna 4/1
 Kolmed, ul. Mazurska 7
 Laser, ul. E. Gierczak 38/8
 Laser Medi – Derm, ul. Kasprzaka 2c
 Laser Studio, ul. Jagiellońska 85
 Luxmedica, ul. Welecka 38
 Mamma Centrum Narodzin, ul. Sowia 38
 Masi, ul. Wielka Odrzańska 30
 Medentes, ul. Bandurskiego 98 i Przedław 93E
 Mediklinika, ul. Mickiewicza 55
 Medicus, pl. Zwycięstwa 1
 Medirok Klinika Stomatologiczna, ul. Górna 18/U2
 Medycyna Estetyczna dr Osadowska, al. W. Polskiego 92 – 94
 Orto – Magic, ul. Zająca 22
 Orto-Perfekt Praktyka Ortodontyczna, ul. Ogińskiego 12
 Perladent – Gabinet Stomatologiczny, ul. P. Wielkopolskich 4C
 Petite Clinique, ul. Pocztowa 20/1C
 Praktyka Ginekologiczna, ul. M. Skłodowskiej-Curie 5/2
 Praktyka Stomatologiczna i Ginekologiczna, al. W. Polskiego 43/2
 Praktyka Stomatologiczna Rafał Rudziński, ul. Śląska 5/2

Ra-dent Gabinet Stomatologiczny, ul. B. Krzywoustego 19/5
 Stomatologia Kamienica 25, ul. Wielkopolska 25/10
 Stomatologia Mierzyn, ul. Welecka 38
 Stomatologia Mikroskopowa, ul. Żołnierska 13A/1
 VitaDent Centrum Stomatologiczne, ul. Modra 122/1
 VitroLive Przychodnia Ginekologiczna, ul. Kasprzaka 2a i ul. W. Polskiego 103

KANCELARIE PRAWNE

Andrzej Marecki, ul. Królowej Jadwigi 13/12
 Dariusz Jan Babski, ul. Księcia Bogusława X nr 5/3
 Gozdek, Kowalski, Łysakowski, ul. Panieńska 16
 Kancelaria Agnieszka Aleksandruk-Dutkiewicz, ul. Wyszynskiego 14
 Kancelaria Andrzeja Zajda i Monika Zajda, ul. Monte Cassino 7/1
 Kancelaria Adwokacka, ul. Felczaka 11
 Kancelaria Mariusz Chmielewski, ul. Odlężowa 5
 Kancelaria Notarialna, al. Papieża Jana Pawła II 22
 Kancelaria Przemysław Wiacisław, Wojciecha 15
 Licht&Przeworska, ul. Tuwima 27/1
 Lizak, Stankiewicz, Królikowski, ul. B. G. Warszawskiego 1/4
 Mikołaj Marecki, ul. Św. Ducha 5A/12
 Mikołajczyk, Cieślak, ul. Wyszynskiego 14
 Mazurkiewicz, Wesolowski, Mazuro, ul. Klonowica 30/1
 Zbroja Adwokaci, ul. Więckowskiego 18/8
 Szymon Matusiak, ul. Wawelska 1/2
 Waldemar Juszcak, al. Niepodległości 1
 Wódkiewicz, Sosnowski, ul. Stośława 2
 Zofia Daleszyńska, al. Papieża Jana Pawła II 17/2

MOTORYZACJA

BMW i MINI Bońkowsy, Ustowo 55
 Camp&Trailer ul. Bohaterów Warszawy 37F
 Citroen Drewnikowski, ul. A. Citroena 1
 Citroen Drewnikowski, ul. Bohaterów Warszawy 19
 Ford Bemo Motors, ul. Pomorska 115B
 Harley Davidson, ul. Gdańska 22A
 Holda Jeep i Lncia, ul. Gdańska 7
 Honda, ul. Białowieska 2
 HTL S.C. AUTO SERWIS, ul. Lubieszńska 20
 KIA Polmotor, ul. Szymborskiej 8
 KIA, Nissan, Subaru Polmotor, Ustowo 52
 Krotowski i Gichy Salon Skody, ul. Struga 1A
 Lexus Kozłowski, ul. Mieszka 125
 Mazda Kozłowski, ul. Struga 31B
 Mercedes Bogacki, ul. Mieszka 130
 Mercedes Mojsiuk, ul. Pomorska 88
 Nissan Polmotor, ul. Struga 71
 Opel Bogacay, ul. Mieszka 145
 Opel Kozłowski, Struga 31B
 Peugeot Drewnikowski, ul. Bagienka 36D
 Peugeot Drewnikowski, ul. Rayskiego 2
 Renault Rosiak i Syn, ul. Bulwar Gdański 13
 Subaru, ul. Struga 78A
 Toyota Kozłowski, ul. Struga 17
 Toyota Kozłowski, ul. Mieszka 125B
 Volvo Auto Bruno, ul. Pomorska 115B
 VW Łopiński, ul. Madalińskiego 7

INNE

Baltic Business Park, ul. 1-go Maja 38-39
 Biuro rachunkowe Beata Roszkowska, ul. Monte Cassino 24/2
 Centrum Kompetencji, ul. Bogusława X 9/3
 Euroafica, ul. Energetyków 3/4
 Filharmonia Szczecińska, ul. Małopolska 48
 Follow Me, ul. Kolumba 1
 Galeria Kierat, ul. Koński Kierat 14 i ul. Małopolska 5
 Galeria ZPAU, ul. Koński Kierat 16
 Get Ride, ul. Wojska Polskiego 11
 Manhattan, ul. Staszica 1
 Muzeum Narodowe, ul. Stomarmyńska 27
 Neckermann, al. W. Polskiego 11
 Open Mind, ul. Koński Kierat 17/1
 Opera na Zamku, ul. Korsarzy 34
 Pazim, pl. Rodła 8
 Pogoni Szczecin, ul. Kartłowicza 28
 Północna Izba Gospodarcza, al. W. Polskiego 86
 Stara Rzeźnia, Kubryk Literacki, ul. Wendy 14
 Szczeciński Park Naukowy – Technologiczny, ul. Niemierzyńska 17a
 Teatr Polski, ul. Swarozycza
 Teatr Współczesny, ul. Wały Chrobrego 3
 Unity Travel, pl. Rodła 8
 Urząd Miejski, pl. Armii Krajowej 1
 Urząd Wojewódzki, Wały Chrobrego 4
 Urząd Marszałkowski, ul. Korsarzy 34
 US Rektorat, ul. Jana Pawła II 22
 Władca Języków, ul. W. Polskiego 48/2
 Zamek Książ Pomorskich, ul. Korsarzy 34
 Zapol, ul. Piastów 42



Tlen dla skóry

O oxybrazji mówi się, że to najbardziej pożądanym zabieg kosmetyczny dla najbardziej wymagającej skóry. Ten nowoczesny peeling, szczególnie polecany jest dla cery wrażliwej, naczyniowej, a nawet alergicznej. Świetnie się sprawdza w walce z niedoskonałościami, skutecznie likwidując trądzik czy przebarwienia. Sptyca blizny i rozstępy, ujędrnia i nawilża.

Na czym polega ta rewolucyjna metoda? Otóż na powierzchni skóry, przy użyciu specjalnego urządzenia, pod wpływem ciśnienia, zostaje wyrzucony strumień czystego tlenu wraz z kroplami soli fizjologicznej. Powoduje to złuszczenie martwych komórek naskórka.

Zabieg w połączeniu z linią kosmetyków O₂ LIFT firmy Image Skincare daje niepowtarzalne efekty. Maską, która jest sercem zabiegu, zawiera przełomowy składnik, który zwiększa poziom czystego tlenu dostarczanego do komórek.

- Ten zabieg bogaty w składniki aktywne takie jak komórki macierzyste pochodzenia roślinnego, peptydy, witaminy oraz czysty tlen daje natychmiastowe efekty - zachwala Agnieszka Furmanek z Instytutu Kosmetologii Image. - Obok nieocenionego komfortu skóry, możemy zaobserwować nawilżenie, rozjaśnienie cery, napięcie, wypływanie zmarszczek. Odżywiona i dotleniona skóra jest pełna blasku.

Oxybrazja jest najłagodniejszym spośród peelingów mechanicznych. Sól fizjologiczna łagodzi stany zapalne, uzupełnia płyny w skórze, natomiast tlen wpływa na pobudzenie procesów życio-

wych komórek, powstrzymuje rozwój trądziku, dotlenia. Jest to zabieg, który charakteryzuje się niewielką ilością przeciwwskazań, są to bakteryjne, grzybicze i wirusowe choroby skóry, łuszczyca w fazie aktywnej, alergia na składniki czy stany zapalne skóry. Mogą z niego korzystać także kobiety w ciąży i mamy karmiące piersią.

Procedura zabiegowa jest przyjemna i bezbolesna, zabieg można przeprowadzać co roku, nawet w okresie silnego nasłonecznienia - mówi Agnieszka Furmanek. - W celu uzyskania długotrwałego efektu należy wykonać całą serię, składającą się z ok 3 zabiegów wykonanych w tygodniowych odstępach. Efekt rozświetlenia, nawilżenia, wygładzenia i ujędrnienia skóry jest już widoczny nawet po jednym zabiegu. Idealny przed „wielkim wyjściem”.

ad

image
Instytut kosmetyczny

Szczecin Warszawa, ul. Maciejkowa 37/U2
tel. 530 000 925
www.szczecin.institutimage.pl
www.facebook.com/imageszczecin



Sport nie tylko dla młodych

„Fitness dla każdego” nie jest pustym sloganem. Okazuje się, że można być aktywnym niemal w każdym wieku. Klub Fitness & Spa 2 Be Fit wśród swoich propozycji ma fitness dla seniorów.

Osoby starsze, będące już na emeryturze mają więcej wolnego czasu i również chciałyby żyć zdrowo i aktywnie – mówi Grzegorz Świeczyński, właściciel klubu. – Nasi instruktorzy przygotowali specjalny zestaw ćwiczeń dla osób, które już przekroczyły pewien wiek, ale które nadal chcą o siebie zadbać.

Fitness dla osób starszych jest spokojniejszy niż typowe ćwiczenia aerobowe, które prowadzone są na zajęciach. Tempo dostosowane jest do ich możliwości i potrzeb. Konsultacja lekarska przed rozpoczęciem zajęć jest wskazana.

– Warto by lekarz wypowiedział się jaka aktywność fizyczna dla danej osoby jest dobra – stwierdza Grzegorz Świeczyński. – Jednakże myślę, że jest spora grupa osób, które nie posiadają jakichkolwiek przeciwwskazań do uprawiania sportu a wręcz przeciwnie, ruch ma zbawienny wpływ na ich zdrowie. W każdym bądź razie układ ćwiczeń jest dostosowywany do potrzeb, ale też ograniczeń osoby ćwiczącej.

Trenerzy w 2 Be Fit oprócz przygotowania czysto sportowego posiadają gruntowną wiedzę z zakresu anatomii. Wśród zajęć, które idealnie nadają się też dla ludzi starszych jest na przykład pilates. To trening całego ciała, w skład którego wchodzić ćwiczenia inspirowane jogą i treningiem siłowym. Ich istotą jest rozciąganie, spinięcie i rozluźnianie mięśni. System ten jest ukierunkowany na poprawę elastyczności, siły, równowagi i świadomości swojego ciała. A wszystko przeprowadzane w powolnym rytmie.

– Te bardzo rozbudowane ćwiczenia można wykonywać albo bardzo spokojnie albo siłowo – tłumaczy szef klubu 2 Be Fit. – Bardzo fajny jest również stretching, czyli ćwiczenia rozciągające ciało. Nasi instruktorzy na pewno znajdą idealny zestaw treningowy dla każdej osoby.

W zajęciach grupowych może brać udział maksymalnie piętnaście osób, ale można też uczestniczyć w indywidualnych treningach bądź w bardzo małych grupach.

– Mamy w pakiecie specjalny karnet nazwany „4 friends”. Jest to trochę taka zabawa słowem – mówi Grzegorz Świeczyński. – Chodzi o zajęcia personalne w grupie do czterech osób. Taka propozycja daje możliwość obniżenia kosztów bez utraty jakości ćwiczeń. Trener spokojnie ułoży indywidualny zestaw ćwiczeń dla tych czterech osób. Dodatkowo możemy to połączyć z programem „kontroli wagi”. Rozpoczyna się od badania genetycznego, który ustala preferencje danej osoby. Na podstawie tego i ankiety eksperci ustalają dietę i zestaw ćwiczeń. Program dostosowuje się dynamicznie do uczestnika poprzez stały dostęp przez platformę internetową. Całość można wspomóc masażami i fizjoterapią. To świetna propozycja dla każdego.

ad



Nowe spojrzenie

Z wiekiem nasze spojrzenie traci młodzieńczy urok, kąciki oczu opadają a wraz z nimi powieki. Efektem tego jest „smutny” wyraz twarzy, który zdecydowanie dodaje nam lat. Dla osób, które unikają chirurgicznej interwencji z powodu strachu przed operacją, medycyna znalazła rozwiązanie. Bez wypełniania, bez użycia skalpela czy wiązki lasera. Plexr to najnowsza metoda korekty powiek wykorzystująca mikrowiązkę plazmy. W roku 2015 aparatura Plexr otrzymała prestiżową nagrodę Aesthetic Awards w dziedzinie innowacji w medycynie estetycznej.

Plazma w fizyce jest czwartym stanem skupienia. To zjonizowany gaz, który powstaje między końcówką urządzenia, a skórą i wygląda jak mini łuk elektryczny. Powoduje sublimację naskórka, czyli zabiera nam naskórek, ale nie uszkadza skóry – tłumaczy dr Tomasz Hamera, specjalista chirurgii ogólnej, certyfikowany lekarz medycyny estetycznej, flebolog. – Jest to bardzo bezpieczna metoda, dlatego że plazma działa powierzchownie, nie docierając do skóry właściwej. Dociera do niej tylko impuls ciepły, który ją obkurcza. Pracując nad powiekami jestem w stanie zredukować nadmiar skóry bez użycia noża chirurgicznego.

Plexr jest znakomitym rozwiązaniem dla pacjentów, którzy nie mogą zostać poddani zabiegowi chirurgicznemu lub na taki zabieg jest dla nich zbyt wcześnie. Przed każdym zabiegiem konieczna jest konsultacja i właściwa kwalifikacja do zabiegu. Zdarzają się bowiem osoby, u których nadmiar skóry i obecność tzw. przepuklin tłuszczowych powiek są tak zaawansowane, że jedynym rozwiązaniem jest operacja.

– Są pacjenci, którzy boją się skalpela i operacji chirurgicznej. Są też tacy u których ze względów medycznych operacji przeprowadzić nie można. U praktycznie każdego z nich możemy uzyskać poprawę. Do osiągnięcia pełnego efektu zwykle konieczne jest przeprowadzenie 2 - 3 zabiegów w odstępach około 40 dni, jednakże u wielu pacjentów już jednorazowe użycie plazmy powoduje uniesienie powiek i tzw. efekt „otwarcia” oka. – wyjaśnia dr Tomasz Hamera.

Choć głównym wskazaniem plazmy jest lifting okolicy oka, podniesienie górnej powieki i wygładzenie dolnej, Plexr używany jest także w leczeniu utrwalonych głębokich zmarszczek w okolicy oka i okolicy ust (tzw. zmarszczek palacza), usuwaniu plam soczewicowatych i opornych przebarwień, zmian skórnych, takich jak: drobne naczyniaki, brodawki płaskie, brodawki łojotokowe, włókniaki, rógowacenie słoneczne, kurczaki, oraz w leczeniu blizn i rozstępów.

– To małoinwazyjny zabieg trwający około 15 minut, podczas którego mogę rozmawiać z pacjentem, proszę go by zamykał i otwierał oczy, dzięki czemu oceniam efekt swojej pracy w czasie rzeczywistym – mówi chirurg. – Po zabiegu pozostają małe strupki i może pojawić się lekki obrzęk, który utrzymuje się przez dwa dni. Plexr nie wyłącza pacjentów z codziennych aktywności – makijaż wystarczy aby w czasie 5 dniowego czasu gojenia zakryć miejsca poddane zabiegowi. Badania kliniczne i obserwacje pacjentów pokazują, że efekt terapeutyczny utrzymuje się do 4 lat.

– Ze względu na dobre efekty estetyczne jak i bezpieczeństwo samego zabiegu Plexr jest niewątpliwie interesującą alternatywą dla pacjentów, którzy nie chcą lub z różnych powodów nie mogą poddać się zabiegom chirurgicznej korekty powiek – dodaje dr Hamera. ■



fot. Dagna Drajzkowska

Zbliżenie na leczenie

Leczenie kanałowe zęba nigdy nie budziło entuzjazmu pacjentów. Dla lekarzy ten rodzaj leczenia oznacza długą, żmudną pracę i co gorsze, niepewne rokowanie. Okazuje się jednak, że nowoczesna technologia przynosi w tej sprawie dobre zmiany.

Celem leczenia kanałowego jest usunięcie bakterii i obumarłej tkanki miazgi z komory i kanałów zęba, jego oczyszczenie, zdezynfekowanie, a na koniec wypełnienie odpowiednim materiałem. W teorii brzmi prosto, jednak w praktyce to zadanie okazuje się być niezwykle skomplikowane lub wręcz niemożliwe do wykonania. Kanały korzeniowe zęba miewają trudną do przewidzenia lokalizację czy krzywiznę, bywają wzajemnie połączone, zarośnięte lub mikroskopijnie wręcz wąskie. Z tej przyczyny leczenie kanałowe często kończy się niepowodzeniem, nawrotem stanu zapalnego, a w konsekwencji utratą zęba. Z pomocą przychodzi technologia. Mikroskop Leica M320 z technologią LED jest pierwszy w swej klasie urządzeniem zaprojektowanym z myślą o mikrochirurgii dentystycznej.

- Mikroskop zapewnia wielokrotne powiększenie i doskonałe oświetlenie pola zabiegowego - tłumaczy Piotr Fuksiński, lekarz stomatolog z Dental Implant Aesthetic Clinic. - Umożliwia to odszukanie struktur anatomicznych zęba niewidocznych gołym okiem. Zwiększa szansę powodzenia leczenia i minimalizuje ryzyko wystąpienia powikłań.

Mikroskop jest niezastąpiony w przypadku kiedy anatomia leczonego zęba jest nietypowa. W takich sytuacjach endodoncja mikroskopowa bywa jedynym sposobem na uratowanie zęba. Leczenie kanałowe dotychczas było nieco intuicyjne, wykonywane niejako po omacku. Mikroskop pozwala przeprowadzić całą procedurę pod kontrolą wzroku, zwiększa precyzję i pozwala całkowicie wyle-

czyć zęby, które inaczej byłyby przeznaczone do usunięcia. Doskonale sprawdza się również w innych zabiegach, np. w leczeniu zachowawczym lub szlifowaniu zębów. Jest pomocny nawet w trakcie rutynowego przeglądu stomatologicznego.

- Często słyszę pytanie, czy mikroskop ułatwia leczenie - opowiada doktor Piotr. - Zdziwionym przeczącą odpowiedzią objaśniam to przy pomocy pewnej analogii. Załóżmy, że jestem entuzjastą fotografii. Robię mnóstwo zdjęć i wkrótce postanawiam zamienić swój stary, automatyczny aparat kompaktowy na profesjonalną lustrzankę z zestawem wymiennych obiektywów. Nie mogę powiedzieć, że robienie zdjęć stało się przez to dla mnie łatwiejsze, wręcz przeciwnie. Nie to było jednak motywacją zmiany. Nowy sprzęt, w połączeniu z odpowiednimi umiejętnościami, zapewnia nieporównywalnie wyższą jakość zdjęć. Podobnie jest w przypadku endodoncji mikroskopowej. Tutaj to jakość leczenia gra kluczową rolę. Lecz nie idzie tu tylko o wymianę sprzętu na nowy. Okular mikroskopu zmienia perspektywę lekarza dentysty i jego podejście do leczonego pacjenta. Z całą pewnością mogę stwierdzić, że przenosi stomatologię w zupełnie nowy wymiar.

ad

D E N T A L
IMPLANT AESTHETIC CLINIC

DENTAL IMPLANT AESTHETIC CLINIC
ul. Ponieńska 18, 70-535 Szczecin
tel. 91 488 82 50, fax 91 488 82 51
dental@froep.pl, www.froep.pl



fot. Dagna Drązkowska

Cieżar z nóg

Cieężkie nogi, spuchnięte stopy, opuchnięte kostki i uda, a nawet ból łydek. Do tego rozszerzone naczynka, pajęczki i finalnie żylaki. Bardzo wiele osób zmaga się z niewydolnością naczyń żylnych, która została zaliczona do grupy chorób cywilizacyjnych. To nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim zdrowotny.

Nie ma cudownej tabletki na żylaki. Nawet metoda chirurgiczna polegająca na usuwaniu chorych naczyń lub zamykaniu ich np. laserem czy skleroterapią nie jest rozwiązaniem problemu, gdyż pomimo wykonanego zabiegu, choroba postępuje dalej. Dr Zbigniew Matuszewski, specjalista w dziedzinie laseroterapii i medycyny estetycznej, właściciel Laser Studio, opracował nieinwazyjny sposób leczenia żylaków i niewydolności naczyniowej z użyciem lasera naczyniowego. To metoda, która przynosi ulgę wielu osobom. - Tradycyjna chirurgia usuwa chore naczynie - krew zaczyna płynąć naczyniami pobocznymi bardziej je obciążając. Po jakimś czasie, średnio trwa to pięć lat, pojawiają się drobne popękane naczynka, a następnie zmiany żylakowate i choroba rozwija się dalej - tłumaczy dr Zbigniew Matuszewski. - Ja naprawiam naczynia, przywracam ich elastyczność, tak, że nie trzeba ich wycinać. W mojej metodzie przepływ krwi zostaje zachowany, a niewydolność żylna zostaje naprawiona.

Ten rodzaj zabiegu jest mało inwazyjny, przeprowadzany bez znieczulenia i chirurgicznej interwencji. Ma niewiele ogólnych przeciwwskazań, i przeznaczony jest dla wszystkich osób, bez względu na wiek. W trakcie zabiegu naprawiane są wszystkie uszkodzone naczynia, usuwane są jedynie drobne naczynka i pajęczki naczyniowe o charakterze kosmetycznym. Bezpośrednio po zabiegu pacjent wraca do swoich czynności życiowych. Może mieć tylko kilka drobnych siniaków, które szybko znikają. - Laser, dobrze wykorzystany, jest świetnym urządzeniem - zachwala dr Matuszewski. - W jego świetle, przy odpowiedniej mocy nie przeżyją żadne wirusy, bakterie czy grzyby. Ryzyko zakażenia okołozabiegowego jest zerowe - inaczej jak przy tradycyjnym zabiegu chirurgicznym. Nie ma aktualnie skuteczniejszego urządzenia.

Niewydolność żylna kończyn dolnych nie pozostaje bez wpływu na funkcjonowanie całego organizmu. Wiele młodych osób, szczególnie kobiet, ma problem z nieproporcjonalnie odkładającą się tkanką tłuszczową w okolicach bioder czy też ud. Gdybyśmy ścisnęli skórę takich ud, okazałoby się, że są dotknięte sporym cellulitem. Często przyczyną takiego stanu nie jest nadwaga, lecz nieprawidłowe krążenie. Gdy przywrócimy prawidłowy układ hydrodynamiczny w danej okolicy, wówczas okaże się, że wszystkie organy, w tym również komórki tłuszczowe zaczynają pracować prawidłowo, a co za tym idzie zmniejszają się - tłumaczy lekarz. - U osób z niewydolnością naczyń żylnych, u których przeprowadzam ten zabieg, po dwóch, trzech dniach od zabiegu, nogi stają się szczuplejsze. Obwód uda może się zmniejszyć nawet do 5 cm. Osoby, u których przeprowadziłem ten sposób leczenia stwierdzają, że ogólna wydolność ich organizmu się zwiększyła.

Niewydolność naczyń żylnych nóg została zaliczona do chorób cywilizacyjnych. Kiedyś ludzie więcej się ruszali, naczynia były cały czas stymulowane. Siedzący tryb życia nie jest dobry dla nóg. Podobnie nienajlepszej jakości jedzenie, zawierające hormony i antybiotyki. - Pośpiech, brak ruchu, zła dieta, a nie tylko genetyczne uwarunkowania, to wszystko ma zły wpływ na stan naszych żył. Wszystko jest ze sobą powiązane - dodaje specjalista. **ad**

MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ
**LASER
STUDIO**
ZBIGNIEW MATUSZEWSKI

Medycyna Estetyczna Laser Studio
ul. Jagiellońska 85/1
tel. +48 (91) 489 36 88, 489 36 89
www.laser-studio.pl

Wypełniacze Erelle

– nowa era
w medycynie
estetycznej

Enklawa Day Spa jest pierwszym gabinetem kosmologii i medycyny estetycznej, który wprowadził na rynek szczeciński wypełniacze zmarszczek Erelle.

Do niedawna niemożliwym było wykonanie nawet najdrobniejszych korekcji bruzd i zmarszczek bez obrzęku, zaczerwienienia i obawy o zmianę objętości podanego preparatu. Najczęściej stosowanym do tej pory wypełniaczem był kwas hialuronowy (HA), który jest substancją naturalnie występującą w naszym organizmie. Z całej gamy dotychczas dostępnych środków był to najbardziej optymalny wybór ze względu na biokompatybilność oraz gwarancję uzyskania naturalnego efektu terapii. Niestety, wypełniacze tej klasy nie są całkowicie pozbawione wad. – Najważniejszej z nich musimy stawić czoła stając przed dylematem: „rozpuścić czy nie rozpuścić” – mówi doktor Natalia Stachera, lekarz medycyny estetycznej. – Gdy pacjent spodziewał się innego efektu niż uzyskany, stajemy przed koniecznością podania hialuronidazy – enzymu, który rozpuszcza kwas hialuronowy. W teorii wydaje się to proste, jednak w praktyce hialuronidaza nie odróżnia naszego własnego kwasu od podanego. Rozpuszcza zatem i jeden, i drugi, w efekcie czego okolica poddana zabiegowi rozpuszczania szybciej się starzeje, traci jędrność i elastyczność. Pacjentka wygląda wówczas znacznie mniej korzystnie niż przed zabiegiem. Skłoniło to naukowców do dalszych poszukiwań idealnego wypełniacza. Owocem długoletnich badań jest nowa gama wypełniaczy na bazie karboksymetylocelulozy (CMC) – wypełniacze Erelle.

Erelle to nowa rodzina materiałów do wypełnień ubytków tkankowych różnego rodzaju, zarówno głębokiej wolumetrii, jak i precyzyjnego modelowania konkretnych okolic ciała. Na podstawie 10-letnich już badań nad CMC naukowcy wyciągnęli następujące wnioski: u żadnego z pacjentów nie stwierdzono alergii (0%), odnotowano optymalną tolerancję, bezpieczeństwo, łatwość iniekcji,



wysoką elastyczność materiału w tkance, stopniową wchłanianość bez migracji substancji, brak efektów niepożądanych bezpośrednio po iniekcji i w czasie odległym (również przy powtórnych podaniu substancji w tym samym miejscu). Stwierdzono ponadto całkowitą wchłanianość z wystarczająco satysfakcjonującym efektem utrzymywania się substancji w miejscu podania. Co najważniejsze, karboksymetyloceluloza (CMC) jest substancją pochodzenia roślinnego, której nie posiadamy w swoim organizmie. W związku z tym nasz organizm nie potrafi metabolizować podanego wypełniacza, dzięki czemu efekt utrzymuje się znacznie dłużej niż w przypadku preparatów na bazie kwasu hialuronowego. Dodatkowo, w momencie niekorzystnego efektu wypełnienia możemy bardzo łatwo potraktować CMC specjalnym rozpuszczalnikiem, który zadziała wyłącznie na wypełniacz, nie powodując uszkodzenia naszych własnych tkanek. Erelle to właściwy wybór dla pacjentów świadomych i zorientowanych na piękny, młody wygląd, a także zdecydowanych na naturalny, długo utrzymujący się efekt terapii, nieobciążony żadnym ryzykiem i działaniami niepożądanymi zarówno w chwili zabiegu, jak i długofalowo.

kt

Dr Natalia Stachera Lek. med. estetycznej
Marta Czerkawska Burs Manager/spec.kosmologii/linergistka

Enklawa
DAYSPA

Enklawa DAY SPA
Al. Wojska Polskiego 40/2, 70-475 Szczecin,
tel. +48 503 139 369
www.enklawadayspa.pl



Nowa na wiosnę

Wiosną lubimy poczuć się piękne, chcemy pokazać światu świeże i pogodne oblicze. W tym celu można wybrać zabiegi delikatnie pielęgnujące, poprawiające kondycję skóry lub takie, które pozwolą usunąć niedoskonałości. Medycyna estetyczna ma dla nas kilka propozycji.

Interesującą terapią z tej grupy jest odświeżenie i rewitalizacja skóry z wykorzystaniem własnego osocza bogatopłytkowego, znana pod nazwą Regeneris lub lifting wampirzy. Zabieg ten został ostatnio udoskonalony. - Własne osocze wzbogacamy odpowiednio dobranym kwasem hialuronowym. Stosujemy je do odświeżenia twarzy, dekoltu oraz szyi - mówi dr Ilona Osadowska. - Zabieg dobrze sprawdza się przy odnowie skóry po zimie, jednocześnie do rewitalizacji i nawilżenia przed mocniejszym nasłonecznieniem wiosną i latem.

Przy odmładzaniu twarzy szczególnie dobre efekty osiągamy stosując metody biostymulujące. Działają intensywnie stymulując skórę m.in. do wytwarzania nowego kolagenu. - Substancje te ulegają wchłonięciu po wykonaniu swojego zadania, polegającego na stymulowaniu intensywnej odnowy tkanek. Efekt zabiegu jest naturalny, wywołany siłami organizmu. Powstaje powoli, bez gwałtownych zmian wyglądu. Do tego jest bardzo trwały, trwa od 2 do 4 lat.

Wśród metod biostymulacji warto wymienić mikroigłowy aparat RF. Urządzenie wykorzystuje matrycę mikroigieł by dostarczyć stymulującą energię w głąb skóry, z pominięciem bariery naskórka. Pozwala to wykonać skuteczne zabiegi o dużej mocy przy minimalnym tylko urazie naskórka. Zabieg umożliwia nam efektywną restrukturyzację wrażliwych okolic oczu, twarzy, szyi, dekoltu, a wszystko ze skróconym okresem rekonwalescencji. Li-

fting taki możemy wykonywać także podczas intensywnego nasłonecznienia.

Bardzo dobre są nici liftingujące. Ich działanie zbliżone jest do klasycznego liftingu twarzy. Służą m.in. do podciągnięcia opadającej skóry, przywracają obłe kształty policzków, unoszą opadające „chomiki”. To minimalnie inwazyjna metoda, niewymagająca dłuższego wyłączenia z pracy. - Nici Aptos, dają natychmiastową poprawę owalu twarzy oraz długoterminowe działanie rewitalizujące - podkreśla dr Osadowska, która jest także certyfikowanym, międzynarodowym szkoleniowcem w zakresie nici Aptos. - Wspomniane efekty, zbliżone do chirurgicznego liftingu twarzy, osiągane są za pomocą zabiegu wykonywanego ambulatoryjnie. Same atuty z punktu widzenia współczesnej kobiety. Nici dobierane są odpowiednio do potrzeb i okolicy twarzy, którą chcemy skorygować. Interesujące są nici wchłaniające. Rozpuszczają się one całkowicie w ciągu kilku miesięcy od zastosowania, jednak efekt wywołany ich zastosowaniem utrzymuje się przez 2 do 3 lat. To ciekawa alternatywa dla bardziej agresywnego klasycznego liftingu twarzy. **ad**



dr Osadowska
tel. 511 500 600
www.drosadowska.pl

Styl życia EKO NEAUVIA - wypełniacze organiczne



Dzisiejsza moda oraz świadomość konsumentów prowadzi do zmiany przyzwyczajeń, wyzbycia się wygodnych w użyciu, ale wysoce przetworzonych produktów i powrót do naturalnych, ekologicznych wyrobów. Silnie rozwijająca się gałąź medycyny nie mogła zostać obojętna na nowe potrzeby pacjentów.

NEAUVIA Organic to preparaty zupełnie nowej generacji. Ich podstawową zaletą jest zaawansowana technologia, której źródło pozyskiwania organicznego kwasu hialuronowego skutkuje jego niespotykaną czystością oraz bezpieczeństwem. Bogata gama preparatów daje olbrzymie możliwości specjalistom wykonującym zabiegi. Każdy preparat zawiera najwyższe na rynku stężenie kwasu hialuronowego, dostępnego zarówno w formie usieciowanej, nadającej objętość, jak i w formie nieusieciowanej, wykorzystywanej w mezoterapii czy nawilżaniu ust. Dodatkowo niektóre produkty wzbogacone są o hydroksyapatyt wapnia, stymulujący komórki skóry do produkcji kolagenu, co skutkuje zwiększeniem jego objętości oraz wzrostem elastyczności i zagęszczeniem skóry. Producent, poprzez jego nowoczesne podejście oraz świadomość różnic pomiędzy tkanką męską i damską, zadbał o panów, opracowując formułę NEAUVIA

Organic MAN, skrojoną na potrzeby męskiej skóry. Wyjątkowość wypełniaczy NEAUVIA Organic wynika z innowacyjnych, niewykorzystywanych dotąd polimerów, co czyni produkt znacznie bardziej wytrzymałym na temperaturę i zabiegi z wykorzystaniem fali radiowej czy ultradźwięków. Decydując się na zabiegi estetyczne niezwykle ważne jest to, kto wykonuje zabieg, ale liczy się też jakość preparatów, które dostarczamy naszemu organizmowi. Warto w tym celu skonsultować ze specjalistą i dokonać właściwego wyboru. ■




KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

Klinika Zawodny Estetic
ul. Ku Słońcu 58, Szczecin
tel. 504 948 315, 508 719 262,
508 752 460

Domy i mieszkania
przy Puszczy Wkrzańskiej

osiedle **OSOWKA** 
Osów



Mieszkania
z ogródkami i antresolami

 **naturalPARK**
Warszewo



**VAST
BOUW®**

91 8 130 130
vastbouw.pl



NOWA JAKOŚĆ W MEDYCYNIE

CHIRURGIA PLASTYCZNA GINEKOLOGIA ESTETYCZNA ORTOPEDIA CHIRURGIA OGÓLNA

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