

prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI

**Wielki
powrót
Łasztowni**

**Janusz Leon
Wiśniewski
Seks, miłość
i smutne
historie**

**HEY
- ciąg
dalszy
nastąpi?**

Mikołaj Cieślak

Po co ludziom kabaret?



Klasa A 160 – zużycie paliwa (średnio) – 5,5 l/100 km, emisja CO₂ (średnio) – 126 g/km.

GLA 180 – zużycie paliwa (średnio) – 5,7 l/100 km, emisja CO₂ (średnio) – 133 g/km.

Przyszłość przed Tobą. Przesiadź się.

Wymień swój używany samochód z silnikiem Diesla na nowy model Mercedes-Benz i odbierz premię.

Premia 9000 PLN netto

Aby uzyskać premię, wymagane jest oddanie w rozliczeniu używanego samochodu osobowego z silnikiem Diesla z normą emisji EU4 i starszą bądź zezłomowanie samochodu z normą emisji EU3 lub starszą.

Premia za wymianę przysługuje przy zakupie nowego samochodu Mercedes-Benz z silnikiem benzynowym lub Diesla, spełniającym normę emisji EU6 lub samochodu hybrydowego Mercedes-Benz typu plug-in. Oferta ważna do wyczerpania zapasów. Szczegóły w salonach Mercedes-Benz.

Mercedes-Benz

The best or nothing.





KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

17 lat doświadczeń w medycynie estetycznej i kosmetologii



**posiadamy 4-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.klinikazawodny.pl

Klinika Zawodny Estetic, ul. Ku Słońcu 58, 71-247 Szczecin, tel. 504 948 320, 508 719 262, 508 752 460

Rejestracja elektroniczna i zapytania: repcja@estetic.pl



Na okładce:
Mikołaj Cieślak i Robert Górski
Zdjęcie: Karolina Grabowska

Spis treści



6. Słowo od naczelnej

FELIETON

8. Krzywym okiem
- pisze Dariusz Stankiewicz

9. Nowe miejsca

WYDARZENIA

- 10. Zgrany duet
- 13. Pokaż koszulkę, powiem ci, kim jesteś
Sobota aktorem
- 14. Muzyczne tropiki
Policjant, co naważył piwa
- 17. Dobra wiadomość dla czytelników
Klaudia i Julia Roberts

TEMAT Z OKŁADKI

18. Mikołaj Cieślak. Po co ludziom kabaret?

LUZIE

- 22. Fotograficzne „flow” Murgrabiego
- 26. Janusz Leon Wiśniewski. Seks, miłość i smutne historie

STYL ŻYCIA

- 30. Na razie! Ciao! See you! Hey!
- 34. Crossfiterzy walczą z rakiem piersi
- 36. Do serca przytul psa...

MOTORYZACJA

- 38. Katamaran jakiego u nas jeszcze nie było
- 40. „Ogórek” ze Szczecina

DESIGN

- 44. Wielki Powrót, czyli cztery życia Łasztowni
- 48. Rzeźnia imprezowa
- 50. Rozważnie i romantycznie

MODA

- 52. Mężczyzna wyjątkowy
- 55. Ach... co to był za ślub!

FELIETON

- 58. Atlas dusz
- pisze Szymon Kaczmarek

KULINARIA

- 60. Azjatycka poezja

64. Spizarnia Szczecińska
z fantastycznym menu

67. Coś dla smaku, coś dla orzeźwienia

ZDROWIE I URODA

- 68. Pora na laseroterapię
- 69. ABC Medycyny Estetycznej
Na ratunek włosom
- 71. Piękno i zdrowie OD NOWA
Wyprostuj się
- 72. Fit pod chmurką
- 74. Zupełnie nowa jakość
- 76. Ponętne usta, piękny uśmiech
- 77. Młodość w pakiecie
- 78. Instytut zdrowia, enklawa przyjemności
- 80. Jesienny smutek,
a może coś poważniejszego?
- 82. Ekspert radzi

BIZNES

- 84. Potęga winyli
- 86. Mały Mediolan w sercu Szczecina
- 88. Przepis na event doskonały
- 91. Tysiące opcji na piękne ściany
- 92. Zegarki inwestycyjne

FELIETON

- 94. Jeden kraj i dwie piłki
- pisze Jerzy Chwałek

KULTURA

- 96. Taneczne sudoku
- 98. Recenzje teatralne
- pisze Daniel Źródlewski
- 100. Spotkanie twarzą w twarz.
Książę z piasku
- 101. Śmiechu Warte
Sezon na taniec
- 102. Straż przednia sztuki
Bieg po morderstwo
- 103. Hamlet od kuchni
Historia z Tworek
- 104. Opowieści Duszka Bogusia
Bursztynowy teatr
- 105. Recenzje książkowe.
Marta Mirska. Gloria i gehenna
- 106. Arystokratki życia
- 108. Muzyka teatru

109. KRONIKI





gk
GALERIA
KASKADA

Karta podarunkowa

Pomysł na udany prezent!

Szukasz doskonałego upominku?

Nie wiesz, co kupić?

Wybierz kartę podarunkową Galerii Kaskada, która pozwala dokonać zakupów w sklepach na terenie naszego centrum handlowego.

Do nabycia w punkcie informacji (poziom 0), biurze parkingu (poziom 4) lub przez internet.

Bądź na bieżąco





W listopadowym wydaniu jak zawsze dużo się dzieje. Ciekawe tematy, inspirujące wywiady z nieprzeciętnymi ludźmi, premiery nowych sztuk i płyt, powitania, a także... pożegnania. Ale po kolei.

„Śmiech pozwala oswoić świat, i to co w nim dobre, i to, co nie za bardzo” – mówi Mikołaj Cieślak z Kabaretu Moralnego Niepokoju, bohater listopadowej okładki Prestiżu. Jak zapewne część z Was doskonale wie, Mikołaj jest też współtwórcą internetowego serialu „Ucho Prezesa”, oglądanego przez miliony Polaków. O tym, czy w naszym kraju można jeszcze swobodnie się śmiać z polityków, oraz o ogromnym sukcesie „Ucha”, którego się kompletnie z Robertem Górskim nie spodziewali, opowiedział w rozmowie z Danielem Źródlewskim.

Życie pisze najlepsze historie, to prawda stara jak świat. Choćby o tym, że chemik, naukowiec stał się najbardziej poczytnym pisarzem. Mowa o kolejnym bohaterze listopadowego wydania – Januszu Leonie Wiśniewskim. To twórca bestselleru „S@motność w sieci”, a także autor bardzo osobistej powieści pt. „Wszystkie moje kobiety”. Z ogromnym zainteresowaniem przeczytałam ten wywiad, polecam też najnowszą książkę Wiśniewskiego.

Kolejny, arcyciekawy człowiek to Łukasz Murgrabia. Szczecinianin należy do uznanych polskich fotografów reklamowych. Współtworzył kampanie reklamowe, m.in. dla Samsunga, Skody, Tesco, Nivea, czy Lotto. Realizowane przez niego projekty wielokrotnie zdobywały nagrody na czołowych festiwalach w Polsce i za granicą. Przy tym wszystkim ma jeszcze czas na artystyczną pracę. – Każdy rodzaj fotografii sprawia mi przyjemność, to zależy od dnia i projektu – mówi w rozmowie z Anetą Dolegą.

„CDN” – tak zatytułowana jest najnowsza płyta zespołu Hey. Natychmiast po jej premierze gruchnęła wieść, że zespół zawiesza działalność na czas nieokreślony. Trzeba przyznać, że mnie osobiście zamurowało. Nie muszę dodawać, że w Szczecinie Hey ma specjalną pozycję – tu przecież powstał debiutując w „Słowianinie”. Do dziś Hey jest marką Szczecina, trudno też o lepszego ambasadora miasta. Wydali 18 płyt, zebrali setki nagród, wylansowali dziesiątki przebojów, które znamy i śpiewamy wszyscy. W Szczecinie pożegnają się z fanami koncertem z serii „Fayrant Tour” 25 listopada w Hali Arena Szczecin. Kiedy i czy w ogóle wrócą z nowymi piosenkami? Nie wiadomo. Pozostaje nam uzbroić się w cierpliwość i... czekać. Tymczasem na wspomnienia „heyowe” namówiliśmy szczecińskich muzyków, ludzi kultury, dziennikarzy, a także założyciela zespołu Piotra Banacha – zapewniam jest wzruszająco.

Izabela Marecka

prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI

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

Redaktor naczelna:

Izabela Marecka

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

Andrzej Kus, Daniel Źródlewski, Jerzy Chwałek

Skład gazety: Maciej KREDA Jurkiewicz
www.produktart.pl

Dział foto: Adam Fedorowicz,

Jarosław Gaszyński, Dagna Drązkowska,
Włodzimierz Piątek

Felietoniści: Krzysztof Bobala,

Szymon Kaczmarek, Dariusz Staniewski,

Michał Stankiewicz

Współpraca: Daria Prochenka,

Eintopf, Grzegorz Dolniak, Panna LU,

Rafał Podraza, Hanna Promień

Wydawca: Wydawnictwo Prestiż,

ul. Starzyńskiego 3-4, 70-506 Szczecin

Reklama i Marketing:

Inga Elerowska, tel.: 733 790 590,

537 790 590, 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: KaDruk Sp z o.o., Szczecin



MARELLA

MARELLA SZCZECIN

AL. WOJSKA POLSKIEGO 20 (RÓG BOGUSŁAWA)

 /SALON MARELLA SZCZECIN, TEL. 91 433 06 37



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.

Krzywym okiem

Ale ludzie mają pomysły na pamiątki z wakacji! Zachodniopomorscy celnicy znaleźli ludzką czaszkę w bagażu w trakcie rutynowej kontroli na lotnisku w Goleniowie. Właścicielką walizki okazała się Dunka. Nie miała żadnych dokumentów pozwalających na wywiezienie jej do Polski ani też potwierdzających skąd ta czaszka jest. Sprawą zajęła się policja. Według niej kobieta wiozła czaszkę dla swojej córki – studentki medycyny na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym. Teraz za znieważenie ludzkich zwłok grozi jej kara grzywny lub do dwóch lat więzienia. Kiedyś czaszkę można było kupić za pół litra u grabarza. Podobny eksponat widniał na wielu półkach w akademiku. I dzięki temu wyrosła niejedna lekarska gwiazda.

Czaszka czaszką, ale to i tak lepszy prezent wakacyjny (w dodatku mający służyć jako pomoc edukacyjna) niż jakaś trudno wyleczalna choroba tropikalna, z której potem trudno wytłumaczyć się np. przed narzeczoną, a jeszcze trudniej pozbyć się jej bez używania antybiotyków, ognia, siarki, rtęci i żelaza. Albo taki prezent w postaci egzotycznej wybranki. Nagle, parę tygodni po pojoynych wakacjach do twych drzwi puka taka z informacją, że jest w ciąży, a poza tym jest córką lub ósmą żoną wioskowego szamana (nie wiadomo co gorsze). I albo wstępujesz w związek małżeński albo dopadnie cię jakaś klątwa zamorskiego bóstwa, czy też kara w postaci np. ugryzienia przez muchę tse tse, trafenie strzałą nasączoną curarą, albo wielomiesięczna wizyta rodziny (w liczbie kilkudziesięciu osób) oblubienicy dla której pewnej letniej nocy, gdzieś tam, daleko, straciłeś głowę a czas słodko upływał ci w jej ramionach.

Szczecin ma wyjątkowe szczęście do biegających po jego ulicach zwierząt. Były przecież np. kłusujące wierzchowce. O dzikach nie wspominamy, bo do nich to już się chyba przyzwyczaili mieszkańcy kilku dzielnic. Choć po ostatnich decyzjach ministra środowiska o przymusowym odstrzale wielu osobników sporo dzików zeszło do podziemia, ścisłej konspiracji, wybrały emigrację (wewnętrzną lub zewnętrzną) lub poprosiły o azyl w niemieckich lasach. Hitem października były biegi po Warszawie w wykonaniu... strusia emu. Wielkiego ptaka (30-50 kg) łapała policja, straż miejska i łowczy miejski. Nie dali rady. Załatwiła go mieszkanka jednej z posesji – gdy wbiegł do jej ogródka kobieta szybko pozamykała wszystkie bramy. Emu trafił do właściciela i mieszka na prywatnej posesji w powiecie polickim. Dobrze, że się ptaka udało wziąć fortelem. Bo jakby wpadł w panikę i zaczął próbować scho-

wać głowę w podłogę? Pół biedy jakby to był piach. Ale gdyby trafił np. w jezdnię? I to kilka razy? Kolejna droga w mieście trafiłaby do remontu, kolejne korki, kolejne utrudnienia, przekleństwa kierowców, złorzeczenia pasażerów miejskiego transportu... A wszystko, tym razem, byłoby winą wielkiego ptaka. A z drugiej strony. Mogłaby się narodzić w Szczecinie nowa świecka tradycja. Biegi uliczne, półmaratony i maratony teraz w modzie. To może więc bieg ulicami Warszawa im. Strusia Pędziwiatra? Albo zamiast pogoni za lisem pogoń za emu?

Szczeciński Pasztecik po raz trzeci obchodził swoje święto. Oficjalnie. Bo szczecinianie świętują już od 48 lat. W pewnym kultowym lokalu (nazwy nie podamy, żeby nas nie posądzono o reklamową „krypciochę” -

ale i tak wszyscy wiedzą gdzie to jest) metoda produkcji pasztecików nie zmieniła się od 1969 roku. I w dodatku są one wypiekane ciągle w tej samej maszynie, którą do Szczecina przywieźli żołnierze Armii Czerwonej. I najprawdopodobniej właśnie o to chodzi Putinowi. Chce odzyskać „Awtomat do przygotowania pierożków”! Bo taka maszyna może wyżywić małe miasto albo dywizję wojska! Stąd też to wymachiwanie szabelką, manewry przy granicy, straszenie zajęciem przesmyku suwalskiego. Poza tym jest jeszcze wątek osobisty. Jak przed laty był jeszcze agentem KGB na placówce w Dreźnie w NRD podobno przejeżdżał przez Szczecin. Ktoś mu polecił paszteciki. Wstąpił więc na chwilę, skosztował kilka i zasmakował! A wspomnienia spać nie dają. Ale nie tylko Rosjanie próbują przejąć maszynę i tajemnicę procedury pasztecika. Próbowali ją zdobyć m.in. Amerykanie z CIA, Anglicy z MI6 oraz Izraelczycy z Mossadu. Nie dali rady. I nie dadzą. Bo będziemy go bronić jak niepodległości! Bo Szczecin bez pasztecika, to jak kopalnia bez górnika.



W drugiej połowie października prawie setka „morsów” rozpoczęła swój sezon w Jeziorze Głębokim w Szczecinie. I okazało się, że dla niektórych z nich woda była... za ciepła. Bo najlepiej jakby było np. -10 stopni Celsjusza, śnieg, lód na wodzie oraz przeręble. To wtedy taki mors wie, że żyje. Wytarza się w śniegu, potem sru w przerębel, wymoczy ciało, krew żywiej krąży itp. A w taki upał jak w październiku, czyli 10-15 stopni powyżej zera, toż to dla niego katorga. A swoją drogą jak morsy sobie radzą latem? Wspólne imprezy w chłodniach wielkich firm spożywczych? Wakacje tylko na biegunach, Syberii i Alasce? Do konsumpcji tylko lody, mrożonki i zimne nóżki? A czy takim morsowi może grozić wakacyjny gorący romans? No chyba, że w czasie ferii zimowych.

Pracownia Beci



Rodzinny sklep z rękodziełem połączony z pracownią artystyczną. Wszystkie dostępne produkty są robione ręcznie i każdy znajdzie tu pomysł na oryginalny i unikatowy prezent. Powstają tutaj maskotki, kocyki, wyprawki dla maluchów, poduszki, dekoracje do domu, plecaki, pudełka ozdobne, meble, lampy loftowe, szydełkowe zabawki i inne. Każda z tych rzeczy może zostać spersonalizowana. Realizowane są również zamówienia według wizji klienta. Sklep otwarty jest w godz. 11-17. Zamówienia można składać na stronie: facebook.pl/PracowniaBeci.
Szczecin, ul. Bałtycka 29
(Wielgowo)

Dental Center



Dental Center i Dental Center Kids to najnowsza odsłona pary znanych szczecińskich stomatologów dr n. med. Edyty Wejt-Tawakol i dr Marka Tawakol. Pionierska wizja, aby pacjentów traktować adekwatnie do wieku i związanych z nim potrzeb, zaowocowała stworzeniem placówki z wyraźnym podziałem na część dziecięcą i część dla dorosłych. Dental Center gwarantuje opiekę dorosłym pacjentom, z pełnym wachlarzem zabiegów. Do tego przyjemne wnętrze, miła obsługa, a wszystko w sercu Starego Miasta.
Szczecin, ul. Mariacka 6

Winyłe.pl



Oferta sklepu obejmuje: akcesoria, gramofony i komponenty audio. Znajdziemy w nim również nowe płyty analogowe z muzyką lat '60, '70, '80, '90 – 2015 z kręgu bardzo szeroko pojmowanego rock'a, trochę klasyki i odrobina jazzu. Wszystkie płyty analogowe zestawione są alfabetycznie w kilku grupach: rock, jazz, klasyka, soundtrack oraz płyty testowe i kalibracyjne. Sklep działa także pod adresem: winyle.pl

Szczecin, ul. Stefana Okrzei 5a

Zapasy z Szafy



Sklep został założony, aby pomóc wszystkim kobietom opróżnić szafy z nadmiaru rzeczy. Znajdziemy w nim nowe i używane ubrania, buty, torebki i różnego rodzaju akcesoria marek premium. Każdy może wystawić w nim na sprzedaż (dokładnie na jego stronie [www](http://www.zapasyzszafty.com)) niepotrzebne ubrania i dodatki, wystarczy spełnić określone przez sklep warunki. Szczegóły na stronie internetowej. Na terenie Szczecina istnieje możliwość przymiarki oraz osobistego odbioru produktów od sprzedających.

www.zapasyzszafty.com

reklama

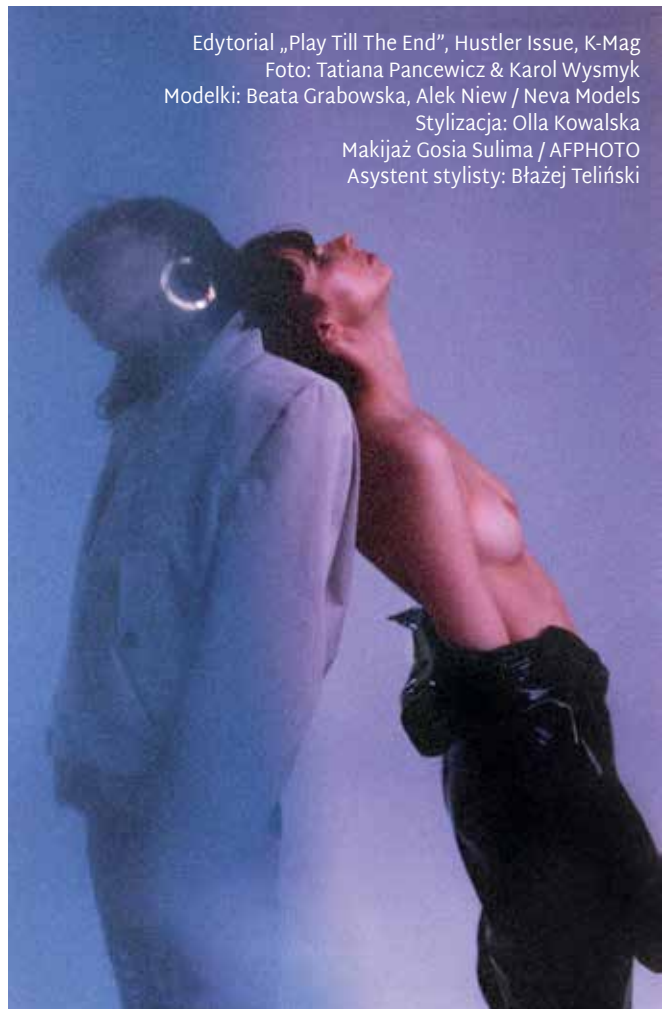
dr. gajda

PIERWSZA PRYWATNA KLINIKA STOMATOLOGICZNA

od 1983 roku

rozjaśnij jesień uśmiechem

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



Edytorial „Play Till The End”, Hustler Issue, K-Mag
 Foto: Tatiana Pancewicz & Karol Wysmyk
 Modelki: Beata Grabowska, Alek Niew / Neva Models
 Stylizacja: Olla Kowalska
 Makijaż Gosia Sulima / AFPHOTO
 Asystent stylisty: Błażej Teliński

Zgrany duet

Zmysłowa sesja fotograficzna w wykonaniu duetu Pancewicz & Wysmyk ukazała się w letnim wydaniu magazynu K-MAG. Hasłem przewodnim tego wydania był „hustler”. Projekt pary fotografów narobił pozytywnego zamieszania. Kim jest ta dwójka?

Pochodzącą ze Szczecina Tatianę Pancewicz mogliśmy poznać jakiś czas temu na łamach Prestiżu – była autorką serii portretów muzyka Piotra Banacha. Dziś z Karolem Wysmykiem tworzy zgrany duet fotografów. Pracują razem od trzech lat, kiedy wraz ze studentami poznańskiej School Of Form stworzyli projekt „PAINC”. Poruszają się w tematach kultury, mody, reportażu i wideo. Ich prace można było zobaczyć w Berlinie, Londynie, Argentynie, Grecji czy Rumunii. Eksplorują estetykę su-

rowego obrazu i narracji prowadzonej w filmowym rytmie. – Staramy się tak zbudować edytorial, żeby za każdym razem można było nadać mu ciągłość sensu, otworzyć go dla interpretacji osoby przeglądającej nasze zdjęcia – mówią. – Uciekamy od sztywnej łatki fotografów mody. Aktualnie współpracują z kilkoma młodymi markami, m.in. Posch.1. – Poza tym ciągle krążymy między Warszawą, Poznaniem i wybrzeżem. Na początku 2018 roku planujemy wydawnictwo zawierające najciekawsze przygody z ostatnich 12 miesięcy – śmieją się. – Ostatnio opublikowaliśmy w magazynie Contributor fashion story „With or Without You” oraz materiał o Annie Włodarczyk, ekspercie kulinarnym z Trójmiasta w „Zwykłym Życiu”.

ad

reklama



Jędrna skóra i piękne ciało dzięki endermologii.
 Poznaj zalety masażu
 podciśnieniowego.



Instytut Urody Be Beauty

SUBTELNE & PASTELE

W tym sezonie Prowansja poleca pastelowe barwy
świec i ceramiki uzupełnione świeżymi kwiatami.
Pudrowy róż i niebiański błękit, miętowa zieleń,
to kolory, które przepięknie się prezentują, a przy okazji
odświeżają pomieszczenie. Prowansja to nie tylko
home&decor, ale przede wszystkim kwiaty
na każdą okazję - fantazyjne bukiety,
kompozycje w koszach oraz ikebany.
Zapraszamy do naszych kwiaciarni.



nowa przestrzeń mody



15.11, godz. 13:00

Szczecin, al. Wyzwolenia18, www.galaxy-centrum.pl



www.instagram.com/galaxycentrumk
www.instagram.com/galaxycentrumm



www.facebook.com/GalaxyCentrum

foto: materiały prasowe



Pokaż swoją koszulkę

Ludzie wyrażają siebie przez strój. Poszukują ubrań, które powiedzą coś o nich i ich pasji. Od teraz znalezienie najlepszej odzieżowej propozycji i pokazanie światu, kim jesteśmy staje się dużo łatwiejsze. Wszystko dzięki Enjoy Karma.

W Szczecinie powstała niezwykła marka odzieżowa, skierowana głównie do osób aktywnych, chcących wyrazić siebie poprzez to, co noszą. Tak mówi o swoim dziele kreatywny duet, jaki tworzą Marta Bochenek i Krzysztof Pietruszewicz. W ofercie Enjoy Karma znajdują się projekty, które zadowolą nie tylko sportowców. W tej chwili w sprzedaży dostępne są t-shirty oraz dresy bawełniane z wyjątkowymi nadrukami. Do końca roku dostępne będą także legginsy, topy treningowe, koszulki tanki oraz torby i nerki. W kolejnej odsłonie przewidziane są komplety dla rodziców i dzieci, których łączy wspólna pasja. Enjoy Karma to marka, która ożywi szczecińskie ulice dzięki pomysłowym nadrukom. Propozycje Enjoy Karma można zobaczyć na stronie www.enjoykarma.pl.

foto: materiały Stoprocent



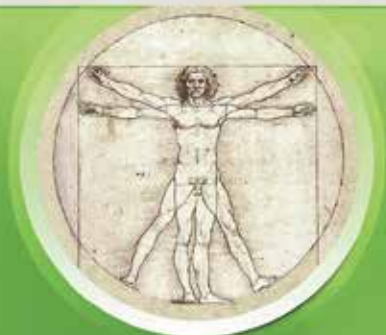
Sobota aktorem

Już niebawem do kin trafi film „Totem”. Główną rolę zagra w nim Michał Sobolewski, czyli szczeciński raper Sobota. Premiera 24 listopada.

– Latałem do Krakowa dwa razy w tygodniu. Wyglądało to tak: dom, plan filmowy, koncert. I tak w kółko. Zdjęcie rozrzucone były w czasie i trwało to parę miesięcy. Za mną naprawdę ciężka praca i duże wyzwanie – opowiada Michał. Sobota nie ukrywa, że było mu trudno wcielić się w rolę głównego bohatera. Przed zdjęciami miał wiele obaw dotyczących projektu. – Nigdy wcześniej nie byłem na planie filmowym. Stres związany z tym wszystkim sprawił, że nawet wcielenie się w samego siebie byłoby równie trudne. Być może niedługo to się wydarzy, zobaczymy. Film „Totem” opowiada widowiskową historię dwóch braci, ludzi ulicy, którzy stają się osią fabuły filmu. „Dziki” poszukując lepszego życia próbuje wybić się w przestępczej hierarchii. Jego wzorem jest brat Igor („Sobota”), który stoi na czele liczącej się w mieście grupy przestępczej, lecz nie dopuszcza „Dzikiego” do swoich działań. Dziewczyna „Dzikiego” jest prostytutką. Gdy zostaje brutalnie potraktowana przez klientów, postanawia zemścić się i zdradza mu szczegóły pewnej transakcji. „Dziki”, wtajemniczając brata w przewrotny plan, napędza emocjonującą spiralę przemocy, której nie jest w stanie opanować.

ad

reklama



dentallica

pracownia stomatologii mikroskopowej

gabinet rekomendowany przez
Polskie Towarzystwo Endodontyczne

foto: materiały prasowe



Muzyczne tropiki

„Tropiki” to nowy projekt z muzyką elektroniczną za którym stoi szczeniak Michał Urban. Ciepłe, bujające klimaty, brzmieniowo osadzone w latach 80. Elektroniczna nostalgia z elementami współczesności. „Tropiki” mają szansę rozgrzewać klubowe parkiety przez cały rok. To naprawdę dobra rzecz.

– Nazwa „Tropiki” powstała dlatego, że chciałem robić coś, co się kojarzy z wakacjami, ciepłą pogodą. Tak, że kiedy włączymy materiał w deszczowym listopadzie czy w zimnym grudniu od razu przypomną nam się wakacyjne eskapady za miasto – mówi Michał Urban. – Muzyczne inspiracje czerpie głównie z muzyki lat 80., dokładniej z funku, r’n'b, soulu i jazzu. Uwielbiam brzmienie tamtych lat, masa syntezatorów zmieszana z żywą perkusją i rytmicznymi gitarami. Staram się swoją muzykę grać na żywo, używając do tego kontrolerów, syntezatorów, efektów. „Tropiki” dostały się pod strzechy „Flirtini”, warszawskiego niezależnego duetu producentów, Dj’ów i wydawców, którzy tchnęli w Polską muzykę elektroniczną nowe życie. – Oczywiście nie zamykam się jedynie na lata osiemdziesiąte, słucham dużo różnej muzyki żeby cały czas być na bieżąco, chociaż to trudne w czasach internetu – śmieje się Michał.

ad

foto: Dagna Drązkowska



Policjant, co nawążył piwa

Dobre piwo nie jest złe. Jeszcze lepsze jest wtedy, gdy przygotujemy je sami. Nie jest to prosta sprawa i z pewnością nie każdy ma do tego smykałkę. Gdy jednak weźmie się za to policjant Andrzej Miler, szczeciński multimedalista w konkursach piwnych – zachwyty nie widać końca. Właśnie zdobył kolejną nagrodę.

W dzień jest policjantem, wieczorami najczęściej można spotkać go w kuchni przy garnkach: tam miesza, kosztuje, wymyśla. W swoim mieszkaniu przygotowuje smakołyki, które spożywają już ludzie na całym świecie. Na rynku obecnie można znaleźć kilkanaście piw z recepturą Andrzeja. Mnóstwo trafia za granicę, gdzie jest sprzedawanych w olbrzymich ilościach. Na etykietach części z nich można znaleźć podpis „autora”. Piwowar przyznaje jednak, że cały czas eksperymentuje z różnymi odmianami chmielu. Jego dokonania doceniane są w wielu konkursach. Ostatni sukces to Puchar Polskiego Stowarzyszenia Piwowarów Domowych. By go zdobyć trzeba startować przez cały rok w kilkunastu, a nawet kilkudziesięciu konkursach i wygrywać je. Pierwszych sześć miejsc premiowanych jest zawsze punktami, które na koniec sezonu się sumują.

kus

reklama



PARKOWA
GABINETY STOMATOLOGICZNE

Poczuj **miętę**
do Parkowej

IMPLANTY / PROTETYKA / MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

ul. Stefana Okrzei 2/A, 73-110 Stargard, tel. +48 791 653 570, www.parkowa.stargard.pl, [FB/parkowastargard](https://www.facebook.com/parkowastargard)



Radość z jazdy



xOKAZJI DO RADOŚCI.

**MODELE Z ROCZNIKA 2017
W FINANSOWANIU BMW COMFORT LEASE 1%.**

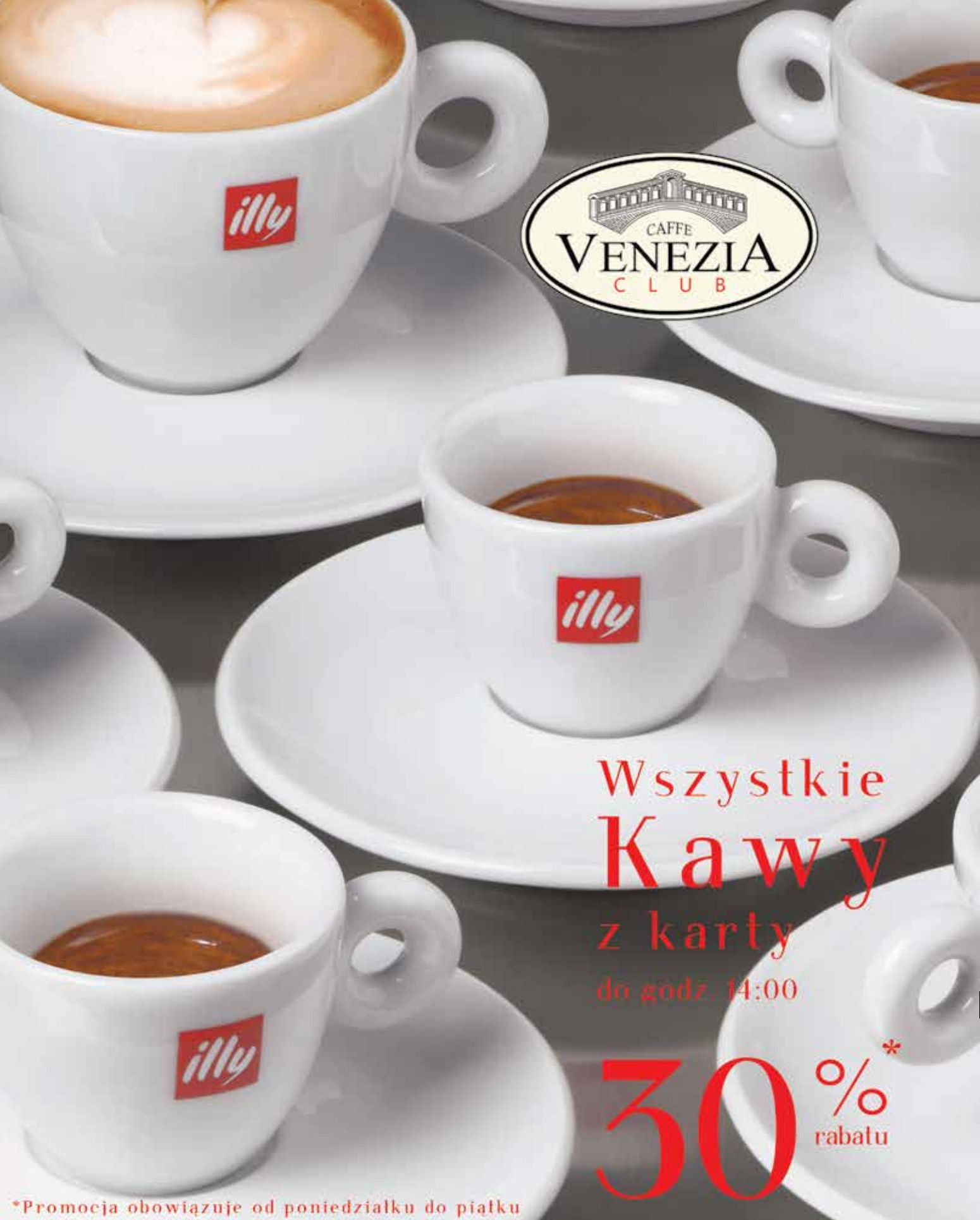
Inteligentny napęd na cztery koła BMW xDrive, który automatycznie dostosowuje się do aktualnych warunków, sprawi, że będziesz mógł skupić się na tym, co najważniejsze – radości z jazdy. Ruszaj w drogę i poczuj niezmienną pewność i stabilność podczas prowadzenia samochodu. **Tylko do końca listopada wybierz wygodne finansowanie, przy minimalnej wpłacie wstępnej 5%.**

BMW 320d xDrive ZA 1 700 PLN NETTO MIESIĘCZNIE*.

Dealer BMW Bońkowscy

Ustowo 55 (przy Rondzie Hakena), Szczecin, tel.: +48 91 46 48 300, www.bmw-bonkowscy.pl

* Rata miesięczna netto dla BMW 320d xDrive za 170 000 zł brutto w ofercie BMW Comfort Lease 1%. Opłata wstępna 5%, okres leasingu 36 miesięcy, średnioroczny deklarowany przebieg 30 000 km, gwarantowana wartość końcowa. Niniejsza symulacja nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 Kodeksu cywilnego. BMW Comfort Lease jest oferowany przez BMW Financial Services Polska Sp. z o.o. Szczegóły na www.bmw.pl



Wszystkie
Kawy
z karty
do godz. 14:00

30 %
rabatu*

*Promocja obowiązuje od poniedziałku do piątku

DOLCE VITA

CAFFE CLUB VENEZIA, Szczecin, Pl. Orła Białego 10, tel. 91 431 02 71, www.caffe-venezia.pl

foto: materiały prasowe



Dobra wiadomość dla czytelników

Wiemy, kiedy ukaże się ostatnia część trylogii książki Moniki Marin „Kroniki Saltamontes”. Autorka zdradziła, co tym razem przyszykowała dla swoich czytelników.

Szczecinianka Monika Marin szykuje się do wydania trzeciej części trylogii przygodowej dla młodzieży „Kroniki Saltamontes – Nowe życie”. Wiemy już, że książka ukaże się w kwietniu 2018 roku. Będzie to zamknięcie serii, której pierwsza część ukazała się pod koniec 2013 roku. Do tej pory trylogia doczekała się rzeszy fanów w Polsce i za granicą. – Porównywana do prozy Alfreda Szklarskiego opowiada wzruszającą historię dwóch chłopców Adama i Aleksa, a przez wartką akcję i pomiędzy ich przeżycia wplata nie są złote myśli, które zatrzymują czytelnika w każdym wieku – opowiada Monika. Pierwsza część trylogii „Kroniki Saltamontes – Ucieczka z mroku” to pełna przygód i wzruszeń podróż chłopców z sierocińca w Szczecinie do wymarzonego domu we Włoszech. Druga część „Kroniki Saltamontes – Tajemnicze bractwo” – to opowieść o tajemniczym stowarzyszeniu, które jest w rękach złoczyńcy, o wciąż żyjącej duszy pewnego znanego pirata oraz o pięknej miłości pomiędzy dwojgiem nastolatków. – Trzecia część. Nie zabraknie tajemnic, magicznych miejsc, ale również... wątków motoryzacyjnych – zdradza autorka, której drugą pasją są motocykle.

kus

foto: materiały prasowe



Klaudia i Julia Roberts

Klaudię Ungerman mogliśmy ponownie zobaczyć na prestiżowych pokazach. Tym razem w Weronie na pokazie Calzedonii, gdzie spotkała się z hollywoodzką gwiazdą – Julią Roberts.

Klaudia do Verony pojechała już czwarty raz. W mieście Romea i Julii spotkała... Julię Roberts, która jest główną twarzą Calzedonii. – Jest piękna i skromna, to prawdziwa Pretty Woman – przyznaje modelka. – Byłam nią i jej uśmiechem oczarowana. Do kompletu brakowało tylko Richarda Gere. Przywitaliśmy się, zrobiliśmy wspólne zdjęcie. Uwielbiam tę pracę, sprawia mi ogromną przyjemność. W podróży towarzyszyła jej mama i syn Stasiu. Powrót do pracy Klaudii nie oznacza, że przyjmuje wszystkie zlecenia. Wręcz przeciwnie. Dla niej Stasiu jest najważniejszy i dlatego odrzuca szereg propozycji związanych z dalekimi wyjazdami czy zbyt ciężką pracą. – Dla mnie, jako kobiety to najpiękniejszy czas. Chcę mieć równowagę w życiu, nie zamierzam przeoczyć pięknych momentów. Dzieci tak szybko rosną. Do pracy mogę wrócić zawsze. Jeśli nie będę modelką, mogę znaleźć inne zajęcie. Jestem przede wszystkim mamą. Chcę być aktywna, ćwiczyć, bo bardzo to lubię. Chcę mieć chwilę dla siebie, cieszyć się wraz z mężem z synka, celebrować każde z nim chwile. Teraz liczy się tylko to.

kus

reklama



mammografia 3D
by widzieć więcej

HAHS
KLINIKA

A photograph of Mikołaj Cieślak, a middle-aged man with short brown hair, smiling and sitting on a black metal chair. He is wearing a dark grey suit jacket over a white shirt with a yellow and green patterned pocket square. The background is a workshop with various tools and equipment, including a large circular object and a wooden crate with the 'EPAL' logo. The text 'Mikołaj Cieślak' is written in large white serif font, and 'Po co ludziom kabaret?' is written in a smaller white serif font below it.

Mikołaj Cieślak

Po co ludziom kabaret?

Od blisko ćwierćwiecza u rzeszy Polaków powoduje ból przepony. Zupełnie bezkarnie, bo to przyjemny ból. Wspólnie z Robertem Górskim założył uznawany już za klasykę, lecz wciąż niezmiennie uwielbiany Kabaret Moralnego Niepokoju. Jest współtwórcą i jednocześnie odtwórcą jednej z głównych ról – parodii Mariusza Błaszczaka – internetowego serialu „Ucho Prezesa”, oglądanego przez miliony Polaków. Specjalnie dla „Prestiżu” w rozmowie z Danielem Źródlewskim, opowiada o rozśmieszaniu rodaków, polityce i przede wszystkim nowym „pupilku”, czyli „Uchu prezesa”.

Podczas jednego z koncertów poświęconych twórczości mistrza Wojciecha Młynarskiego, usłyszałem fragment archiwalnego wywiadu, w którym dziennikarz zadał mu bajecznie proste pytanie, z nieco trudniejszą odpowiedzią: „Po co ludziom sztuka?”. Parafrazując te słowa – po co ludziom, według Pana, kabaret?

Odpowiem jak kształcony polonista: śmiech pozwala ośwoić świat, i to co w nim dobre, i to, co nie za bardzo. Czasem się udaje. Mądrze się zaczęło... (śmiech)

Pamięta Pan moment powstania Kabaretu Moralnego Niepokoju? Mogę się jedynie domyślać, że jego nazwa to sedno odpowiedzi...

Na początku myślałem, że to nie jest dobra nazwa na kabaret: trochę przydługa, nie śmieszna, refleksyjna jakaś taka..., ale z czasem myślę, że wyprzedziliśmy nazwą, to co potem robiliśmy i robimy, zawsze tam trochę tego niepokoju jest. Poza śmiechem o coś tam jeszcze nam chodzi...

Jak powstają Wasze skecze?
Skecze pisze Robert. Od zawsze. Ale my ciągle ze sobą rozmawiamy, spieramy się, kłócimy, przynosimy historie, zdarzenia, anegdoty, czyli jakby takie nieoprawione, surowe kawałki drewna, które Robert rzeźbi w zamknięte skecze, postaci... O! Metaforycznie się zrobiło...

W kabarecie obok tekstu bardzo ważne jest też aktorstwo, i to w ekstremalnym wydaniu, bo przecież w kabaretowym programie trzeba często wcielić się w kilka skrajnie odmiennych ról.

Coś tam trzeba wrodzonego mieć, myślę, że jest to taki ogólny „rys”, który powoduje, że albo się przyciąga uwagę na scenie, albo nie. Reszta to kwestia prób, rozwoju, wycucia i słuchu na żart. Jak mówi mój kolega aktor dyplomowany: komedia to rytm. I my ten rytm, ten słuch mamy, tak mi się wydaje. Ja szukam dodatkowych wyzwania w nie tylko śmieszącym repertuarze. Co z tego wyjdzie? Zobaczmy...

Kabaret Moralnego Niepokoju – jesteście wręcz nestorami polskiej sceny kabaretowej, to przecież dwie dekady działalności. Jednak wciąż potraficie zaskakiwać, nie tylko świeżością humoru, ale także formą (vide „Ucho prezesa” jako internetowy serial bijący rekordy popularności). Jak udaje się Panu i zespołowi Kabaretu utrzymywać tę świeżość i spontaniczność?

Tak. „Ucho” to nasz nowy pupilek (śmiech). Faktycznie: samych nas to zaskoczyło, że weszliśmy w nową przestrzeń: Internet. I udało się tam stworzyć coś interesującego. Jestem youtuberem. Powiem teraz coś amerykańskiego: jeśli się chce, jeśli się jest wiernym swoim pragnieniom tworzyć i jak się nie odpuszcza, to się da...uff... yeah (śmiech).

W Kabarecie Moralnego Niepokoju nigdy nie stroniliście od polityki, punktując przez te lata każdą władzę. Czy teraz jest szczególnie moment dla kabaretu?

Szczególny o tyle, że „Ucho” faktycznie jest dla nas jakimś nowym artystycznym otwarciem... A na występach Kabaretu Moralnego Niepokoju, zdziwiłby się Pan, nie ma polityki w ogóle, trzeba dać ludziom odpocząć...

Jaka jest rola kabaretu w momencie zagrożenia, jeśli tak możemy oczywiście określić próby odebrania niektórych swobód przez „marsz” dobrej zmiany?

Hmmm... myślę sobie, że w momencie prawdziwego zagrożenia kabaret nie może się wypowiadać i siedzi cicho. Jeśli robimy sobie „Ucho”, ogląda nas i władza i opozycja, to do zabierania swobód jeszcze kawałek... Jeśli będzie inaczej, pierwszy o tym powiem.

Pan głośno deklaruje swoje poglądy. Odnoszę wrażenie, że na to trzeba mieć dużą odwagę!

Ja? Głośno poglądy? Nie bardzo właśnie. Nie znam się na tym, nie chcę mieszać komuś w głowie. Mówię ogólnikami i równie dobrze mogę zacząć używać chińskich przysłów, których nikt nie rozumie (śmiech).

Mam wciąż w głowie pytanie jak może wyglądać konserwatywny

czy prawicowy teatr, muzyka czy poezja. Dla mnie wolność jest wpisana w definicję sztuki. Inaczej staje się to tylko propagandą. Z czego mogłby się śmiać na przykład „prawicowy” kabaret?

Mi się marzy sztuka bez przymiotników. Lewicowa? Prawicowa? Jest sztuka albo jej nie ma. Jeśli jest, to po prostu jest i żadne przymiotniki nie są potrzebne.

Skupmy się na „Uchu prezesa”. Jedni mówią, że w tym serialu obnażyliście działania rządzących, inni zauważyli próbę ocieplenia ich wizerunku, są nawet tacy, którzy twierdzą, że „Ucho prezesa” stworzyły służby specjalne. A jak jest naprawdę?

O! To może tak: jesteśmy ludźmi służb, którzy ocieplają wizerunek prezesa (śmiech). A serio: od długiego czasu chcieliśmy wyjść poza czysty kabaret i zrobić coś komediowego, serial właśnie. A że żywiołem Roberta są tematy polityczno-obyczajowe, padło na „Ucho”.



”

Ze Szczecinem nie ma żartów, to moje zdecydowanie ulubione miasto nad samym morzem.

W serialu odpowiada Pan między innymi za obsadę. Zanim więcej o tym, pytanie osobiste: kto i kiedy zauważył Pana podobieństwo do Mariusza Błaszczaka?

Podobieństwo zobaczyłem jak obejrzałem zdjęcia do pierwszych odcinków, wcześniej myślałem, że wyglądam jak Sean Penn (śmiech).

Nie boi się Pan, że Mariusz będzie dla Pana takim „obciążeniem” jak Turecki dla Gajosa? Trudno będzie się od tej błyskotliwej roli odczepić...

Oj, to za wysokie porównanie. Naprawdę. Znam miarę. To bardziej jak postać „Dirty Harry’ego” dla Clint’a Eastwooda.

Spotkał się Pan z pierwowzorem swojej postaci, albo mieliście jakiś kontakt?

Jeszcze nie. W sumie ciekawe by to było, ale nie tęsknię za tym szczególnie.

Do annałów polskiej sztuki przejdzie trafność doboru aktorów do poszczególnych ról w „Uchu...”. Co jest głównym kryterium?

Czy aż do annałów sztuki, to nie wiem (śmiech). Ale obsada jest

wyborowa, i w drugim sezonie napięcie obsadowe rośnie... Kryterium główne to pewien typ postaci, podobieństwo charakterologiczne, oczywiście według tego, jak my sobie te charaktery wyobrażamy. A potem, każdy już sobie radzi sam pod batutą reżysera Tadeusza Śliwy. I jakoś to tak się dzieje...

Czy aktorzy chętnie godzą się na udział w projekcie? Bo przecież udział w „Uchu...” równa się wręcz światopoglądowemu (politycznemu) coming out’owi.

Większość zdecydowana bardzo chętnie bierze w tym udział. Generalnie nie przekonujemy na siłę. Sami wiedzą, w co się pakują...

Jak powstają scenariusze poszczególnych odcinków? To wnikliwa prasówka?

Robert przestał mówić o dziewczynach i piłce nożnej, teraz tylko o polityce (śmiej).

Mam przed oczami niedawne wystąpienie premier Beaty Szydło w Sejmie, podczas którego sama się zagotowała, kiedy wypowiedziała z mównicy „Przez osiem ostatnich lat...”. Śmiechem zareagowała też cała sala. To dowód na to, że „Uchem...” przekroczyliście granicę między fikcją a rzeczywistością.

Dla nas to było kompletne zaskoczenie. Zrobiliśmy pierwsze odcinki za swoje pieniądze i myśleliśmy, że to tak w sumie dla siebie i na paru odśłonach się skończy. Ale jak usłyszałem na konferencji rządowej, że mówią o „Uchu”, to pomyślałem „O... to przesada” i bardzo się przejmowałem, co my robimy. Ale mi przeszło. Robiąc odcinki, trzeba myśleć tylko o tym, żeby były dobre, a nie co my komu tym zrobimy.

Ta popularność i reakcje na to co prezentujecie w „Uchu...” to jednocześnie wielka odpowiedzialność – jednym zdaniem moglibyście obalić rząd...

Rząd, który może być obalony przez serial satyryczny w internecie byłby niepoważny i nie powinien rządzić. Rząd niech robi swoje, my swoje. Granicą jest dobry smak i zdrowy rozsądek. Jak zawsze w naszym fachu.

Nie boi się Pan, że może go dotknąć cenzura?
Jak mówiłem, będziemy się drzeć wniebogłosy...

Co obecnie Kabaret Moralnego niepokoju ma w repertuarze, o czym traktuje Wasz aktualnie grywany program, bo w Telewizji publicznej nie widziałem (śmiej)?

Nowy program to jak zwykle mieszanka scen, zdarzeń obyczajowo znanych, podkreślonych na ostro-śmieszno. Plus uwaga! Dwa piękne liryczne songi... Niektórzy ich wysłuchają, się wzruszą, inni sprawdzą w tym czasie smsy w telefonie... i jednych i drugich zapraszamy serdecznie! Ciągłe gramy, a po „Uchu” jakby nawet ludzi było więcej... Po za tym jesteśmy youtuberami (śmiej), to jest freedom od całej machiny TVP.

Można się spodziewać scenicznej wersji „Ucha prezesa”?

No właśnie sam chciałbym to wiedzieć. Coś kombinujemy, ale może się okazać, że to forma nie do przeniesienia na scenę. Na pewno nie na siłę, to musi być albo dobre albo wcale. „Ucho” to marka, nie można jej popsuć.

W listopadzie będziemy mogli zobaczyć Pana w Szczecinie na Festiwalu Szpak, między innymi w Impro Finale. Czy forma kabaretowej improwizacji to droga współczesnego kabaretu?

Ogromną zaletą impro jest to, że dzieje się tylko raz, wyjątkowo, w tym momencie tu i teraz. Niestety to też wada impro, czyli jeśli raz wyszło coś genialnie nie da się tego pokazać jeszcze raz, powtórzyć, choćby się bardzo chciało. Czy nowa droga? Nie wiem, na pewno jest to bardzo odświeżające...

W impro potrzeba przede wszystkim dystansu. Trochę obnażać siebie, swoją prywatność, swoje przywary...

Nie mówiłem, ale ja się uwielbiam obnażać (śmiej) ... W impro jest się bezbronnym na scenie, nic nie jest przygotowane, wszystko się dzieje nagle. Ale może się uda wyjść obronną ręką z tego wyzwania...

SZPAK to festiwal młodego kabaretu. Jak ocenia Pan to, co się dzieje na tej scenie w Polsce? Widzi Pan jakieś obiecujące nowe twarze, albo obserwuje jakiejś zmiany w kabaretowej narracji?

Od kilku lat scena kabaretowa bardzo się zmienia, jest mniej młodych kabaretów, za to więcej stand-uperów. Niezależnie od formy coś się broni lub nie: czy jest to stand up czy kabaret. Formą niewiele da się oszukać. Jest mniej więcej tylu dobrych stand-uperów co kabaretów.

Z czym kabareciarzowi kojarzy się Szczecin? Zna Pan trochę nasze miasto?

W Szczecinie bywam często, graliśmy tu, są tu kapitalne knajpy, mam tu przyjaciół i jest coraz bliżej autostradą... W niektórych miastach po występie zostajemy w hotelu. W Szczecinie zawsze idziemy w miasto. To najlepsza recenzja.

A jakby zażartował ze Szczecina Mikołaj Cieślak?

Ze Szczecinem nie ma żartów, to moje zdecydowanie ulubione miasto nad samym morzem.



”

Górski przestał mówić o dziewczynach i piłce nożnej, teraz tylko o polityce...

Rozmawiał: Daniel Źródlewski / Foto: Honorata Karapuda



”

Podobieństwo do Błaszczaka
zobaczyłem jak obejrzałem
zdjęcia do pierwszych
odcinków, wcześniej myślałem,
że wyglądam jak Sean Penn.



Fotograficzne „flow” Murgrabiego

Węgierski psycholog Mihály Csíkszentmihályi w swojej teorii przepływu opisuje zjawisko, jakim jest „flow”, czyli stan między satysfakcją a euforią, wywołany całkowitym oddaniem się jakiejś czynności. Ten rodzaj twórczego uniesienia jest charakterystyczny dla ludzi, którzy po prostu żyją z pasją. Sportowcy, artyści, każdy, kto w pełni oddaje się swojemu zajęciu odczuwa ten charakterystyczny, pozytywny przepływ. Pochodzący ze Szczecina fotograf Łukasz Murgrabia powołuje się na tę teorię.



*Kampania dla MPT, Złota Nagroda Klubu Twórców
Reklamy i Złoty Orzeł 2008*

To co mnie interesuje, to nie jest finalne zdjęcie, ale proces który prowadzi do jego powstania; coś co dzieje się pomiędzy początkiem a końcem – mówi fotograf. – Świetnie to właśnie opisał w swojej teorii przepływu Mihály Csíkszentmihályi.

Łukasz Murgrabia należy do czołowych polskich fotografów reklamowych. Studiował projektowanie form wizualnych w Poznaniu i fotografię w Łódzkiej Szkole Filmowej. Jego prace były drukowane m.in. w: „Creative Review” i „The Real”, „101 reklam, które powinnyś znać”, „200 Best advertising Photographers”; „Luerzersarchive”. Realizowane przez niego kampanie reklamowe wielokrotnie zdobywały nagrody na czołowych festiwalach w Polsce i zagranicą. Skromny, ale rozchwytywany, ma jeszcze czas na stricte autorską, artystyczną pracę. – Każdy rodzaj fotografii sprawia mi przyjemność, to zależy od dnia i projektu – śmieje się Łukasz. – A tak na poważnie to w każdej z nich znajduję coś istotnego dla siebie. We współpracy z korporacjami mogę poćwiczyć sztukę negocjacji, umiejętność prostego wyjaśniania skomplikowanych kwestii tech-

nicznych. W projektach autorskich, portretach pozwolenie drugiej osobie na zaistnienie, wyciągnięcie osobowości czasami schowanej pod różnymi maskami, czasami lękiem przed aparatem.

Kampanie reklamowe, m.in. dla Samsunga, Skody, T-Mobile, PZU, Tesco, Nivea, Tetley czy Lotto. To zlecenia typowo komercyjne, ale i do nich Murgrabia przemycą autorską wizję. – W temacie wolności artystycznej przy tego typu pracy trudno jest mi generalizować – stwierdza fotograf. – Trafiają do mnie różne zlecenia: poczynając od międzynarodowych korporacji, które posługują się od lat wypracowanymi sposobami komunikacji i co za tym idzie konkretnymi oczekiwaniem co do wyglądu, miny modela, rodzaju światła i finalnego zdjęcia, po sytuację kiedy pada z ust zleceńodawcy: „A jak Ty byś to widział? Po to do Ciebie przyszliśmy”.

Obok reklamy konkretnych produktów, w portfolio Łukasza znajdują się także plakaty do przedstawień teatralnych, baletowych, filmów dokumentalnych czy festiwalu filmowych. Przed jego obiektywem stanęli znani aktorzy tej miary co Daniel Olbrychski, sportowcy



*Daniel Olbrychski w „Magicznej Górze”,
spektaklu Teatru Syrena*

tacy jak Adam Małysz czy Robert Lewandowski czy tancerka Marta Fiedler. – Z racji tego, że moją niespełnioną miłością jest balet, lubię pracować z tancerzami. Ze sportowcami ze względu na wspólną nić porozumienia i ich skupienie nad tym, co wykonują w danej chwili – wyznaje Łukasz. – Paradoksalnie jednak, jeśli mi się z kimś dobrze pracuje to zazwyczaj zdjęcia trwają bardzo krótko, ze względu na dobrą nić porozumienia jaka się między nami nawiązuje.

Stosunek Łukasza do fotografii jest bardzo liberalny także pod względem technicznym. Kilka lat temu pokazał w jednej z warszawskich galerii autorską serię zdjęć wykonanych iPhonem. „Wyrzucone życiorysy” to dokumentacja... śmieci. „Jaką historię znajdzie ktoś jutro w wyrzuconych resztkach? Czy łatwo odgadnie kim jestem? Co robiłem. Ile zjadłem. Czy jestem sumienny w płaceniu rachunków. Na co choruję. Czym się zajmuję. Czy żyję sam czy z kimś. Jaki mam temperament. Jaki ukryty sekret” – to fragment opisu ekspozycji. Bardzo osobisty cykl zdjęć wymagał też specjalnego narzędzia. – W XIX wieku powstała dagerotypia, zastąpiła ją później błona fotograficzna; dzisiaj mamy telefony – tłumaczy fotograf. – Wydaje mi się, że jest i zawsze będzie widoczna różnica w finalnym efekcie pomiędzy świadomym fotografowaniem, a bezwiednym pstryknięciem. Nie jest istotne narzędzie i nigdy nie było. Zdjęcie można zrobić pudełkiem po butach, istotny jest pomysł, umiejętność widzenia świata, ludzi, których się fotografuje.

Łukasz Murgrabia opuścił Szczecin lata temu, z oczywistego powodu. – Wyjechałem w okresie studiów kiedy zrozumiałem, że fotografia jest zawodem praktycznym, a nie teoretycznym; więcej się nauczę asystując w studiach fotograficznych niż siedząc w szkolnej ławie. Dzięki temu poznałem wspaniałych mistrzów jak Jacka Porembę, Roberta Wolańskiego czy Magdę Wuensche – mówi i dodaje z uśmiechem: – Odwiedzam Szczecin kilka razy do roku. Nie tyle tęsknię za miastem co raczej za wspomnieniami z nim związanymi.



*Krzysztof Pastor, choreograf i dyrektor Polskiego
Baletu Narodowego dla magazynu MaleMan*

*Tekst: Aneta Dolega
Fot. Magda Grabowska*

*WIĘCEJ W E-WYDANIU NA
ISSUU.COM/prestizszczecinski*



facebook.com/SpizarniaSzczecinska

Plac Hołdu Pruskiego 8, Szczecin, tel.: +48 91 4 88 88 81

Janusz Leon Wiśniewski

Seks, miłość i smutne historie



Życie pisze najlepsze historie. Choćby o tym, że chemik, naukowiec stał się najbardziej poczytnym pisarzem. Uwielbiany przez Polki, doceniany w Rosji, tłumaczony na wiele języków rozgryzł samotność w sieci. Empatyczny melancholik nie wstydzi się płaczu w kinie. Z precyzją doktora habilitowanego przygotowuje kolejne powieści wiedząc, że prócz nastroju do pisania potrzebuje prawdy w każdym szczególe. Po to, by uczciwie postawić kropkę w ostatnim zdaniu. Taki jest Janusz Leon Wiśniewski, mistrz bestsellerów i kwiatów na specjalną okazję. W październiku krakowskie wydawnictwo ZNAK wyda jego najnowszą powieść pt. „Wszystkie moje kobiety. Przebudzenie”.

Przeżył Pan internetowy romans? Tak trafił Pan w punkt pokolenia związków w sieci?

W moim debiucie literackim jakim jest „S@motność w Sieci”, ja – nieznany nikomu chemik z Niemiec pochylam się nad miłością, która dzieje się w cyberprzestrzeni. Tu nie ma wątków autobiograficznych, nie przeżyłem podobnego romansu w sieci. Były fascynacje, ale cała historia kręci się wokół dwójki osób, które znam. Te historie w powieści zawierały emocje, jakie wtedy były mi bardzo potrzebne. Wydawało mi się, że ta opowieść pozwoli mi dokładniej spojrzeć w głąb siebie. W tamtym czasie było mi to bardzo potrzebne...

Pozwoliła?

Tak mi się wydawało. Była pewnego rodzaju psychoterapią. Spojrzenie w siebie spowodowane przez osobę z zewnątrz. Piszac książkę użyłem emocji bohaterów do przedstawienia moich. To był czas, gdy uważałem się za złego mężczyznę – myślałem, że zaniedbałem rodzinę, zajmowałem się karierą w swoim mniemaniu dla jej dobra. Zarabianymi pieniędzmi i możliwościami próbowałem się rozgrzeszać podczas wycieczek, wyjazdów, dostatniego życia. Nie darowałem im najważniejszej rzeczy – należnego im czasu.

Wtedy postanowił Pan zgłębić psychikę kobiet?

Nigdy tego nie próbowałem zrobić. Wbrew pozorom z wiedzą, którą mam, nigdy nie powinno się rozpaść moje małżeństwo.

To jakim cudem domyśla się Pan czego pragną kobiety?

Próbuję. Nigdy nie miałem planu, aby stać się pisarzem czy ekspertem od kobiecej duszy. Byłem spełnionym naukowcem, pieniędzy też nie potrzebowałem. Za swoją pracę naukową jestem godnie wynagradzany. Po namowach jednego z krytyków literackich, który przekonywał, że to się może przydać, postanowiłem te zapiski do elektronicznej szuflady opublikować. W nocy, po pracy, drukowałem manuskrypty, bindowałem i szykowałem do wysyłki.

Ekranizacja „S@motności w Sieci” wielu czytelników rozczerowała. Cielecka i Chyra nie pasowali, a film ciągnie się gubiąc wątki bez cienia emocji. Jak Pan to przeżył?

To powszechna opinia. Ale istnieją ludzie, którzy są tym filmem urzeczeni. Znam tylko trzy filmy, które oddają to, co chciała przekazać książka. „Co się wydarzyło w Madison County” z Meryl Streep i Clintem Eastwoodem, „Lot nad kukułczym gniazdem” z Jackiem Nicholsonem oraz

„Wybór Zofii” znów z Meryl Streep. Filmy zazwyczaj są gorsze. Gdy doszło do ekranizacji, książka była już bestsellerem, do dnia premiery w kinie przeczytało ją kilka milionów ludzi. Ludzie czytając książkę, budują w sobie obraz bohatera i nagle to co stworzyli w wyobraźni, konfrontują z wizją garstki, która ten film stworzyła. Zwyczajowo nie może się to udać. W filmie nie ma tego, co jest najważniejsze – emocji. Są za to przepiękne obrazy. I cudowna muzyka.

Trudno jest się ścigać z bestsellerem?

„S@motność w Sieci” jest rodzajem tatuażu na moim czole, który próbuje zdrapać każdą kolejną książkę. Znika na miesiąc i znowu wychodzi, wiem to po spotkaniach. Faktycznie trudno mi się z nią ścigać...

To będzie druga część?

Tak, to jest ta nowa wiadomość! Przez wiele lat, 20 od napisania, 16 od wydania, broniłem się przed wydawnictwami. Namawiano mnie wielokrotnie. Zawsze odmawiałem. Miałem inne książki do napisania. I je pisałem. Szczególnie natrętne były wydawnictwa rosyjskie, bo tam „Samotność” sprzedała się w liczbie ponad miliona egzemplarzy.

Rosja? Jak to możliwe?

Rosjanie to bardziej smutni Słowianie niż my. Spójrzmy na klasykę – Dostojewski, Tołstoj, Lermontow, Jesenin. Całkowicie literatura smutku. Taka zawsze przemawiała. Romantyzm fascynuje głównie smutkiem i nieszczęściem. Zna pani jakąś książkę o szczęśliwej miłości? Ludzie chcą czytać o tej nieszczęśliwej, bo ze swojej są z reguły niezadowoleni. Poza tym Rosja to literacka pierwsza liga, to naród wyrafinowany literacko i czytający. Bardziej niż Polacy. Pisarz w Rosji to człowiek dotknięty palcem Boga, opiniotwórczy autorytet. Dlatego tam próbuje pisać każdy. Tomiki poezji często dostają podczas moich spotkań w Rosji. Od Petersburga po Wławydwostok.

Rozumie Pan poezję?

Lubię i czasami zdarza mi się, że chyba rozumiem. Chociaż nigdy nie napisałem żadnego wiersza. Wiersze są mi jednak potrzebne, aby pisać prozę. Do pisania potrzebuję wygenerować w sobie melancholię i smutek. Robię to na trojaki sposób. Popijam wino i słucham muzyki. Na smutek najlepszy jest Schumann. Mozart już nie za bardzo. Dobry też jest Cohen. Potem czytam poezję – najlepiej pasuje Poświatowska, Leśmian, Tuwim. A rosyjski Siergiej Jesenin doprowadza do absolutnych łez. To artysta smutku. Podczas pobytu w Sankt Petersburgu miałem okazję być w pokoju, w którym się powiesił. Ostatni list napisał własną krwią. Mnie zastanawiają i zatrzymują smutne i wstrząsające historie. Jestem ich mozolnym zbieraczem.

Uważny obserwator?

Zdarza się, że podsłuchuję. W samolotach i pociągach ludzie opowiadają najpiękniejsze historie, wiedząc, że pierwsze spotkanie jest zazwyczaj ostatnim, a ja potrafię umiejętnie prowokować zwierzenia. 18 tysięcy maili, które dostałem po „S@motności” potwierdza to, że ludzie potrzebują opowiadać. Wielu wierzyło, że to mój romans, a inni, że ukradłem ich historię i zrobiłem z niej bestsellera. W moim pojęciu napisałem opowieść niezwykłą, a okazało się, że ta zdarzyła się już tysiącom ludzi. Pisanie książki to poddanie się atakowi i ekshibicjonizm. Moja własna żona nie chciała uwierzyć, że ja tego romansu nie miałem.

Był Pan kobieciarzem?

Straszne pytanie! Wypraszam sobie! Co to znaczy kobieciarz. Kobiety atencją darzyłem zawsze. Nie w tym sensie kobieciarskim, w którym facet igrza z emocjami kobiety po to, by ją wykorzystać. Tacy mężczyźni kobiet nie szanują za grosz. A ja przecież, w życiu i w większości moich książek stawiam je na piedestał.

Uważa się Pan za przystojnego mężczyznę? Kobiety wzdychają?

Nie lubię oglądać siebie na zdjęciach. Ponadto nie potrafię zdefiniować co znaczy „przystojny”. Pytam niekiedy o to kobiety. Jak to możliwe, że łysy też może być przystojny? Jak widzę gęstowłosego, szczupłego modela to wiem, że jego uroda jest wyraźna. Ale pomimo to ciągle nie wiem, czy on jest przystojny. Uważałem i uważam do dzisiaj że mną kobieta zainteresuje się nie poprzez przystojność, tylko to, co jej będę mówił.

Złotousty czaruś?

Miłość wyraża się słowami. To prawda. Ale samo słowo nie jest sednem tego uczucia. Bardziej wyraża się je wydarzeniami, uczynkami. Kwiaty swoim najważniejszym kobietom, bo córkom także, kupuję częściej niż statystyczny polski mężczyzna. To także prawda.

Kiedy Polak idzie po bukiet?

Obligatoryjnie w Walentynki, chociaż teraz podobno to straszny obciach to święto obchodzić. Ja jestem stary. Taki z pokolenia Dnia Kobiet. Klasyk, który powodował szok i reakcje u moich koleżanek w instytucie tutaj we Frankfurcie. Nie rozumieli okazji i mojej „dżentelemerii” absolutnej. Jednak były oczarowane! Kwiaty ode mnie są z okazji i bez okazji. Bukiet dostały córki podczas pierwszej menstruacji. Pierwsza przyjęła to z rozczuleniem, druga z kolei uważała, że „no co ty Paps”. Urodzinowo tradycyjnie wręczam książki zamiast kwiatów

Jakie kryteria wyboru?

To się zmieniało w moim życiu. Unikam ostatnio powieści, bo sam ich nie czytam. Czas znajduję na książki popularno-naukowe, z których

mogę się czegoś nauczyć. Obecne są pisane jak najlepsze kryminały. Na przykład Frans De Waal, holenderski prymatolog, genialny znawca małp, jak nikt inny potrafi związać filozofię, etykę, teologię z obserwacjami zachowań małp. Polecam szczególnie książkę pt. „Bono-bo i ateista”. Książki staram się czytać w oryginałach, znając 4 języki jestem to w stanie robić równolegle.

Zmieńmy temat. Co to jest miłość?

Najśłynniejsza polska biochemik, profesor Magdalena Fikus swój wywiad dla „Wysokich Obcasów” zaczęła od informacji,

że dowiedziała się od takiego Wiśniewskiego prawdy o miłości. Miłość to miliony emocji przynależne poszczególnym ludziom. Różne oblicza, każde oblicze jest inne.

Jak tu się ścigać z 50 twarzami Greya? Grey zdeklasował resztę stawki?

Nie, bo popularność to wynik oczekiwań. Marzeń i fantazji, które dzieją się pod każdą strzechą. Trochę pornografia dla mamusi. Ale fenomen był. Na listach bestsellerów głównie.

Przecież mamuśka też ma prawo!

Ma prawo. Grey nie wymaga intelektualnego wysiłku, mówi o fantazjach seksualnych, o których wiem dużo. Wspólnie ze Zbyszkim Izdebskim, moim przyjacielem i znakomitym seksuologiem, który zarejestrował dzięki swoim mozolnym badaniom listę 2500 fantazji, napisaliśmy książkę „Intymnie. Rozmowy nie tylko o miłości”. Bardzo ją polecam.

Nic nowego, co z listy Pana zaskoczyło?

Marzenie seksualne pewnej żony, która napisała, że chciałaby, aby choć jeden raz jej mąż nie był pijany, gdy idzie z nią do łóżka.

Spodziewałam się perwersji.

W seksualności nie ma pojęcia perwersji, jeśli dwie osoby akceptują to





WSZYSTKIE MOJE KOBIETY. PRZEBUDZENIE

Milena, niesforna, uderzająco piękna i wyuzdana femme fatale. Daria, jego była studentka, „kruche, naiwne dziewczę w wieku jego córki”, o oczach jak niezapominajki. Tajemnicza Ludmiła, z którą rzekomo łączył go tylko seks. Natalia, fascynująca, bezpruderyjna artystka, niezastąpiona partnerka do filozoficznych dysput. Justyna – miała być jedynie lekiem na jego depresję po rozstaniu z żoną. Ewa, tak samo charyzmatyczna, jak eteryczna, zachwycająco mądra nauczycielka, która na nowo buduje jego świat... Kim był dla nich? Kim one były dla niego? Której był coś winien, której kiedyś podarował za mało, a która była mu wdzięczna? „Wszystkie moje kobiety. Przebudzenie” to najbardziej przejmująca i osobista powieść Janusza L. Wiśniewskiego. Hołd złożony kobiecości i hymn pochwalny ku czci miłości, która bywa potężna jak śmierć. Dlatego warto dla niej żyć.

co się dzieje i nie jest to wbrew czyjejś woli. Zdaniem Izdebskiego i moim także jest tylko jedna perwersja – nazywa się celibat (śmiech).

Pan jest tolerancyjny?

Nie tylko tolerancyjny, ja na swój sposób walczę z nietolerancją. W imieniu mniejszości. W naszej epistolograficznej książce „188 dni i nocy” z Małgorzatą Domagalik piszemy mnóstwo o polskiej homofobii. Jeśli mer Berlina oficjalnie mówił, że jest gejem, to jest jego prywatna sprawa. Nikt w Niemczech nie zagląda nikomu pod kołdrę szukając argumentów. Nie oceniam żadnego człowieka po tym, czy jako partnera seksualnego wybiera osobę tej samej płci, czy przeciwnej. Statystycznie rzecz ujmując, 7 procent populacji Homo Sapiens to osoby homoseksualne i jest to, do dzisiaj, mechanizm niezrozumiały z punktu widzenia ewolucji, bo zadaniem każdego biologicznego istnienia jest przedłużenie gatunku. Genetyka też nadal nie zna odpowiedzi na to pytanie.

Wielka tajemnica?

Świat w części jest tajemnicą. Także pod tym względem. U bardzo promiskuitycznych małpek Bonobo akt seksualny jest, na przykład, metodą na rozwiązywanie problemów. Samica jest w stanie przerwać akt, gdy na horyzoncie pojawia się samiec, który przynosi większego kokosa. Ta samica pociesza tą, której odebrała partnera aktem seksualnym i to oralnie. Wiedząc, że jest ona smutna z samotności, najpierw ją iska, by w finale seksualnie zadowolić. Proste.

Naczy, że meritum sprawy jest seks?

Nie! Co Pani opowiada?! Istnieje wiele rzeczy o wiele ważniejszych niż seks. Ale homoseksualność często wykorzystywana jest jako argument do dyskredytowania ludzi. Ja uważam, że nie wolno atakować kogoś z tego powodu. Dlatego moje „przeciw” wtrącam do książek. W „Scenach życia za ścianą” opisuję przepiękną, pełną zabiegania o siebie miłość. Dopiero na końcu czytelnik dowiaduje się, że przez cały czas śledził historię dwójki mężczyzn. Historia pięknej miłości moich sąsiadów. Takiej, której mogą pozazdrościć liczne mężatki z „zaparowanej kuchni i lodowatej sypialni”.

Mówienie i pisanie o miłości przychodzi Panu z łatwością...

Miłość ma wiele faz, jest związana z libido, pożądaniem, przyjaźnią,

poświęceniem. Te fazy się mieszają ze sobą. Każda na swój sposób jest ważna. Byłem pierwszym, który pokazał taki obraz miłości w internecie. W 2001 roku z internetem łączyło się za pośrednictwem modemu telefonnicznego, był jeden portal Wirtualna Polska, a na jeden gif (wtedy format jpg jeszcze nie istniał) czekało się dziesięć minut. Jednak już wtedy ludzie wymieniali emocje w internecie.

W Panu jest łatwo wzbudzić emocje?

We mnie? Łatwo, chociaż nie powinienem się do tego przyznawać (śmiech). Wzruszam się często, niekiedy ukradkiem płaczę w kinie. Kiedyś, jako nastolatek, się tego wstydziłem, bo jako marynarz powinienem być twardy. Skończyłem szkołę morską. Technikum rybołówstwa morskiego, będąc 300 km od mojego rodzinnego Torunia. I to w wieku 15 lat. Wtedy jedyną komunikacją były listy. Tęskniłem za domem, za rodzicami. Nie chciałem łowić ryb. Chciałem podróżować. To była jedyna droga w PRL-u, bez paszportu, bez wiz, w latach 70. Chłopak z biednego robotniczego domu, z matką sprzedawczynią w sklepie i ojcem kierowcą w pogotowiu ratunkowym. Książeczka żeglarska i marzenia, gdy siedząc na Westerplatte rozmarzałem się, gdzie ja to nie popłynę. Ta szkoła była jedną z piękniejszych przygód w moim życiu. Męska, surowa, uczyla odpowiedzialności za innych. Wytatuowała moją psychikę.

W ilu portach Pan cumował?

W kilkunastu, ale jedynie podczas rejsów szkolnych. Nigdy nie zarabiałem na życie jako rybak lub marynarz. Po technikum poszedłem na fizykę, która mnie zafascynowała. Dostałem się tam pewnie tylko dlatego, że była kierunkiem deficytowym i przyjmowali na nią bez egzaminów (śmiech). To przywiązanie mi pozostało. Po 30 latach życia w Niemczech wracam do Polski. Od lipca mam meldunek w Gdańsku. Będę tutaj mieszkał. Blisko morza...

Rozmawiała: Dagmara Rybicka / foto: Karol Kacperski

WIĘCEJ W E-WYDANIU NA
ISSUU.COM/prestizszczecinski

ekskluzywne nieruchomości w Polsce i za granicą

NA SPRZEDAŻ



Szczecin - Gumieńce, pow. 1488 m², tuż przy rondzie Gierosa, dedykowana pod budynek wielofunkcyjny pow. cał. 2500 m², wydane WZ, cena 1,80 mln zł netto



Świnoujście, budynek komercyjny, centrum miasta, pow. 3690 m², działka 2215 m² idealny na klinikę, hotel, biura, cena 6,5 mln zł netto



piotr@dronski.pl 601 730-555

www.baszta.eu

piękny widok na płynące kanałem statki i żaglowce



Świnoujście / Karsibór, cypel między Kanałem Piastowskim a Zalewem, 6 ha, aktualny plan pod marinę, camping, cena 3,6 mln zł netto



Międzyzdroje, działka 6 000 m², w najlepszej lokalizacji przy moście, z dostępem do plaży, pod hotel lub apartamentowiec, cena 17,25 mln zł netto



projektowanie wnętrz



architekt Agnieszka Drońska
+ 48 603 699-900
architekt@baszta.szczecin.pl
www.baszta.szczecin.pl



Na razie! Ciao! See you! Hey!

Wydali 18 płyt, praktycznie wszystkie okryte kilkukrotnymi warstwami platyny. Wylansowali dziesiątki przebojów, które jak kraj długi i szeroki nuć Polacy. Cytaty z ich piosenek weszły na stałe do świadomości i języka. A propos języka – nazwa zespołu to zapożyczone z angielskiego przywitanie, ale też pożegnanie. Teraz czas na to drugie. Legendarny Hey na nieokreślony czas znika ze sceny. W rodzinnym mieście pożegnają się z fanami koncertem z serii „Fayrant Tour” w sobotę, 25 listopada w Hali Arena Szczecin.

W Szczecinie Hey ma specjalną pozycję – tu przecież zespół powstał w 1992 roku. Dokładnie ćwierć wieku temu. Wówczas o Szczecinie, nie tylko z powodu ciągłych opadów deszczu i gęstych mgieł, mówiono „Polskie Seattle”. Do dziś Hey jest marką Szczecina, trudno też o lepszych ambasadorów miasta. Nawiązań do Szczecina nie zabrakło także w wielu tekstach zespołu, a także w solowych piosenkach Nosowskiej – kultowe już „Dźwięgozaury”, czy „Zbyt szczecińska dla Warszawy, a dla Szczecina zbyt warszawska”.

Kiedy zespół ogłosił tytuł trasy koncertowej „Fayrant Tour”, nikt się nie domyślał, że oznacza to koniec pewnej epoki. Oficjalnie wieść gruchnęła dopiero w wywiadzie jakiego wokalistka zespołu udzieliła „Zwierciadłu”, a cytat z niego błyskawicznie zalał Facebooka niczym najgroźniejszy internetowy wirus. – Nazwę (trasy koncertowej – przyp. red.) wybraliśmy nie bez powodu, żeby nie dramatyzować, ale rzeczywiście chodzi o zawieszenie działalności. Zespół Hey będzie do zobaczenia tylko na tej trasie, a potem już nie. Podjęliśmy decyzję, że najwyższa pora dać odpocząć od nas ludziom. Jesteśmy wszyscy w zespole już w tym wieku, że to chyba ostatni moment, żeby poczuć, jak to jest ryzykować. Dowiedzieć się, kim jesteśmy bez tego projektu – mówi Katarzyna Nosowska.

Fani na uspokojenie w ostatnich dniach października otrzymali płytę z nowymi wersjami utworów. Nosi wielce obiecujący tytuł „CDN”. Ale i tak wszystkich zamurowało. Kiedy wrócą z nowymi piosenkami? Nie wiadomo. Fanom pozostaje cytat z jednego z największych przebojów zespołu „Moja i twoja nadzieja”: „Musisz odnaleźć nadzieję i nieważne, że nazwą ciebie głupcem...” Udało nam się namówić szczecińskich muzyków i ludzi z muzyką związanych, na „heyowe” wspomnienia.

Inga Kurek-Baranowska – kierownik Działu Programowego Domu Kultury „Słowianin”

Hey wyjechał od nas dawno temu, ale na szczęście często wraca. Zawsze będę wspominać ich pierwsze koncerty w „Słowianinie” i nasze pogaduchy pokoncertowe. Śledzę jak na przestrzeni lat zmienia się ich

muzyka. Choć nie wszystkie utwory jestem w stanie zanucić, to głos Kasi Nosowskiej oraz jej teksty są zawsze do rozpoznania, do wzruszenia i przemyślenia. Oby wrócili szybko i tworzyli jak najdłużej i dzielili się z nami emocjami.

Przemysław Thiele – lider zespołu Kolaboranci

Gdy rodził się Hey, mój zespół przeżywał wyjątkowo pomyślny okres. Piotr Banach dwa lata wcześniej opuścił Kolaborantów i usamodzielniał się bardzo skutecznie. Gdy organizując „heyowy” skład zwrócił się z propozycją współpracy do Jacka Chrzanowskiego, naszego basisty – odczułem (tylko) lekki niepokój. Chciałem wierzyć, że jego kolaboracja (!) z Banachem będzie tylko urozmaicheniem i krótkim epizodem, ale za cholerę nie byłem w stanie przewidzieć, że zespół odniesie sukces... Za chwilę Jacek, podobnie jak cały Hey opuścił Szczecin, by kontynuować karierę w stolicy. W tym momencie mój niepokój (już nielekki) zamienił się w zawód, i co za tym idzie raczej wstrzemięźliwą sympatię do zespołu Piotra Banacha na kilka lat. Ale czas leczy rany. Kilka lat później pracowałem nad własną muzyką z użyciem komputerowej technologii, do której chwilę wcześniej przekonał mnie właśnie Piotr Banach. Tak po starej znajomości...

Olek Różanek – wokalista, tekściarz, lider zespołu Chorzy

Hey był jak pierwszy seks. Do czasu pierwszego seksu oczywiście. Miałem na ich punkcie obsesję i był to piękny czas, w którym wszystko pachniało muzyką i szaleństwem, no ale potem pojawiła się pierwsza płyta solowa Nosowskiej i to właśnie na nią przeniosła się moja obsesja. Ciężko mi po latach fascynacji i zobojętnienia grupą Hey odnieść się do decyzji o jej zawieszeniu. Swoją drogą, co by powiedziała Kasia Nosowska lub jej koleżdy z zespołu, gdyby działalność zawiesili Chorzy?

Alicja Kruk, wokalistka duetu Oho! Koko

Moje pierwsze spotkanie z Hey'em miało miejsce kiedy byłam nastolatką. Gitary, ogniska, pierwszy alkohol i „Teksański” wyrzeczany przez gardła drażnione dziewiczymi papierosami. Później kiedy już przeprowadziłam się do Szczecina, będąc szesnastolatką, pamiętam doskonale roz-





terki trudnego wieku i „Miłość! Uwaga! Ratunku! Pomocy!” katowane od rana do nocy wraz z przyjaciółmi. Po latach Hey niespodziewanie wrócił do mnie z mocnym uderzeniem, kiedy to Piotr Banach zaproponował wzięcie udziału w jego jubileuszowej trasie. Mimo wielkiego lęku przed zmierzeniem się z legendarnymi utworami Hey'a, przyjąłem propozycję i przeżyłem wspaniałą przygodę. Podoba mi się też współczesne, nowoczesne brzmienie zespołu i trochę ubolewam nad zawieszeniem działalności, ale jeśli już tak musiało się stać, miejmy nadzieję, że nie na długo.

Monika Petryczko – dziennikarka i selekcjonerka muzyczna, Stowarzyszenie Miastoholizm

Jak każdego miłośnika twórczości tego zespołu zdumiała mnie ta decyzja i zasmuciła. W końcu Hey jest od zawsze i nikt nie wyobraża sobie, aby mogło być inaczej. W pewnym przewrotnym jednak świetle zdarzeń ujrzałam w tej decyzji konsekwencję i realizację tego, wszystkiego o czym wcześniej śpiewała Kasia Nosowska. Jej osobiste i naznaczone indywidualizmem tzw. prowadzenie się przez życie, nie mogłoby obejść się bez prób uwolnienia się, przemówienia głosem Kasi, a nie „Kaśki od zawsze z Heya”. Jakże podwójnej mocy nabierają teraz słowa z „Cudzoziemki w raju kobiet”, które traktują o przypisanej przynależności, stygmatyzacji pochodzeniem czy powiedzielibyśmy dziś na skróty, „ohasztagowaniem”. O ile dla Szczecina Nosowska zawsze będzie szczecińska, nigdy zbyt warszawska (parafrazując słowa piosenki) o tyle w rzeczy samej ona jest „moja”, „Twoja”, „nasza” i „ich” – tylko i aż na poziomie indywidualnych przeżyć oraz wspomnień.

Emilia Goch Salvador – altowiolistka, szefowa Baltic Neopolis Orchestra.

Muzyka Heya towarzyszyła mi od początku, zaczynałam wtedy szkołę średnią, sławnego szczecińskiego muzyka pełnego wrażliwych, artystycznych dusz. Pamiętam koncerty w Słowianinie i emocje, jakie towarzyszyły słuchaniu piosenek jeszcze z kaset w domu. Teksty Nosowskiej to dla mnie czysta poezja, a ich znaczenie pogłębia się wraz z przybywaniem moich własnych doświadczeń. Wokalistka jest przy tym bardzo charyzmatyczną osobowością, imponuje mi jej indywidualizm i niezłomność w realizowaniu własnej drogi artystycznej. Tym bardziej cieszę się,

że dwóch członków Baltic Neopolis Quartet mogło zagrać partie smyczków na solowej płycie Kasi – 8.

Piotr Banach, założyciel Heya, gość specjalny „Fayrant Tour”

Ostatnio najczęściej zadawanym mi pytaniem jest - czy będziesz na wszystkich jubileuszowych koncertach Heya? A zaraz potem - ile piosenek z nimi zagrasz? Nie spodziewałem się, że w ludzkiej pamięci tak mocno tkwi tamten Hey z lat dziewięćdziesiątych, ten mój. Mówię mój, bo go sobie wymyśliłem, wymarzyłem, wykreowałem. Nie zrodził się ze wspólnego słuchania muzyki, ludzkich interakcji, prób i błędów. Już bardziej z mojej fascynacji osobą Kaśki Nosowskiej. Chciałem mieć z nią zespół, a kto w nim będzie poza nią było sprawą drugorzędną. To dlatego pozwalałem sobie twierdzić, że był to zespół z łapanek. Sorry chłopaki, ale był. Wasz wkład doceniłem potem i z perspektywy czasu widzę, że gdyby ta „łapanka” potoczyła się inaczej, Hey nie byłby tak dobrym, tak oryginalnym zespołem. Nawet ta nieszczęsna Katarzyna Kanclerz, menedżerka-wizjonerka, która tak dała nam w kość swoimi intrygami jawi mi się po latach, jako nieodzowna część tej układanki. Grałem w Heyu przez siedem lat i było wspaniale. Grałem w Heyu przez siedem lat i było okropnie. Spełniły i rozwiały się moje marzenia. Przekonałem się, jak słodki i jak ciężkostrawny jest sukces. Musiałem więc odejść, miałem dosyć, przepaliły mi się bezpieczniki. Gdybym tego nie zrobił byłbym dziś innym człowiekiem. Miałbym inne doświadczenia, a te przecież kształtują nas najbardziej. Dlatego też, kibicuję Kaśce w jej decyzji o zawieszeniu zespołu. Przypuszczam, że dla osób bezpośrednio w sprawę zaangażowanych to ciężki temat i trudny czas, ale z własnego doświadczenia wiem, że do przejścia. „Cykliczność wyklucza wyjątkowość” - to jedno z moich ulubionych powiedzonek. Nim właśnie pozwolę sobie tą moją wypowiedź spuentować, bo myślę, że idealnie się do tego nadaje.

Autor: Daniel Źródlewski / foto: materiały prasowe

WIĘCEJ W E-WYDANIU NA
ISSUU.COM/prestizszczeciński



Zbliża się wyjątkowa okazja?



1.



WEJDŹ NA
WWW.SKLEP.ASPROD.COM.PL

2.



WYBIERZ IDEALNY TORT

3.

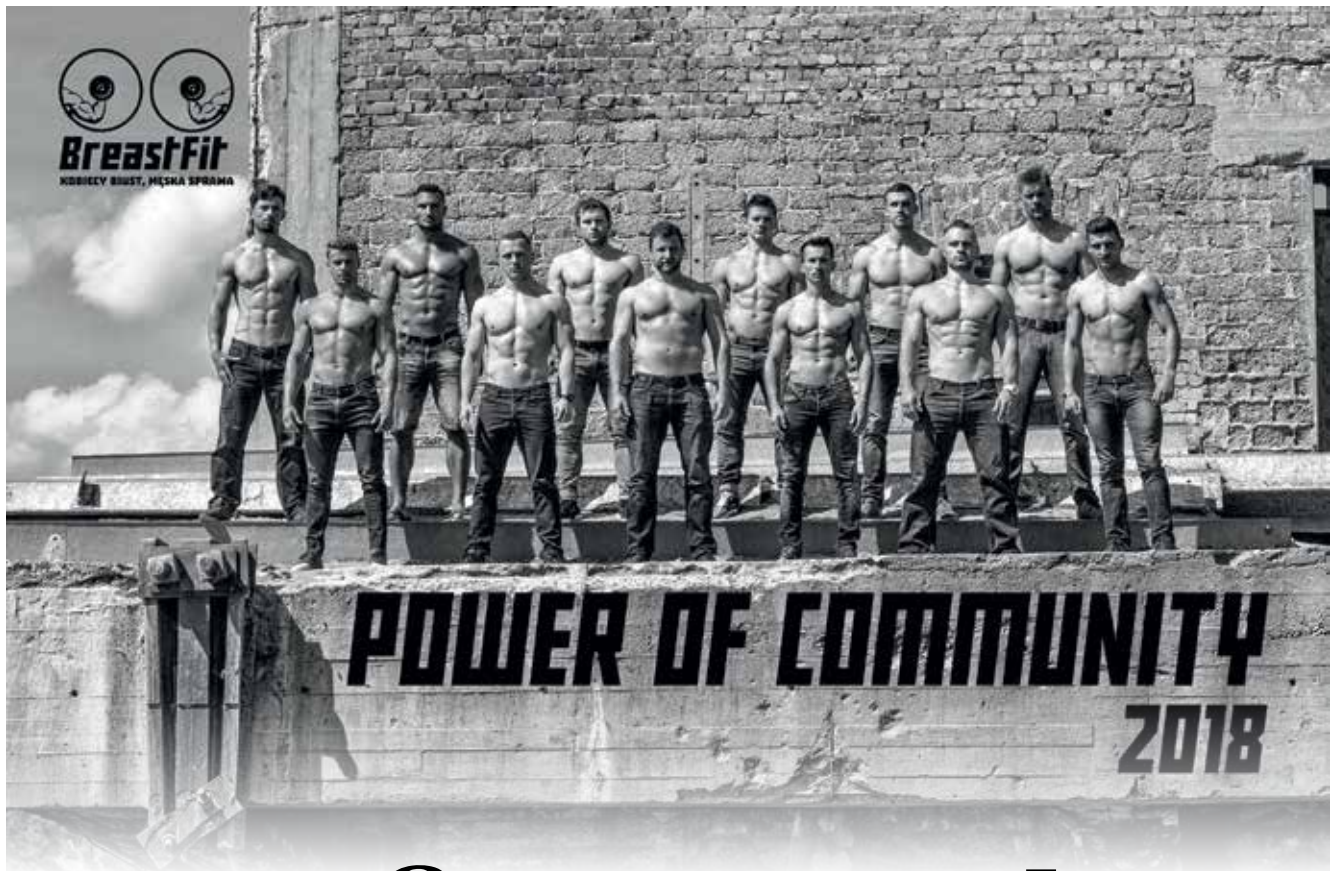


ROZKOSZUJ SIĘ SMAKIEM

WWW.ASPROD.COM.PL



ASPROD NATURALNIE



Crossfiterzy walczą z rakiem piersi

BreastFit – sztuka wspólnego badania i wsparcia kobiet z rakiem piersi, w tym z chorobą zaawansowaną – to kluczowe przesłania drugiej edycji kampanii edukacyjnej „BreastFit. Kobiety biust. Męska sprawa”. Jednym z elementów kampanii jest charytatywny kalendarz „Power of Community 2018” z udziałem czołowych polskich crossfiterów.

Fundacja OnkoCafe – Razem Lepiej stworzyła BreastFit, czyli sztukę wspólnego badania i wsparcia kobiet w profilaktyce, a także w chorobie jaką jest rak piersi, na każdym jej etapie. Fundacja przygotowała m.in. specjalny trening, który pokazuje, że badanie piersi w parze może być znakomitą motywacją dla pań do regularnej profilaktyki. Każdy jego element – od rozgrzewki, przez podkręcenie tempa, po wspólne ćwiczenia pod prysznicem – opatrzony jest grafikami obrazującymi, jak prawidłowo wykonać poszczególne ćwiczenie.

Na stronie kampanii breastfit.onkocafe.pl znajdziemy także sekcję dedykowaną bliskim kobiet chorych na nowotwór piersi i odpowiedzi na wiele pytań, które mogą pojawić się wraz z diagnozą i chorobą, na każdym jej etapie. Nieodłącznym elementem kampanii „BreastFit. Kobiety biust. Męska sprawa” jest kalendarz z udziałem crossfiterów, symbolizujący siłę i odwagę, potrzebne by wspierać kobiety.

– Włączając się w kampanię „BreastFit. Kobiety biust. Męska sprawa” pokazujemy, że my mężczyźni możemy być wsparciem dla naszych ko-

biet, nawet wtedy, gdy przybierze ona postać zaawansowaną. Dlaczego? Bo możemy każdego dnia dbać o mamę, partnerkę, żonę czy siostrę, zachęcając je do regularnych badań w ramach profilaktyki raka piersi. Gdy bliska nam kobieta zachoruje, nasza rola również jest bardzo ważna – mówi Jakub Popławski, autor i pomysłodawca kalendarza „Power of Community”.

W tegorocznej sesji zdjęciowej wzięło udział 12 sportowców z całej Polski. Panowie pozwali do zdjęć w nietuzinkowym otoczeniu dawnej torpedowni na Zatoce Gdańskiej. Kalendarz można kupić, odwiedzając stronę kampanii oraz w kawiarniach Costa Coffee w całej Polsce.

mp / Foto: Piotr Fajfer

WIĘCEJ W E-WYDANIU NA
ISSUU.COM/prestizszczecinski



Piotr Rajfer
www.piotrajfer.com



Piotr Rajfer
www.piotrajfer.com





Do serca przytul psa...

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

Aneta Łuczowska, szczeciński reporter RMF FM:

Mimo, że przyznaję, że praca reportera nie jest łatwa, nie zamieniłaby jej na żadną inną. Sprawia jej radość to, że może zajrzeć tam, gdzie inni nie mają dostępu, a potem podzielić się tym ze słuchaczami. Jeżeli temat dotyczy zwierząt – jest w siódmym niebie. Na co dzień towarzyszą jej pies, kot i... koń. Ten ostatni ze względów oczywistych nie rezyduje w mieszkaniu, ale to wszystko kwestia czasu. Jeśli trafi się kandydat na męża, posiadający stadninę koni, Aneta jest gotowa rozważyć jego kandydaturę.

Draco – wyczekiwany pies miał być dziewczynką, jednak to i owo zdradziło, że to kawaler. Zaskoczenie fundowane jest tym, którzy pytają o to, jaka to rasa i w jakim jest wieku. Otóż ras w jego rodowodzie jest ich wiele... Wyjątkowa uroda Draco sprawia, że powyższe pytanie jest stawiane zawsze. Wiek? Tu też pojawia się zdziwienie, bo jego wigor i wygląd nie wskazują na to, że to 12-letni pies. Żyje w pełnej symbiozie z Anetą, która ceni i zgadza się na jego niezależność oraz młodszemu bratem kotem, który szanuje fakt, że może z nim dzielić miejsce do spa-

nia, ale nie miskę. Kot Wall-e pojawił się 4 lata temu. Na początku były obawy, że kot zrobi krzywdę psu, ale na jaw wyszło zbawienne działanie szynki. Dzisiaj to zgodny duet. Zdarzają się drobne awanturki, ale raczej dla urozmaicenia psio-kociej egzystencji. Aneta mawia o nich „Bracia w swojej zbrodni” – zdarzają się napady na szafkę. Wall-e używa łapy jako wytrycha, łup łąduje na podłogę, po czym następuje podział. Wędlug zasług. Tak naprawdę decyzja o pojawieniu się kota, spowodowana była chęcią dostarczenia towarzystwa dla Draco, zatem czy można mieć pretensję o powstaniu szajki Dracowall?

Aneto dokończ zdanie:

W zwierzętach cenię... szczerość

Od zwierząt uczę się... pozwolić być innym takimimi jacy są

Zwierzęta wnoszą do mojego życia... zawsze na mnie czekają

Pies czy kot... pies

Rozmawiała: Inga Elerowska / Foto: Jarek Gaszyński



Foto: Dorota Kosz

NIE KUPUJ - ADOPTUJ

BOND

Czy trudno jest rozpoznać skrzywdzonego psa? Raczej nie. Taki pies podkuli ogon, położy uszy, schowa się w budzie. Może warknąć, pokazać zęby, a nawet ugryźć. Tak było na początku w przypadku Bonda. Bał się, sztywniał przy dotyku, unikał kontaktu. Nic dziwnego. Zdjęcie RTG wykazało, że psiak ma śrut w łapie. Tak – do Bonda strzelano, niestety celnie... Dlaczego o tym zapomniał? Bo kocha ludzi. Wystarczyło kilka odwiedzin, spacerów żeby się otworzył. Zaczął się cieszyć na widok człowieka, skakał z radości, przytulał głowę, usiłował wycisnąć soczystego buziaka na twarzy. Z utęsknieniem wypatruje przez kraty kolejnego spaceru. To młody, ale niemały psiak, bardzo emocjonalny, kocha spacer, zabawy, chętny do współpracy. Posiadać wyjątkowego węchu. Prawdziwy z niego Pies Tropiciel. Jeżeli trafi do ludzi, którzy amatorsko (lub po przeszkoleniu nawet profesjonalnie) chcą ze swoim pupilem uprawiać nosework, będzie z niego wspaniały towarzysz. Jest wspaniały i wrażliwy, niemniej jednak jego adopcja to wyzwanie. Powinien trafić do stanowczej i cierpliwej osoby, mającej doświadczenie w pracy z psami. Jeśli czujecie, że jesteście w stanie podołać wyzwaniu, dajcie szansę temu wspaniałemu psu.

Wszystkich chętnych chcących poznać Bonda zapraszamy na spacer zapoznawczy. Kontakt: 516 490 165

ŻABCIA

Żabcia to bardzo towarzyska kotka. Na widok torebki z przysmakami, jej ogromne oczy robią się jeszcze większe. Za kawałek kurczaka odśpiewa arię operową wraz z układem choreograficznym góra – dół, na trasie półka – podłoga. Jak na młodą kotkę przystało, nie znosi nudy. Chętnie biega za wędką, dogoni każdą piłeczkę, nie popuści żadnej kulce papieru, dlatego szukamy opiekuna, który będzie mógł jej zapewnić rozrywkę. Z pewnością ucieszy się z drapak, bo doskonale zna jego obsługę. Co człowiek dostanie w zamian? Żabcia to typ domatora. Nie odstępuje człowieka na krok, zamruczy do ucha, zaoszczędzi na rachunkach za prąd – poświeci oczami jak latarnie i wygrzeje kolanka. To konkretna i zdecydowana panna. Jeśli nie ma życzenia na kontakt z innymi da im to wyraźnie do zrozumienia. Człowiekowi potrafi zasignalizować (delikatnie), że czas na głaskanie dobiegł końca. Szukamy domu dla tej towarzyskiej kotki. Może to Twój dom?

Kontakt z wolnotariuszem: 507 516 562; 608 230 575



Katamaran jakiego u nas jeszcze nie było

Coraz więcej osób dostrzega niesamowite walory Szczecina i decyduje się zainwestować w turystykę rzeczną. Tym razem na naszych akwenach można zobaczyć pierwszą łódź solarną. W przyszłym sezonie wypożyczyć będzie mógł ją każdy. My już teraz sprawdziliśmy jak sprawuje się na wodzie.

Tego w Szczecinie jeszcze nie było. Katamaran Black Solar waży niewiele ponad 500 kilogramów. Na pokładzie pomieści 10 osób. Napędzany jest energią słoneczną. Ma pięć akumulatorów, które w pełni naładowane, przy spokojnym rejsie starczą na 3-4 doby. Wspomaga je silnik elektryczny. Oznacza to, że jednostka jest w stu procentach ekologiczna.

– Kochamy wodę, pływanie i wszystko to, co z tym związane – przyznają Agnieszka i Marek Kubiak. – Zdecydowaliśmy się na zakup tej łodzi ponieważ chcemy zarażać swoją pasją inne osoby. Obecnie ją testujemy, pływamy rekreacyjnie i trzeba przyznać, że jest to niesamowity relaks. Od przyszłego sezonu będzie mógł spróbować każdy.

Black Solar akumulatory zamontowane ma w burtach. Cztery z nich służą do napędu jednostki, dzięki piątemu posłuchamy radia czy opuścimy elektrycznie dach, na którym znajdują się cztery baterie słoneczne. Akumulatory można również naładować z sieci, ze zwykłego kontaktu.

– Ładowanie prądem 230V trwa całą noc. Katamaran ma mnóstwo zalet. Jest cichszy od łodzi spalinowych. Nie czujemy przy tym niemiłych zapachów paliwa, które wydobywają się z takich jednostek – opowiada

Marek Kubiak. – Jest wykonany z laminatu odpornego na zniszczenia. Na pokładzie znajdziemy dużą, U-kształtną kanapę ze skózaną, sygnowaną przez Ferrari tapicerką. Przy niej do dyspozycji jest regulowany stół jadalny. Można również skorzystać z tarasu słonecznego, rozciągnąć się na skózanym materacu i oddać chwilom relaksu podziwiając przy tym niepowtarzalne widoki w różnych punktach naszego Szczecina.

Katamaranem nie popływamy z niesamowitą prędkością, nie o to w tym wszystkim chodzi. Silnik elektryczny 4Kw można porównać do silnika spalinowego o mocy 9KM. Osiąga prędkość 12 kilometrów na godzinę.

– Dzięki temu, by zostać kapitanem, nie jest potrzebny patent żeglarski. Sezon rozpoczynamy w kwietniu-maju przyszłego roku, w zależności od pogody. Cumujemy w centrum miasta, w North East Marina Szczecin. Zapraszamy już teraz, bo rejs łodzią solarną, to naprawdę fantastyczna rozrywka – podsumowuje Agnieszka Kubiak.

Autor: Andrzej Kus / Foto: Jarosław Gaszyński

*WIĘCEJ W E-WYDANIU NA
ISSUU.COM/prestizszczecinski*





„Ogórek” ze Szczecina

Takiego auta, w takim stanie, nie zobaczymy na ulicach naszego miasta. „Magicy” z firmy BT Classic przywrócili życie zabytkowemu Volkswagenowi Transporterowi T1. Efekt jest niesamowity!

Samochód, jak na swoje gabaryty, ma bardzo niewielką pojemność, bo zaledwie 1493 centymetry sześcienne. Pod maską zamontowany jest silnik o mocy 44 koni mechanicznych. Maksymalnie jest w stanie rozpędzić się do 110 km/h. Jednak wszystkie te parametry nie mają zupełnie żadnego znaczenia. Volkswagen zachwyca: swoim wyglądem, funkcjonalnością, a teraz także i stanem. Mimo że ma 51 lat – wygląda jak nowy. Miał być niewielki remont

– Samochód przyjechał do nas na początku 2016 roku z Holandii – opowiada Tomasz Cholewa z firmy BT Classic. – Początkowo nasze prace miały ograniczyć się jedynie do naprawy blacharskiej pojazdu, a następnie polakierowania na dwa kolory. Wymianie podlegał cały przód auta, w samej podłodze były liczne dziury do zaspawania.

Po wyprowadzeniu karoserii „na prostą” i polakierowaniu nadwozia, klient okazał się być na tyle zadowolony z efektów prac szczecińskich mechaników, że postanowił zlecić im również kompleksowy remont mechaniczny auta.

– W zakres remontu wchodził remont silnika, skrzyni biegów, przedniego i tylnego zawieszenia, hamulców, czy układu paliwowego. Można śmiało powiedzieć, że chodziło o kapitalny remont całego auta. Gdy powoli zbliżaliśmy się do końca z częścią mechaniczną projektu okazało się, że Volkswagen zostanie z nami na dłużej. Właściciel zdecydował się dokończyć cały projekt u nas, tj. zlecić przerobienie oryginalnie auta dostaw-

czego na kampera według upatrzonego przez siebie na jednym z targów projektu – mówi mechanik.

Auto trafiło więc do zaprzyjaźnionej firmy szkutniczej, która wykonała zabudowę wnętrza tak, aby pomieściły się w nim rozkładana kanapa z funkcją spania, liczne szafki, lodówka, zlew, kuchenka gazowa oraz zewnętrzne ujęcie prądu.

– My ze swojej strony zajęliśmy się wykonaniem tapicerki oraz zaprojektowaniem i położeniem zupełnie nowej wiązki elektrycznej mającej za zadanie „obsłużyć” szereg nowych akcesoriów znajdujących się na pokładzie auta. Praca przy Volkswagenie okazała się niemałym wyzwaniem, niemniej jednak dostarczyła chyba równie wiele satysfakcji z osiągniętego efektu. Samo auto bowiem budzi u wszystkich ten sam rodzaj sympatii, bez względu na wiek czy płeć. Z pewnością warto było poświęcić mu blisko 14 miesięcy wytężonej pracy.

Obecnie właściciel T1-ki zamierza aktywnie korzystać ze wszystkich dobrodziejstw swojego samochodu. W przerwach pomiędzy kolejnymi wyjazdami Volkswagen stanowi ozdobę sporego salonu wystawowego w Holandii, w którym sprzedawane są domowe kominki.

Autor: Andrzej Kus / Foto: materiały prasowe

*WIĘCEJ W E-WYDANIU NA
ISSUU.COM/prestizszczecinski*





E I C H H O L T Z

by

MOOI



W I E L K I E
O T W A R C I E
N O W E G O
S A L O N U
E I C H H O L T Z
W S Z C Z E C I N I E
17-18.11.2017
(obok Salonu MOOI)

PROMOCJE/RABATY/WIELKA LOTERIA
www.facebook.pl/sklepmooi

Salon **MOOI** Szczecin, al. Woj. Polskiego 20, tel.: 91 488 85 16



Wielki Powrót, czyli cztery życia Łasztowni

Szczecin wraca na Łasztownię! Plany ponownej zabudowy, zniszczonej podczas wojny i zaniedbywanej przez blisko siedemdziesiąt lat, rzecznej wyspy w centrum Szczecina, wchodzi w kolejny etap. Ratusz rozstrzygnął Międzynarodowy Konkurs Architektoniczno-Urbanistyczny „Łasztownia. Nowe Serce Miasta”. Ten spektakularny i unikatowy, w co najmniej europejskiej skali, proces odmieni Szczecin.





Każdemu, któremu po przeczytaniu powyższego zapaliły się oczy i zaczął planować spacer po nowej dzielnicy ze szklanymi domami proponujemy uzbroić się w cierpliwość i przez najbliższe lata zadowolić się znakomitą rekreacyjną infrastrukturą bulwarów oraz mariny Nord East. Projekt Łasztownia to olbrzymie wyzwanie, w którym najważniejszy jest brak pośpiechu. Czas pozwoli na zrealizowanie przemyślanych koncepcji i projektów, bo to, co zostało zarekomendowane do przyszłej realizacji, będzie nieodwracalnie stanowić o charakterze Szczecina przyszłości.

Ogłoszony przez magistrat konkurs na zagospodarowanie wysp Międzyodrza został rozstrzygnięty. Do konkursu stanęły 242 pracownice z Polski, Europy, a także Japonii i USA. Ostatecznie prace przysłało 26 zespołów architektów. Jury pod przewodnictwem profesor Magdaleny Staniszkis, za najlepszy projekt uznało propozycję Pracowni Projektowej Maćków z Wrocławia, doceniając ich pracę za uwypuklenie walorów wysp Śródozdrza oraz konsekwentną realizację założeń Floating Garden. Wybór koncepcji (!) architektoniczno-urbanistycznej nie oznacza jednak natychmiastowego rozpoczęcia prac i wjazdu ciężkiego sprzętu budowlanego. Zanim architekci na długie dni, godziny, miesiące a może nawet lata zasiądą przy komputerach, czy deskach kreślarskich, musi ruszyć inny proces – kluczowe dla sukcesu przedsięwzięcia będą odważne decyzje przyszłych, prywatnych i publicznych, inwestorów. Miasta nie buduje się „w chwilę”, ani „na chwilę”. Zgodnie z zapowiedziami, kolejne działania na Łasztowni – przede wszystkim zbycie atrakcyjnych terenów – będą realizowane równo z rozpoczęciem lub już po zakończeniu budowy mostu Kłódnego, który połączy wyspę z Centrum na wysokości Wałów Chrobrego. Trwają ostatnie ustalenia związane z finansowaniem budowy przeprawy, która może powstać w ciągu najbliższych trzech, a nawet pięciu lat. Zgodnie z rozstrzygniętym przed rokiem konkursem architektonicznym powstanie wiszący most z charakterystycznym pylonem.

Pierwsze życie: od prosperity po upadek

Historyczne źródła podają, że wyspa, wówczas znacznie mniejsza, została własnością Szczecina już w 1283 roku. Szybko stała się częścią

portu – znajdowały się tutaj składy, a z czasem nabrzeża i spichlerze. Z portowej terminologii wywodzi się też nazwa wyspy – łaszt to dawna jednostka miary, 1 łaszt liczył 3000-3840 litrów. Aż do II wojny światowej wyspa była gęsto zabudowaną, tętniącą życiem dzielnicą Wielkiego Szczecina oraz, dziś powiedzieli – multifunkcyjnym parkiem przemysłowym. Niestety, alianckie naloty podczas II wojny światowej obróciły ją w perzynę.

Drugie życie: tajemnice, entuzjazm i festyny

Zaraz po wojnie część wyspy stanowiła radziecką enklawę (do połowy lat 50.), później, aż do początku obecnego wieku był to zamknięty dla osób postronnych obszar portu. Najatrakcyjniejszą według miasta mogli podziwiać jedynie dokerzy i marynarze. Do annałów powinny przejść hiperentuzjastyczne reakcje szczecinian, gdy niedługo przed pierwszym finałem The Tall Ship's Races (2007), po częściowej komunalizacji, otwarto dla wszystkich nabrzeże Starówka. Większość mieszkańców po raz pierwszy zobaczyło panoramę miasta z tej perspektywy. Początki otwartej Łasztowni to jej okazjonalne ożywianie podczas Dni Morza, Juwenaliów, czy innych festynów. Dzisiejsza wyspa to jednak wciąż olbrzymie połacie nieużytków, nieliczne zaniedbane pozostałości dawnej prosperity, albo szpetna tymczasowa zabudowa służąca różnym firmom mającym tu swoje siedziby (w tym, widoczny z okien każdego wjeżdżającego do miasta pociągu, skład „Toi Toi”).

Trzecie życie: nowe w starym

Przełomowym momentem była rewitalizacja Starej Rzeźni, w której firma CSL otworzyła nie tylko swoje biura, ale przede wszystkim stworzyła Centrum Kultury Euroregionu wraz z restauracją. Dziś pierwsza linia zabudowy kompleksu dawnej rzeźni, przylegająca do ulicy Tadeusza Wandy, jest niemal w całości zagospodarowana na biura rozmaitych firm, a w jednym z zabytkowych gmachów wkrótce otwarta zostanie siedziba Żegluga Szczecińskiej. Świetnie radzi sobie marina Nord East, a powstała latem na Wyspie Grodzkiej Strefa Rekreacji, czyli miejska plaża, bije rekordy popularności. Nowością jest oddany latem tego roku, kolejny

odcinek bulwarów, który szybko stał się ulubionym miejscem spacerów szczecinian, a stojące przy nabrzeżu odremontowane „dźwigozaury” stały się kultowe.

Problem szybkiej rewitalizacji całości obszaru Starej Rzeźni z unikatowymi zabytkowymi budynkami są nie tylko pieniądze, ale przede wszystkim problemy własnościowe. Część terenu wciąż należy do rybackiego Gryfa (a właściwie tego co pozostało z legendarnej firmy), miasto stara się o komunalizację, ale to już decyzje na poziomie rządowym. Plany dla tego kompleksu, co uwzględniono także konkursie koncepcyjnym, zakładają funkcje komercyjne, mieszkaniowe (wymarzone miejsce na lofty) oraz przede wszystkim miastotwórcze i kulturalne. W przyszłości to tu będzie towarzyski salon Szczecina. Okalający zabytkowy areał oraz pozostały obszar Łasztowi i sąsiednich wysp – Zielonej oraz Kępy Parnickiej, ma zmienić swoje oblicze, stać się nowoczesna dzielnica.

Życie innych, czyli szeroka perspektywa

Nie sposób mówić, o szczecińskiej Łasztowni bez kontekstu podobnych

planowane zakończenie inwestycji to rok 2025. Hafen City powstaje, podobnie jak ma powstawać nowa Łasztownia, zgodnie z wytycznymi konkursowego projektu na zagospodarowanie.

Czwarte życie: szklane domy?

Jaka będzie przyszłość? Czy staną tu kolejne architektoniczne ikony, o klasie obsypanych nagrodami gmachów Filharmonii Szczecińskiej i Centrum Dialogu Przełomy? Czy planowana nowa dzielnica zmieni charakter miasta? Czy Łasztownia stanie się biznesowym eldorado? Czy Szczecin nie popełni błędów prekursorów waterfrontów? Czy mieszkańcy zaakceptują nowe miejsce na mapie „ich” Szczecina? Koncepcja stworzona przez zwycięzców konkursu pozwala na wszystkie powyższe pytania odpowiedzieć pozytywnie. Ich praca w sposób zrównoważony wskazuje funkcje poszczególnych obszarów – jest miejsce na mieszkania, usługi, handel, biura i wreszcie wiele przestrzeni zarezerwowanych dla terenów publicznych z zielenią, czy miejsc wypoczynku i rekreacji. Architekci proponują niską zabudowę, z jedną tylko dominantą na szczycie cypla wyspy, która ich zdaniem może stać się kolejnym architekto-



przestrzeni w innych miastach i bez przywołania urbanistycznego określenia waterfront. Modnym dziś słowem, specjaliści określają tereny znajdujące się na styku tkanki miejskiej i wody. Najśłynniejsze realizacje związane z budową lub rewitalizacją nadwodnych terenów to waterfronty w Kopenhadze, Hamburgu, Rotterdamie, Londynie, a także północno-irlandzkim Belfaście. Ciekawie są też projekty nad Szprewą w Berlinie (z kultowymi miejskimi plażami). Wszystkie z nich odmieniły oblicze tych ośrodków, stały się jednocześnie silnym bodźcem do ich rozwoju.

Najwięcej podobieństw do Szczecina znajdziemy w doświadczeniach Kopenhagi. Kilkadziesiąt lat temu tamtejszy port zaczął wycofywać się z terenów położonych w centralnych częściach miasta. Opuszczona przestrzeń szybko zaczęła zmieniać się w tętniącą życiem nową dzielnicę. Podobnie było w Hamburgu. Tutejszy waterfront czyli słynne Hafen City to wręcz podręcznikowy przykład nadwodnej rewitalizacji. Zabudowa i rewitalizacja wystartowały pod koniec lat dziewięćdziesiątych,

nicznym klejnotem Szczecina. Znakomitą pomysł są pokazane we wstępnych wizualizacjach propozycje architektonicznej formy – ceglane elewacje nowej zabudowy, nawiązujące do ocalałych historycznych obiektów Łasztowni. Ciekawa jest też propozycja stworzenia głównej osi całego założenia, jako traktu spacerowego i handlowego, z tramwajem jako nadrzędnym środkiem transportu zbiorowego. Odważna, i pewnie w odległej przyszłości niezbędna, jest koncepcja stopniowego wyburzenia Trasy Zamkowej, tak by w finale po jej śladzie stworzyć długi park.

„Projekt Łasztownia” ma jeszcze jedną funkcję – to unikatowa promocja potencjału Szczecina. Nie ma, przynajmniej w Europie, drugiego miasta, które posiadałoby w samym centrum tak rozległe tereny inwestycyjne. Nie ma drugiego miasta, które trzeba wybudować niemal na nowo.

Autor: Daniel Źródlewski / Wizualizacje: materiały prasowe





Rzeźnia imprezowa

Usytuowana na Łasztowni Stara Rzeźnia to idealne miejsce na organizację dużych imprez firmowych oraz prywatnych. Z ogromnych okien rozciąga się piękny widok na Odrę i Stary Szczecin. Spora przestrzeń i bardzo dobre zaplecze techniczne, czyni to miejsce bardzo atrakcyjnym.

W Starej Rzeźni znajduje się restauracja i kilka sal, które można wynająć. Największy jest Iluzjon, dostosowany do koncertów, spektakli teatralnych ale również może służyć jako sala balowa czy konferencyjna. Kubryk Literacki i Galeria Szczecińska to dwa oddzielne pomieszczenia,

które można połączyć w jedno. Młode Wilki to idealna sala na kameralne spotkania. Architektura Starej Rzeźni jest zatem tak elastyczna i uniwersalna, że praktycznie każdą jej przestrzeń można wykorzystać.

Stara Rzeźnia jest doskonała zarówno na duże imprezy firmowe jak i kameralne uroczystości rodzinne. Wystarczy odpowiedni budżet i wolny termin.

ad / Foto: Jarosław Gaszyński



ul. Tadeusza Wendy 14, 70-655 Szczecin
tel. 91 822 84 09
stararzeznia@cs1.eu
www.stararzeznia.szczecin.pl

stararzeznia

Rozważnie i romantycznie

„Przestrzeń jest oddechem sztuki” - tymi słowami Franka Lloyd Wrighta, wybitnego projektanta i architekta kieruje się Barbara Pindera, właścicielka salonu Impresja. Oferuje swoim klientom nie tylko piękne tkaniny, zasłony i wszelkie akcesoria do dekoracji wnętrz, ale także będąc sama wytrawną ich aranżerką nadaje im elegancję, łącząc klasykę z nowoczesnością. Dodatki są dla niej najważniejsze. Takim przykładem jest jej ostania realizacja – jeden ze szczecińskich domów.

Wśród ciepłych i jasnych barw z dominującą szarością, beżem i przełamanymi bielami wkomponowała piękne zasłony, dodając miejscu romantyczności. Ozdobne poduchy, baldachim na łóżku w pokoju dziecięcym, narzuty czy obicia mebli – wszystko przywodzi na myśl brytyjską klasykę połączoną z francuską elegancją. Nawet w nowoczesnej kuchni znalazło się miejsce na wysmakowane dodatki i oryginalne rolety w oknie.

ad / Foto: Dagna Drążkowska

Projekty i aranżacja: Xymena Kołban, Barbara Pindera / salon Impresja



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

Impresja
Salon
dekoracji okien



ROY ROBSON

Mężczyzna wyjątkowy



ROY ROBSON

Wyjątkowa moda dla wyjątkowych ludzi... i zdecydowanych mężczyzn, którzy cenią sobie klasyczną elegancję i wygodę. Międzynarodowa marka Roy Robson od 1922 roku ubiera panów, swoimi projektami dodając im klasy i pewności siebie. Garnitury, marynarki, płaszcze, kurtki, świetnie skrojone koszule, krawaty i poszetki, do tego eleganckie torby i rękawiczki. Różnorodność stylów, od biznesowego po casual, pozwala na łączenie i mieszanie poszczególnych elementów. Pewne rzeczy w modzie się nie zmieniają.

ad

MODA CLUB, al. Wyzwolenia 1, Szczecin, www.modaclub.szczecin.pl

CHCESZ
POZBYĆ SIĘ
NADMIARU UBRAŃ,
KTÓRE NIE MIESZCZĄ SIĘ
JUŻ W SZAFIE I WYMIENIĆ
JE NA COŚ NOWEGO
- WEJDŹ NA:
www.zapasyzszafy.com

**WZBOGAĆ
SWOJĄ
GARDEROBĘ
O UNIKATOWE,
MARKOWE
RZECZY
ZA ROZSĄDNĄ
CENĘ**

Zapasy z szafy

www.zapasyzszafy.com
info@zapasyzszafy.com
tel. 576 866 766



Ach...



co to był za ślub!

Dzień ślubu wiąże się z ogromnymi emocjami, a jego organizacja to źródło zarówno radości jak i stresu. Możemy pozbyć się tego drugiego w prosty sposób – wedding planner to ktoś, kto sprawi, że będziemy mogli skupić się wyłącznie na tym pierwszym.



Lily Wedding Planer jest profesjonalną agencją ślubną, która uczyni, że będzie to niezapomniany i radosny dzień.

Zespół czuwa nad wszystkimi elementami na jakie składa się organizacja ślubu i wesela. Zarządza procesem przygotowań tego dnia, by państwo młodzi mogli się skupić wyłącznie na sobie.





Lily czuwa też nad terminami i płatnościami. Proponuje najlepszych podwykonawców, sprawdza umowy, wolne terminy i oferty. Wyszukuje najlepszych fotografów, DJ'ów, wideofilmowców. Służy radą przy wyborze menu, hotelu a także firmy przewozowej dla gości. Przygotowuje budżet weselny, negocjuje stawki, uzyskuje rabaty. Lily jest wsparciem w każdej sytuacji związanej z przygotowaniem do ślubu.

ad



foto: Elementy Biel, Łukasz Popielarz, Jakub Jakubicki, Prestige Films



Joanna Kopij, tel.: 730 000 859 | Karolina Andrzejak, tel.: 603 138 923 | biuro@lily.com.pl | www.lily.com.pl

WEDDING PLANNER
let's make it happen



Atlas dusz

Są dusze w świecie naszym, a każda swój kolor posiada. Jedne mienią się niczym klejnoty, inne w ich blasku się grzeją. Grek jeden, stary Sokrat, powiada, że dusza właściwym ciałem jest, co odróżnia nas od zwierza, ale ja go nie słucham i wina z nim już od klótni ostatniej nie pijam. Bliżej mi z Platonem, który duszę uważa za esencję osoby, cząstkę, która decyduje o naszym zachowaniu. Ale Platon znów mało pijący jest, w domu wysiaduje nad pergaminami zetłętymi, mało co z ludźmi gada. Żadna tam z nim rozmowa. Lecz my wróćmy do koloru onych dusz.

Dziecięce są białe, tą bielą, co sumą wszystkich kolorów świata jest. Pełną nadziei na rozkwit w kierunkach pożytecznych. Z bieli bowiem rodzi się wszelka barwa o charakterze decydująca.

Większość dusz znaczna w odcieniach szarości przez swoje życie całe pozostaje. Od popielu, przez mysi i gołębi, z rzadka w stal przechodząc. Dusze te, często na ramieniu przebywając, powszechne są i niewiele znaczące są z pozoru jeno. Ot, byt ich krótki, niezauważalny, choć dla trwania świata naszego nader istotny. To one bowiem w mozołę, swym codziennym trudem inne kolory karmią, liczebnością swoją silne i wiecznie trwające. To z nich wyrastają ponad inne, dusze jaskrawe, blask rozsiewające. Ale i te mroczne, w czerni smolistą obleczone, jak u grabieżców gniazd wiosennych, poborców podatkowych, zabójców poetów i władców głuchych na jęk ludu.

Czerwieniami wszelkimi, od krwistej do makowej, mienią się dusze mężnych wojów, młodzieńców smoki ubijających i ministrów obrony. niespokojne i ruchliwe. Nieustanne w poszukiwaniu celów i lepiej je szerokim łukiem omija.

Piękne są dusze w kolorach jesieni. Umbra, ugier, sjena palona i herbatna, to kolory rzemieślników o dłoniach zgrabnych i światłym rozumie.

Budowniczych maszyn i snycerzy. Szewców, malarzy, powroźników, zdunów i wędrownych bardów. Ze swą duszą herbacianą do grupy onej zaliczają się także opowiadacze bajek, kucharze i rybacy. Ci ostatni mają czasem duszę w odcieniu niebieskości. Podobnie jak i żeglarze z duszami lapis-lazu. Z oczami w tym samym kolorze wypatrzonym z horyzontów zamglonych. Poznałem jednego - Mistrza Jana, skrzypka i żeglarza, więc mam dowód na to niezbity.

Znowu grzybiarze, pasterze i bartnicy, są posiadaczami dusz zielonych, od marengo po zielen Veronese'a. Te drżą na wietrze wiosennym i balsmem są dla oczu naszych. Zielony bowiem kojarzy się z latem, ciepłem, lasem, łąką i miłymi chwilami, dzięki czemu przywołuje na myśl same pozytywne zdarzenia i wyzwala dobre emocje regulując siły vitalne. Chciałbym mieć zieloną duszę. Może nawet mam?

Najpiękniejszymi zaś, zdają się być kolory duszy ludzi dobrych. Migoczą wokół nich blaskiem czystego złota. To w ich blasku możemy się ogrzać i odetchnąć. Ci ze złotymi duszami serca mają wielkie, poza ciało wystające. Nad dzieckiem i ptakiem zazwyczaj pochyleni. Znajdą czas i siły by zranione kolano opatrzyć, chłodną dłoń na czoło rozgorączkowane położyć. Dla siebie niewiele dbający, oddają co w nich najlepsze tym, którzy w potrzebie wszelkiej. Niewielu takich, więc i złoto w cenie jest wielkiej jak oni.

Są też ludzie z duszami bez barwy. Zagubieni wśród naszego świata, bezradni. Przeżroczyści i niezauważalni. Niewiele o nich wiadomo i badaczom i spisom powszechnym, więc i głosu nie zabieram wiele.

Są też ludzie bezduszni. Ale o nich nie chce mi się gadać.

Gdy w listopadowy wieczór będziesz szedł Czytelniku, liśćmi szurając suchymi na alei cmentarza, zmrzuj oczy na chwilę ulotną. Spójrz tuż ponad migoczące płomienie lampek i zniczy. Przyjrzyj się kolorom dusz naszych bliskich. Zobacysz kolor naszego żywota.

Duże sushi
Mała cena

Restauracja
SAKE
Więcej niż Sushi

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

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

**Oryginał jest
tylko jeden!**



Azjatycka poezja

Moda na azjatycką kuchnię nie przemija... i bardzo dobrze. Takiej różnorodności smaków i aromatów nigdzie indziej nie znajdziemy. Nadal najpopularniejszy jest tzw. „chińczyk”, japońskie sushi, tajskie i hinduskie różności również sobie dobrze radzą na naszych stołach. My wspólnie z Eintopf namawiamy was do spróbowania kuchni wietnamskiej. Dlaczego? Potrawy kuchni wietnamskiej charakteryzują się świeżym i wyraźnym smakiem. Ostry smak chili i aromat sosu rybnego spotyka się tu ze świeżością trawy cytrynowej, kolendry, wietnamskiej mięty i limonki... Brzmi jak poezja? I tak też smakuje.



Pho bo

Składniki: (6 porcji)

- » 1,5 kg ogonów wołowych,
- » 1,5 szpandra,
- » 2 cebule (opalone, jeśli nie macie kuchenki gazowej, możecie opalić palnikiem lub przypalić na patelni),
- » 7 cm kawałek obranego korzenia imbiru (też opalcie),
- » 3 gwiazdki anyżu,
- » łyżeczka goździków,

- » łyżka ziaren pieprzu,
- » laska cynamonu
- » 4 ząbki czosnku,
- » 1 rzepa,
- » 4 szalotki,
- » 100 ml sosu rybnego,
- » płaska łyżka soli

Do podania:

- » 350 gram makronu ryżowego,

- » 300 gram bardzo cienko pokrojonej wołowiny (rostbef, polędwica, udziec),
- » 1 cebula cienko pokrojona (najlepiej na mandolinie),
- » szczypiorek,
- » świeża kolendra,
- » limonka,
- » kiełki fasoli,
- » chili,
- » bazyli

» Do dużego garnka wrzućcie mięso. Nalejcie tyle wody, żeby przykryć mięso. Zagotujcie. W międzyczasie na małej patelni uprażcie anyż, cynamon, ziarna pieprzu i czosnek. Odszumujcie wywar i dodajcie opaloną cebulę, rzepę, anyż, cynamon, imbir, pieprz, czosnek, sól i sos rybny. Gotujcie na małym ogniu co jakiś czas odszumujcie. Wywar będzie gotowy po ok. 3 godzinach. Nasz wywar gotujemy 10 godzin.

» Gdy będzie gotowy przecedźcie przez sito. Mięso z ogonów i żeber możecie dodać Waszego pho. Przygotujcie makaron ryżowy wg przepisu na opakowaniu. Następnie odcedźcie i przetłóćcie do misek. Na makaronie ułóżcie cienko krojoną wołowinę, plasterki cebuli posiekane mięso z wywaru. Zalejcie wszystko gorącym wywarem i dodajcie resztę składników. Smacznego!



Spring rollsy z krewetkami, marynowanym tofu i warzywami (Goicuon)

Składniki: (10 spring rollsów)

- » 10 płatów papieru ryżowego,
- » 30 krewetek,
- » liście mięty,
- » sałata,
- » ogórek pokrojony w słupki,
- » 200 gram marynowanego tofu, (50 ml ciemnego sosu sojowego, łyżka sosu hoisin, łyżka oleju sezamowego, łyżka octu ryżowego, rozgnieciony ząbek czosnku, kawałek drobno posiekanego imbiru),
- » 150 gram makaronu ryżowego

Zacznijcie od przygotowania tofu. Wymieszajcie w misce składniki marynaty i wrzucie do niej plasty tofu. Włóżcie do lodówki na minimum 2 godziny. Jeśli używacie surowych krewetek tu usmażcie je na maśle. Na głęboki talerz lub patelnię nalejcie trochę wody. Będziecie w niej maczać papier ryżowy (zanurzajcie dosłownie na sekundę) Papier przełóżcie na deskę. W górnej części rozłóżcie 3 krewetki i przykryjcie liśćmi mięty. W dolnej części rozłóżcie ogórki, sałatę, papier ryżowy i tofu. Zaczynajcie związać od dołu. Papier musi być ciasno zwinięty. Gdy dojdziecie do krewetek zawińcie boki papieru i zwijajcie dalej. Spring rollsy serwujcie z sosami. Poniżej nasze dwie propozycje.

Sos z orzeszków ziemnych:

- » 100 ml sosu hoisin,
- » 80 gram masła orzechowego,
- » 100 ml wody,
- » 2 łyżki ciemnego sosu sojowego,
- » 3 łyżki soku z limonki.
- » Wymieszajcie wszystkie składniki sosu.

Podstawowy sos wietnamski (Nuoc Cham)

- » 2 i pół łyżki sosu rybnego,
- » 3 łyżki soku z limonki,
- » 2 łyżki cukru,
- » 100 ml wody
- » wyciśnięty ząbek czosnku,
- » 1 posiekana papryczka chili.
- » Wszystko dobrze wymieszajcie.

Smacznego!

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 miesiąc, udowadniając, że wszędzie dobrze, ale w domu smakuje najlepiej.



1 URODZINY

Bollywood

STREET FOOD

WEEKEND 17-19.11.2017

OTWARTY BUFET ALL YOU CAN EAT
MUZYKA NA ŻYWO - PUNJABI MC BY DJ SINGH
POKAZY TAŃCA BOLLYWOOD
ORAZ
WIELE EGZOTYCZNYCH ATRAKCJI

DO WYGRANIA
LEXUS NA WEEKEND

PARTNER WYDARZENIA:
LEXUS SZCZECIN



BOLLYWOOD STREET FOOD

UL. PANIEŃSKA 20, SZCZECIN | RESERVATION: +48 91 4 33 30 33

WWW.EXOTICRESTAURANTS.PL



SHANGHAI
CHINESE RESTAURANT

WIELKIE OTWARCIE GRAND OPENING

01-03.12.2017

- WYJĄTKOWE EGZOTYCZNE ZESTAWY □
- POKAZ TAŃCA CHIŃSKIEGO □
- MUZYKA NA ŻYWO □
- SERWIS LIMUZYN BY LEXUS SZCZECIN □



SHANGHAI CHINESE RESTAURANT

RYNEK SIENNY 4 (PODZAMCZE)

70-542 SZCZECIN

TEL. 91 4 33 10 33,

SHANGHAI@SHANGHAIRESTAURANT.PL

WWW.EXOTICRESTAURANTS.PL

Spizarnia Szczecińska z fantastycznym menu



Przed nami w Spizarni Szczecińskiej Festiwal Dyni. Będzie on okazją nie tylko do skosztowania niecodziennych i przepysznych dań, ale także odwiedzenia jednej z najlepszych restauracji w naszym mieście.

Jesienne popołudnia i wieczory to doskonała okazja do spacerów. Warto wybrać się do centrum miasta i zobaczyć, jak w takiej odświeżonej prezentacji znajdują się nasze najpiękniejsze miejsca. Gdy już się zmęczymy i będziemy potrzebowali chwili oddechu – nie można przejść obojętnie obok Spizarni Szczecińskiej – restauracji, która zachwyca pod każdym względem: wystroju, obsługi oraz oczywiście pysznej kuchni.

Spizarnia Szczecińska zlokalizowana jest tuż przy Bramie Królewskiej, w pobliżu Filharmonii oraz Zamku Książąt Pomorskich. Przez dwa lata działalności podbiła podniebienia nie dziesiątek, a setek stałych klientów. Przeplatają się oni z tymi, którzy dopiero teraz odkrywają klimat tego miejsca.

– Rzeczywiście, można powiedzieć, że odkrywanie Spizarni odbywa się według pewnego scenariusza – gdy nowi goście znajdują się w naszej restauracji najpierw są zaskoczeni klimatem, wystrojem i przestrzenią tego miejsca. Potem jedzeniem, niby prostym, polskim, ale jednak zaserwowanym niebanalnie – wyjaśnia Jakub Szwak, menager Spizarni.

Co cieszy się największym wzięciem? Czego klienci nie potrafią sobie odmówić? Wszystko to zależy od okoliczności. Są jednak smakołyki, które już teraz stały się wizytówką restauracji.

– Prawdziwym hitem Spizarni są: konfitowane udo kacze na puree z białych warzyw, z musem z czerwonej cebuli, pierś z gęsi sous vide z zielonym pieprzem, podana z kaszą bulgur i warzywami oraz musem morelowym, a także domowe pierogi – z gęsiny i kaszy gryczanej. Na większy głód goście wybierają szaszłyka z połędwiczki wieprzowej z ziemniakami konfitowanymi, podanego ze świeżymi warzywami i dwoma sosami: musztardowym i czosnkowym – opowiada manager.

Do dania można na miejscu zamówić także niecodzienne trunki.

– Polecamy nasze piwo Feelharmony, butelkę dobrego wina lub miodu pitnego – dodaje Jakub Szwak. – Nic tylko zasiąść za stołem i biesiada-



wać. Zachęcam, by nas odwiedzić i przekonać się na własnej skórze. Nikt z pewnością nie wyjdzie od nas niezadowolony.

Dynia w Spizarni

Dla wszystkich smakoszy dyni mamy dobrą wiadomość: od 13. do 17. listopada w Spizarni trwać będzie Festiwal Dyni. Szefowie kuchni przygotowali na te dni dwa dania w specjalnych cenach: krem ze świeżej dyni podany z prażonym słonecznikiem (cena 5 zł) oraz makaron papardelle z kurczakiem, dynią hokkaido i sosem maślano - cytrynowym (29 zł).

kus / Foto: materiały prasowe

Spizarnia Szczecińska
Plac Hołdu Pruskiego 8
70-550 Szczecin
tel.: +48 91 4 88 88 81





Buddha

Thai & Fusion Restaurant

12.11.2017

SERDECZNIE ZAPRASZAMY WSZYSTKICH GOŚCI
NA WSPÓLNE ŚWIĘTOWANIE 5 URODZIN NASZEJ RESTAURACJI.

WELCOME DRINK ORAZ TORT DLA WSZYSTKICH GOŚCI
SPECJALNY ZESTAW URODZINOWY.

BUDDHA THAI & FUSION RESTAURANT

UL. RYNEK SIENNY 2, SZCZECIN | RESERVATION: +48 91 4 33 40 33



EXOTIC RESTAURANTS

★ CATERING ★

WYJĄTKOWE WYDARZENIE WYMAGA EGZOTYCZNEJ OPRAWY



RESTAURACJA INDYJSKA
BOMBAY
Exotic cuisine of INDIA



TOKYO
JAPANESE GRILL



上海
SHANGHAI
CHINESE RESTAURANT

WWW.EXOTICRESTAURANTS.PL



Jesiennie koktajle





Coś dla smaku, coś dla orzeźwienia

Restauracja Paprykarz znana jest przede wszystkim ze świetnej kuchni złożonej ze świeżych ryb i owoców morza. Jednakże można tutaj również napić się wybornych koktajli, które bazują na sezonowych produktach.

W menu z napojami znajdziemy klasyki sztuki barmańskiej – Mohito, Pinacoladę, Long Island Iced Tea, czy Whisky Sour. Jednak oferta, cyklicznie zmieniana, uzupełniona została także o koktajle, które doskonale komponują się z daniami podawanymi w restauracji. Takim sztandarowym drinkiem serwowanym do kolacji w Paprykarzu jest Basil Smash, czyli orzeźwiający drink na bazie świeżej bazylii i ginu.

Oryginalne koktajle

Dla osób, które nie gustują w alkoholu albo po prostu nie mają na niego ochoty, a chciałyby napić się czegoś oryginalnego, restauracja ma szeroki wybór koktajli bezalkoholowych. Są to głównie bomby witaminowe, tworzone z sezonowych owoców i warzyw. O tej porze dominuje Rozgrzewający Burak. W jego skład wchodzi oczywiście burak, ale także miód, grejpfrut oraz imbir. Zielonym odpowiednikiem tego koktajlu jest również polecany napój przygotowany na bazie szpinaku baby.

Na specjalne życzenie gości czy na wyjątkowe okazje, w ofercie Paprykarza można znaleźć koktajle, które na co dzień nie występują w menu lokalu. Swego czasu przebojem był poncz na bazie mango oraz dyni. Na życzenie klienta barmani mogą zaproponować coś ekstra, wystarczy tylko powiedzieć jaki alkohol jest naszym ulubionym i czy wolimy coś na słodko, czy może coś bardziej orzeźwiającego. W tym temacie oraz na tę porę roku, bardzo dobrą propozycją są grzańce. Biały – z żółdkową gorzką, laską cynamonu, goździkami i miodem, tradycyjny z czerwonego wina albo bezalkoholowy na bazie soku porzeczkowego.

Spotkania z sommelierem

Paprykarz zachęca także klientów do próbowania win. A jak wiadomo, to właśnie one podkreślają smak każdego dania, szczególnie, gdy na talerzu leżą pyszne ryby, aromatyczne krewetki czy kalmary. Poza winami w menu, w pierwszy piątek każdego miesiąca odbywają się w lokalu cykliczne spotkania z sommelierem. Ostatnio restaurację odwiedził Szymon Maksymowicz z Wine Direct by Partner Center. Jako gospodarz wieczoru opowiadał o winach serwowanych w restauracji i doradzał w ich wyborze. Ze względu na rodzaj kuchni, w Paprykarzu przeważają wina białe półwytrawne i wytrawne. Jednak dla miłośników win czerwonych też się coś znajdzie. W przyszłości lokal pragnie stworzyć skróconą kartę menu z setem 4-5 rodzajów win.

Od listopada przyjmujemy rezerwacje na wigilie firmowe.
Numer kontaktowy: 91 433 22 33

ad / Foto: Jarosław Gaszyński

Szczecin
al. Papieża Jana Pawła II 42
(Plac Grunwaldzki)



Pora na laseroterapię

Choć za oknami pogoda mało urokliwa, to może jest to najlepszy czas, aby zatroszczyć się o własną skórę. Jesień jest bardzo dobrym momentem na rozpoczęcie zabiegów nie tylko dlatego, że słońce świeci mniej intensywnie, ale też dlatego, że po lecie ujawniają się defekty, które wymagają zastosowania bardziej inwazyjnych metod, a także wymagają czasu, na ogół potrzebna jest seria zabiegów, a na to trzeba poświęcić kilka miesięcy.

Wszelkie oznaki starzenia można dostrzec w pierwszej kolejności na twarzy, choć nie powinno się zapominać o szyi, dekolcie i dłoniach. Podczas lata nasza skóra narażona jest na wiele negatywnych czynników takich jak promieniowanie słoneczne, wiatr czy słona woda. Takie czynniki wpływają bardzo negatywnie na skórę, która staje się wysuszona, pojawiają się zmarszczki, a po pięknej opalenizmie pozostają jedynie przebarwienia.

Przebarwienia powstają w wyniku nadmiernej produkcji melaniny w komórkach skóry. Hiperpigmentacja powoduje powstawanie płaskich ciemnych plam na skórze o różnorodnej wielkości i zabarwieniu. W celu leczenia zmian stosuje się preparaty o działaniu złuszczącym, rozjaśniającym i hamującym melanogenezę. W przypadku plam głębiej umiejscowionych konieczne będzie zastosowanie bardziej inwazyjnych metod laserowych – poleca dr Piotr Zawodny z Kliniki Zawodny. – W naszej klinice bardzo dobre efekty przynoszą zabiegi z użyciem laserów Quantum, Alma Harmony lub Encore Pigment Fx. Jednak w pewnych przypadkach uzyskane efekty mogą być niewystarczające. Dziś, dzięki najnowocześniejszemu osiągnięciu w dziedzinie laseroterapii, możemy skutecznie i szybko uporać się z problemem przebarwień.

To właśnie urządzenie PicoSure wyznaczyło nową erę w dziedzinie laseroterapii. Po raz pierwszy w sprzęcie medycznym zastosowano unikalną technologię najkrótszej wiązki laserowej liczonej w pikosekundach oraz powiązano ją z idealną wręcz dla przebarwień długością fali 755 nm. Pikosekundowa wiązka światła laserowego, wchodząc w kontakt z niechcianą strukturą zamienia się w energię kinetyczną. Powstające podczas tego procesu wysokie ciśnienie rozбивa cząstkę barwnika na mikroskopijnej wielkości elementy, które organizm jest w stanie samodzielnie usunąć. Ta krótka wiązka światła laserowego zapewnia unikalną skuteczność, widoczną już po pierwszych zabiegach oraz pełne bezpieczeństwo przed poparzeniem, a także komfort w trakcie zabiegu i niemal natychmiastowy powrót do formy. Szybkość i precyzja działania PicoSure powodują, że wszystkie zabiegi wykonywane przy jego zastosowaniu są optymalnym rozwiązaniem dla komfortu Pacjenta. A co równie istotne – efekty zabiegów PicoSure nie pozostawiają blizn po zabiegowych po usuwaniu melazmy i przebarwień.

W celu odmłodzenia skóry najlepszą alternatywą do zabiegów chirurgicznych, będzie zastosowanie lasera frakcyjnego. Lasery frakcyjne

dzielą się na ablacyjne, bądź nieablacyjne. Lasery frakcyjne nieablacyjne nie odparowują żadnych tkanek skóry podczas zabiegu, powodują termiczne mikro uszkodzenia skóry, jednocześnie zachowując wyspy nieuszkodzonej skóry między obszarami koagulacji. Dzięki zachowanej siateczce zdrowej skóry, możliwy jest gwałtowny proces gojenia, który przebiega bez powstawania blizn. W przypadku laserów ablacyjnych powstają mikroskopijne strefy usuniętych mikrofragmentów skóry oraz ich stymulacja termiczna. Takie oddziaływanie znacznie przyspiesza proces gojenia i minimalizuje ryzyko bliznowacenia. Dodatkowo efekt ablacyjny (odparowania tkanki) indukuje procesy regeneracji w skórze. Wywołane działaniem lasera mikrouszkodzenia powodują samoistną, naturalną, trwałą poprawę stanu skóry poprzez regenerację kolagenu następującą stopniowo przez okres kilku miesięcy po zabiegu. W naszej klinice mamy do dyspozycji aż 6 laserów frakcyjnych, co pozwala nam na indywidualne podejście do problemu każdego pacjenta.

Idealnym uzupełnieniem terapii laserowych są świetnie sprawdzające się zabiegi mezoterapii, które przywrócą prawidłowy stopień nawilżenia. Do mezoterapii stosujemy preparaty z kwasem hialuronowym, czystym bądź wzbogacone o hydroksyapatyt wapnia, który dodatkowo stymuluje komórki do produkcji kolagenu, elastyny i endogennego kwasu hialuronowego. Alternatywą do kwasu może być osocze bogatopłytkowe lub mezoterapia z czynnikami wzrostu. Skoncentrowane Czynniki Wzrostu (CGF – Concentrated Growth Factors) to najnowsza modyfikacja terapii osoczem bogatopłytkowym w medycynie regeneracyjnej, wykorzystująca nowatorski i kilkusetapowy proces przetwarzania krwi w separatorze komórkowym. Rezultatem jest zwiększenie objętości oraz wzrost elastyczności i zagęszczenie skóry.

ad / Foto: materiały prasowe


KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

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

ABC Medycyny Estetycznej Na ratunek włosom

Włosy to druga rzecz, na którą zwracamy uwagę poznając kogoś nowego. To wielka ozdoba i obiekt troski. Objaw wypadania włosów ma silny wpływ na naszą psychikę. Wszelkie patologie włosów to nie tylko ich wygląd, ale także objaw choroby. O włosach rozmawiamy z **doktor Violetą Grąką-Chrzanowską**, certyfikowanym lekarzem medycyny estetycznej.

Co nas powinno zaniepokoić kiedy zauważymy, że wypadają nam włosy?

Wypadanie włosów jest procesem fizjologicznym, o ile nie tracimy ich dziennie więcej niż 100. Czasami przy włosach długich mamy wrażenie, że wypada ich dużo, a tak wcale nie musi być. Fizjologiczne wypadanie włosów związane jest z jego fazą wzrostu, wypadają włosy martwe tzw. spoczynkowe, w fazie telogenu.

Wyróżniamy trzy fazy wzrostu włosa: anagen – włos jest żywy. Potem włos wchodzi w fazę katagenu, gdzie zaczyna powoli obumierać i szykuje się do wyjścia ze skóry. Ostatni jest telogen, gdy włos już wypada. Przy patologicznym wypadaniu włosów, czyli łysieniu dochodzi do skrócenia fazy anagenu wydłużenia fazy telogenu.

Jakie są przyczyny wypadania włosów?

Stres, złe odżywianie, niedobory mikro i makroelementów oraz witamin, ale także genetyka. Wypadają także z powodu zaburzeń endokrynologicznych, autoimmunologicznych, menopauzy, choroby nerek, wątroby, niedokrwistości, ostrych infekcji, stanie po narkozie, po antybiotykoterapii a także w czasie chemioterapii.

Jakim badaniom powinien poddać się pacjent?

Laboratoryjnym np. morfologia krwi, gospodarka żelazem, poziom cynku, poziom niektórych hormonów, poziom niektórych przeciwciał. Badaniu mikroskopowym skóry owłosionej głowy i włosów tzw. trychoskopii, która oceni stan włosów, a także skóry głowy.

Czy każde łysienie przebiega tak samo?

Przy łysieniu androgenowym (nadwrażliwość włosów na hormony męskie), które występuje u obu płci objawy są nieco inne. U panów obserwujemy pogłębiające się zakola z przesunięciem do tyłu linii włosów oraz przerzedzenie na samym czubku głowy (tzw. tonsura). U kobiet występuje poszerzenie przedziałka na głowie (tzw. objaw choinki), czasami też skronie stają się prześwitujące. Łysienie telogenowe, to typ rozlany dotyczący całej powierzchni głowy najczęściej jest następstwem stresu lub zadziaływania substancji toksycznych, w tym leków. Gdy czynnik sprawczy przestanie działać, włosy odrastają. Wyróżniamy też łysienie plackowate, gdzie w obrębie ognisk dochodzi do całkowitej utraty włosów a następnie ich odrastaniu. Czasami spotyka się postać ciężką,

gdzie dochodzi do utraty wszystkich włosów łącznie z brwiami i rzęsami, w sposób nieodwracalny.

Jak leczyć łysienie?

Leczenie wypadania włosów jest bardzo trudne. Lekami z wyboru i zarejestrowanymi są minoksidil i finasteryd, stosuje się też inne leki, ale poza zarejestrowanym wskazaniem. Przydatna wydaje się metoda ostrzykiwania skóry głowy mieszaniną zawierającą wiele pierwiastków, aminokwasy, polinukleotydy, peptydy biomimetyczne i czynniki wzrostu. Dobrze działa osocze bogatopłytkowe, fibryna bogatopłytkowa, albo CGF. W tym roku pojawił się nowy zabieg. Wykorzystuje się w nim do ostrzykiwania skóry głowy komórki macierzyste włosa – Regenera Activa.

Do kogo powinni zgłosić się pacjenci?

Do lekarza, lekarza medycyny estetycznej, w cięższych przypadkach do dermatologa.

A gabinety trychologiczne?

Proszę pamiętać, że pracujący tam „specjaliści trychododzy” to nie są lekarze. Myślę, że jeżeli problem jest niewielki, gdy chcemy poprawić kondycję skóry głowy i zadziałać na poziomie kosmetycznym to czemu nie, ale ostrzykiwanie skóry głowy to już kompetencja lekarza medycyny estetycznej.

Jeśli masz problem natury estetyczno-medycznej, chciałabyś/chciałbyś jakiś zabieg, ale nie wiesz od czego zacząć, masz pytania dotyczące opisywanego tematu, napisz do nas vgch@o2.pl

Rozmawiała: Aneta Dolega / Foto: materiały prasowe



Medesthetic
ul. Okulickiego 46, Szczecin
tel. 604 544 566, 606 383 800
www.medesthetic.pl



masaż tajski



Odwiedź nas na Targach WEDDING ARENA!

Niedziela 19.11.2017, hala Azoty Arena

Oferta specjalna na zakup voucherów | Wypróbuj masaż tajski za darmo!

Piękno i zdrowie OD NOWA

Wyprostuj się

Jeśli dzieci godzinami siedzą przy biurku, przed telewizorem lub komputerem, jeśli spędzają mało czasu na dworze i unikają ruchu, to pewne jest, że w późniejszych latach będą miały problemy ze zdrowiem. Wady postawy, o których mowa znajdują się na czele listy chorób cywilizacyjnych.

W ostatnich latach obserwuje się znaczny wzrost występowania wad postawy u najmłodszych. Statystyki są alarmujące – ponad 80 procent dzieci ma płaskostopie, koślawe kolana i krzywy kręgosłup. – Problem jest duży i niestety ciągle lekceważony – stwierdza Agnieszka Wietrzyńska, fizjoterapeutka z Centrum Zdrowia i Urody Odnowa. – Najprościej jest wysłać dziecko na basen czy ćwiczenia korekcyjne i w ten sposób załatwić sprawę. Jednak to nie takie proste i odpowiednia diagnostyka, której często brak, jest tu wskazana by w przyszłości uniknąć poważnych problemów.

Główną przyczyną najczęstszych wad, jakie występują u dzieci, jest nieprawidłowe ustawienie miednicy. – Przez to, że siedzimy od najmłodszych lat, nasza miednica przesuwa się do przodu, co niesie za sobą koślawość kolan i koślawość stóp – wymienia Agnieszka Wietrzyńska. – Świadomość jest co prawda coraz większa i rodzice coraz częściej odwiedzają fizjoterapeutę lub ortopedę, jednak przy skali problemu to ciągle za mało. Tak jak w przypadku innych schorzeń i tu wskazana jest profilaktyka. Dzięki wcześniejszym badaniom nierzadko udaje się uniknąć problemu. W przypadku wad postawy jest podobnie. – Mamy różne możliwości, od bardzo zaawansowanych systemów oceny postawy jak system Diers, który jest trójwymiarową analizą kręgosłupa, alternatywą dla rentgena, po badania przesiewowe przeprowadzane w gabinetach fizjoterapeutycznych.

Badania tego rodzaju wyglądają następująco: dziecko powinno zostać w samej białiznie, następnie fizjoterapeuta zaznacza punkty orientacyjne według wyznaczników prawidłowej postawy. – Sprawdzamy np. czy kolce biodrowe na miednicy są równe, i przednie i tylne; czy wcięcia nad miednicą są równej głębokości; czy barki są na równej wysokości; czy pięta jest równa, czy odstają łopatki; czy głowa jest wysunięta – wymienia fizjoterapeutka. – Patrząc na dziecko z boku, wzrokowo określamy jego wady. To badanie ma dość dużą dokładność. Kiedy już ocenimy postawę sprawdzamy z czego te problemy mogą wynikać. Pytamy rodziców o to jak dziecko spędza czas, czy coś się działo w pierwszym roku

jego życia. Przeprowadzenie takiego wywiadu daje nam pierwszy sygnał na to, na co mamy zwrócić uwagę.

Kolejny etap to badania z zakresu ruchomości czyli fizjoterapeuta patrzy czy stawy u młodego pacjenta ruszają się według ustalonych norm, czy tego ruchu jest za dużo czy też za mało. Wszystko następnie wpisywane jest w odpowiednie kwestionariusze i na tej podstawie fizjoterapeuta jest w stanie wysnuć hipotezę diagnostyczną. – Inaczej pracuje się z pięcioletnim dzieckiem, gdzie ta edukacja nadal spoczywa na rodzicach i poprzez zabawę należy zachęcać nasze pociechy do pewnych zachowań, inaczej ze starszymi dziećmi – wyjaśnia specjalistka z Odnowy. – Starsze dzieciaki mają większą świadomość zagrożeń, jakie niesie za sobą trzymanie nieprawidłowej postawy, brak ruchu, nieodpowiednie obciążenie czy po prostu niezdrowe nawyki jak ciągłe wpatrywanie się w tablet czy smartfona. Im wystarczy wytłumaczyć na czym polega ich problem. Ogólnie z dziećciami pacjentami jest o tyle fajniej, że są wszystkiego ciekawi, zadają dużo pytań. W odpowiedni sposób można ich zainteresować. Gorzej u nich wypada później systematyka.

Systematycznym ćwiczeniom wskazanym przez fizjoterapeutę wystarczy poświęcić dziennie piętnaście minut. Stopniowo można pozbyć się niezdrowych nawyków i z czasem problem stanie się mniejszy. – Systematyczność, pozbycie się złych nawyków i cierpliwość są wskazane w pracy na prawidłową postawą ciała. Kiedy zastosujemy się do tego, oczekiwane efekty naszej pracy na pewno się pojawią.

ad / Foto: materiały prasowe



Szczecin, ul. Bohaterów Warszawy 40
Galeria Nowy Turzyn, I piętro, lokal 2.F.17
tel.: 91 383 32 06, kom: 530 888 004
recepja@odnowaturzyn.pl, www.odnowaturzyn.pl



Fit pod chmurką

Nie trzeba wydawać ogromnych pieniędzy na profesjonalny sprzęt i karnety do klubów fitness, żeby utrzymać formę i czuć się dobrze. Wystarczy wygodny strój, sportowe buty i odrobina chęci.

W Szczecinie moda na zdrowy styl życia i aktywność fizyczną zatacza coraz szersze kręgi. Na ulicach i w parkach widać mnóstwo osób biegających, jeżdżących na rowerach i rolkach oraz ćwiczących. Szczególnie podczas ciepłych dni w popularnych wśród amatorów sportu miejscach robi się tłoczno.

W grupie siła

Dla wielu osób argumentem przeciwko aktywności fizycznej jest brak towarzystwa. Nie każdy czuje się dobrze w obcisłych legginsach, szczególnie pod koniec biegu, kiedy fryzura nie przypomina już tej początkowej, twarz jest koloru małego prosiaczka, a po plecach leci pot. Na szczęście krępujące wrażenia giną podczas aktywności w grupie.

– Zawsze lubiłem biegać, ale samemu mi się nie chciało, nie miałem motywacji. W internecie natknąłem się na grupę, która spotyka się regularnie na bieganie i wspólne ćwiczenia. Dla mnie to idealne rozwiązanie, bo trenuję z innymi i nie mam już wymówek. Zamiennie korzystam też z siłowni pod chmurką – mówi Paweł Pieczyński amator biegania.

W Szczecinie jest około 30 miejsc, w których można korzystać z urządzeń do ćwiczeń na świeżym powietrzu. Tak zwane siłownie pod chmurką cieszą się niesłabnącym zainteresowaniem. Dodatkowo w parkach, lasach i na skwerach spotyka się sporo grup. Można bez trudu umówić się na wspólne bieganie, nordic walking czy jazdę na rolkach. Na polanach widoczne są grupy jogi i tańca. Jeśli nie mamy nikogo bliskiego, z kim możemy aktywnie spędzać wolny czas, z pewnością znajdzie się ktoś zupełnie nowy, początkowo obcy. Wystarczy poszukać na osiedlowych tablicach ogłoszeń lub w internecie, by rozpocząć lub kontynuować przygodę ze sportem i poznać ludzi z podobną pasją i zainteresowaniami.

Znajdź coś dla siebie

Dowodem na to, że ćwiczyć można niezależnie od wieku i możliwości czasowych jest grupa aktywnych mam. Od dwóch lat spotykają się 1-2 razy w tygodniu i ćwiczą z wózkami wykorzystując wszystko, co jest dookoła. Dzieci wyprowadzanych na spacer i wychowanych w ten sposób

są już dziesiątki, a kobiet, które po urodzeniu dziecka chcą wrócić do regularnych ćwiczeń jest coraz więcej. Mamy mają jednak sporo problemów. Po pierwsze często nie wiedzą kiedy i jakie ćwiczenia mogą wykonywać, po drugie nie zawsze mają z kim zostawić swoją pociechę. Dla nich idealnym rozwiązaniem jest grup Be Fit Mom – spotkania dla mam z dziećmi, prowadzone przez instruktora.

– Program, który realizujemy umożliwia połączenie opieki nad dzieckiem z trenowaniem. Dziecko jest w wózku, a my wychodzimy do parku, spotykamy się z ludźmi i ćwiczymy. Wykorzystujemy murki, schody, ławki, wózki czy drzewa – mówi Joanna Złotkowska z Be Fit Mom.

Plan treningowy stworzony jest na potrzeby mam, ale nie tylko o aktywność fizyczną chodzi. Poprawa wydolności organizmu i powrót do formy sprzed ciąży jest często tylko efektem ubocznym tych spotkań. Panie tworzą grupę osób o zbliżonych problemach z podobnymi wątpliwościami i lękami, których po urodzeniu dziecka jest bardzo dużo. Często wymieniają się wiedzą i doświadczeniami pozostając po zajęciach jeszcze na część towarzyską. Spotykają się, żeby poczuć się lepiej psychicznie i fizycznie oraz być pozytywnym wzorem dla swoich dzieci.

– Aktywność fizyczna i uruchomienie się po porodzie to jest podstawa, powinniśmy ćwiczyć i dbać o swoje ciało. Jesteśmy typem zbieracko-łowieckim, a nie leżako-kanapowym i wszyscy powinniśmy się ruszać – tłumaczy Joanna Złotkowska.

W grupie o podobnych zainteresowaniach czy problemach nikt nikogo nie ocenia, nie ma zawiści czy niezdrowej konkurencji. Podczas spotkań mam z dziećmi normalne jest to, że niektóre niemowlęta płaczą i trzeba je uspokoić. Nie każdy jest tak samo sprawny czy wraca do formy w takim samym tempie, ale często stopień niewyspania jest podobny. Wszystkie dzieci czasami budzą się w nocy, ząbkują, bywa, że chorują. Ćwiczenia dla mam są odskocznią od codzienności, doskonałym katalizatorem problemów, a często stają się także ich rozwiązaniem.

Warto obserwować profil społecznościowy grupy, ponieważ pojawiają się na nim informacje o kolejnych treningach. Aktualnie Be Fit Mom

spotykają się we wtorki i czwartki o godzinie 11:30 koło Teatru Letniego.

Trenuję, bo lubię

Obok siłowni pod chmurką montowane są także specjalne elementy, na których trenuje się street workout oraz pool dance. To także dzięki nim w Szczecinie zapanowała moda na bycie fit.

– Moda rozpoczyna się, gdy jest możliwość ćwiczenia. Na początku popularne były tylko urządzenia ruchome, z których korzystały głównie osoby starsze. Później na siłowniach pod chmurką pojawiały się dodatkowe elementy, które zaczęli wykorzystywać trenerzy kampanii „Trenuję, bo lubię”. Poprzez swoją działalność rozpowszechnili wiedzę o aktywności fizycznej pod gołym niebem z mówi Piotr Taboła z Kampanii społecznej „Trenuję, bo lubię”.

Szczecin jest miastem, w którym jest najwięcej w Polsce miejsc do ćwiczeń na świeżym powietrzu. Można z nich korzystać samodzielnie, ale można także za darmo ćwiczyć pod okiem specjalisty. W każdą niedzielę o godzinie 10:30, w wybranych miejscach, trener pokazuje ćwiczenia dostosowane do wieku i umiejętności. Aktywnym na zajęciach można być niezależnie od tego ile ma się lat, ponieważ trening obwodowy jest skonstruowany w taki sposób, aby na każdej stacji można było ćwiczyć inną formę i stopień zaawansowania danego ruchu. Instruktor pokazuje co robić, żeby wykorzystać urządzenie i wagę własnego ciała w sposób bezpieczny i optymalny. Ciekawostką są także zajęcia z pool dance. Na niedzielne zajęcia przychodzą zarówno kilku – jak i kilkudziesięcioletnie osoby. Tylko w zeszłym roku z darmowych treningów skorzystało około 10 tysięcy amatorów sportu.



– Treningi są doskonałą alternatywą na przykład dla młodzieży. Często, kiedy młodzi widzą co robią rówieśnicy, że ktoś potrafi się podciągnąć na drążku jedną ręką, albo stoi na rękach i robi pompkę, to jest dla nich coś fascynującego i mobilizującego do pracy. W ten sposób swoje zainteresowania z komputerów przenoszą na sport – tłumaczy Piotr Taboła. Na urządzeniach do ćwiczeń na świeżym powietrzu znajdują się specjalne opisy z instrukcją jak z nich korzystać. Są także kody QR, po zeskanowaniu których w telefonie możemy zobaczyć ponad 300 różnych ćwiczeń w formie filmików.

Forma jest zatem dowolna i wystarczy jeden krok, by rozpocząć swoją przygodę ze sportem. Są zajęcia z trenerem, albo opisy na urządzeniach i w internecie. Można ćwiczyć samemu lub w grupie. Najważniejsze jest jednak to, aby zacząć. I nie trzeba mieć do tego ani specjalnego stroju, ani profesjonalnego obuwia. Nie potrzebny jest nawet karnet. Wystarczy odrobina samozaparcia i czas.

aUTOR: Hanna Promień / Foto: Dagna Drązkowska



Jak często powinniśmy wykonywać podstawowe badania służące ocenie stanu zdrowia naszego organizmu?

Częstotliwość wykonywania podstawowych badań diagnostycznych zależy zarówno od stanu zdrowia naszego organizmu jak i od wieku.

Należy uważnie obserwować swój organizm – pewne objawy z jego strony niejednokrotnie przyspieszają lub wymuszają na nas wykonanie badań podstawowych i specjalistycznych wcześniej lub częściej niż podają ogólne zalecenia.

Wykonujemy badania diagnostyczne:

EKG – spoczynkowe, wysiłkowe, Holter EKG (24 lub 48 godzin) oraz analiza pomiaru ciśnienia;

EEG – badanie czynnościowe mózgu wykorzystywane w diagnostyce chorób neurologicznych;

Spirometria – badanie czynnościowe płuc wykorzystywane w diagnostyce układu oddechowego;

Cystoskopia – badanie pęcherza moczowego;

USG – badania: narządów wewnętrznych, tarczycy, węzłów chłonnych, stawów i mięśni, żeber, sutków, serca, gałki ocznej, ginekologiczne (płodu, płodu 3D, 4D), doppler tętnic i żył, endorektalne, prącia i inne;

USG dzieci – badanie narządów wewnętrznych, mięśni i stawów, prześwietlaczowe badanie mózgu;

Badania Laboratoryjne – pełen zakres.

Szczecin Plac Zwycięstwa 1
www.medicus.szczecin.pl

Informacja – Rejestracja telefoniczna: 91 434 73 06
Stomatologia – Rejestracja – Informacja: 91 433 99 80
Stomatologia – gabinety: 91 484 65 66, 91 484 65 67



Zupełnie nowa jakość

Nowoczesne i klimatyczne miejsce, zaprojektowane ze smakiem. Poczekalnia i gabinety dedykowane osobno dzieciom z rodzicami, a osobno pacjentom dorosłym. Indywidualizowane podejście do pacjenta w zależności od problemu i wieku. Niemożliwe? A jednak! Od listopada takie miejsce można znaleźć właśnie w Szczecinie przy ulicy Mariackiej 6. Mowa o centrum stomatologii Dental Center i Dental Center Kids.

B o dzieci są ważne

Świadomi rodzice coraz częściej poszukują miejsc przyjaznych dla najmłodszych. Są już kawiarnie i restauracje, sklepy czy bawialnie. W Polsce można długo szukać dedykowanych dzieciom gabinetów lekarskich czy stomatologicznych. Przyjaznych, ale nie tylko z nazwy. Od rejestracji, poprzez poczekalnię, gabinet, otoczenie, po podejście lekarza. Centrum stomatologiczne Dental Center Kids swoje wnętrza przygotowało z myślą o małych pacjentach, a Dental Center o tych dorosłych.

– Dzieci są pełnoprawnymi pacjentami, których wymagania i oczekiwania są inne niż dorosłych. Specjalnie dla najmłodszych stworzyliśmy miejsce przyjazne i przytulne, ale także przygotowane w sposób profesjonalny do świadczenia usług na najwyższym poziomie – tłumaczy dr n. med. Edyta Wejt-Tawakol, właścicielka kompleksu Dental Center i Dental Center Kids.

Już od progu widać konsekwentnie rozplanowany układ i wyjątkowo zaprojektowane wnętrza. Dla dzieci przygotowany jest kącik zabaw z prawdziwego zdarzenia, a nawet specjalna toaleta. Zastosowane dekoracje są wesołe i nie przypominają sterylnego wnętrza gabinetów medycznych. Kolorowe, ale nie infantylne ozdoby na ścianach wprowadzają najmłodszych w magiczny świat, odwracając uwagę od faktu wizyty u lekarza. Przyjazne i zawsze uśmiechnięte asystentki ubrane są w wesołe fartuszki, a na specjalnych ekranach zamontowanych przy fotelach mali pacjenci mogą obejrzeć bajkę.

Sfera wizualna jest ważna dla nich, rodzice natomiast myślą o części medycznej, która także jest perfekcyjnie przygotowana. – Oferujemy leczenie w każdej z dziedzin stomatologii. Mamy doświadczony i kompetentny zespół z indywidualnym podejściem, dedykowany poszczególnym grupom pacjentów, a także sprzęt na najwyższym, światowym poziomie – wymienia Edyta Wejt-Tawakol.

Największą obawą pacjentów, niezależnie od wieku jest ból. W Dental Center stosowane są najlepsze środki uśmierzające ból, ale także inne metody przeprowadzania zabiegów bez stresu. Wybór jednego z nich zależy od pacjenta, poziomu jego strachu i stopnia współpracy z lekarzem. Najważniejsza jest dobra relacja i obustronne zaufanie. Po dokładnym badaniu stawiana jest diagnoza i ustalone zostaje leczenie bez stresu i bólu, tak, aby godnie i przy najlepszej opiece przejść proces. – Budujemy zaufanie dzieci od pierwszego kontaktu, wspieramy je na tej niełatwej drodze i nagradzamy każdy, nawet najdrobniejszy przejaw współpracy. Jak można mówić, że szanuje się małego pacjenta i jego człowieczeństwo, krępując go i robiąc mu rzeczy dla niego przerażające i bolesne, mimo najlepszych intencji. Na drodze badania możliwości współpracy z dzieckiem i jego rodzicami dobieramy takie środki zapobiegawcze i lecznicze, które dla danej osoby są najlepsze i najbezpieczniejsze – mówi właścicielka.

Najmłodszych pacjentów można podzielić na trzy grupy. Są dzieci współpracujące z lekarzem. Łatwo się komunikują i pozwalają na wykonywanie zabiegów. Zdarzają się również i takie, które potrzebują dodatkowej pomocy i wtedy stosujemy sedację wziewną, czyli uspokojenie i relaks

pod wpływem mieszaniny podtlenku azotu i tlenu. To dla dzieci wystraszonych, ale jeszcze pozwalających się leczyć. Trzecia grupa to maluchy uniemożliwiające wykonywanie zabiegów i tym dzieciom z pomocą przychodzi sedacja głęboka. Głębszy sen wywołany jest środkami chemicznymi, dzięki temu dziecko zasypia i budzi się całkowicie wyleczone podczas jednej wizyty. Dodatkowym bonusem takiego postępowania jest fakt, że dzieci po narkozie mają niepamięć wsteczną. Wiedzą, że przyszły na zabieg, który minął niepostrzeżenie. Dzięki temu przestają bać się dentysty, a na kontrolę przychodzą z założeniem, że następna wizyta odbędzie się tak samo szybko i przyjemnie.

– U nas pacjenci są zabezpieczeni jak w szpitalu. Posiadamy specjalistyczną aparaturę anestezyjologiczną obsługiwaną przez zespół anestezyjologiczny. Po zabiegu dzieci odpoczywają w pokoju wybudzeń w towarzystwie rodziców. Nasi pacjenci są pod najlepszą opieką – dodaje Edyta Wejt-Tawakol.

Warto także dodać, że poza światowej klasy sprzętem do leczenia wykorzystuje się tutaj najlepsze materiały, a wypełnienia dla dzieci są ekologiczne, o innowacyjnej formule i nie uwalniają żadnych substancji toksycznych.

Nie będzie bolało

Aby proces leczenia przebiegał sprawnie i pomyślnie, potrzebna jest nie tylko współpraca z najmłodszymi, ale także z ich rodzicami. Pierwsza wizyta u stomatologa może być przeprowadzona już po pojawieniu się pierwszych ząbków. Najlepiej odwiedzić specjalistę przy okazji przeglądu, jeszcze zanim pojawia się konieczność jakiegokolwiek leczenia lub ból. Warto przygotować dziecko na spotkanie z dentystą, opowiadając jak będzie miło i przyjemnie, a nawet ciekawie. Pokazywać same pozytywne aspekty wizyty i korzyści płynące z dbałości o zęby. Rodzice powinni wystrzegać się wszelkich negatywnych zwrotów, a te najbardziej powszechne, jak „nie bój się, nie będzie bolało” nigdy nie powinny przejść przez usta przy dziecku. Pamiętajmy aby być przykładem dla swoich pociech. – Dobrze jest, jeśli rodzic pierwszy siada na fotel i pokazuje, jak należy się zachować. Wtedy dziecko z bezpiecznej

odległości może obserwować przebieg wizyty i obudzić w sobie element zaciekawienia. Niestety, często to dorośli projektują na dzieci swoje własne lęki, spowodowane przykrymi doświadczeniami, ale świat się zmienia, technologia się rozwija i obecne możliwości są w stanie pomóc również zależniom rodzicom – śmieje się dr Edyta.

Dlatego warto pokonać własne ograniczenia i być wzorem dla swojej pociechy. W Dental Center Kids dzieci są traktowane wyjątkowo, nie ma presji i wymuszania. Jednak bez współpracy i konsekwentnego postępowania rodzica pod kierunkiem specjalisty leczenie będzie zdecydowanie trudniejsze, a zaufanie małych pacjentów może być zachwiane.

Od pierwszego, do ostatniego zęba

Ideą Dental Center jest stworzenie miejsca dla całej rodziny. Od najmłodszego, przez dorosłych, do najstarszych pacjentów. Każda grupa wiekowa wymaga innego podejścia i różnego postępowania medycznego, dlatego w centrum oferowana jest pełna diagnostyka, stomatologia dziecięca, ortodoncja, leczenie implantologiczne i stomatologia estetyczna. Posiadamy nowoczesną salę chirurgiczną na miarę dwudziestego pierwszego wieku. Natomiast tomografia komputerowa, lasery i cyfrowe projektowanie uśmiechu to nasze aktualne standardy – wymienia Marek Tawakol.

Właściciele zadbałi o każdy, najmniejszy nawet szczegół. Poza przemyślanym rozdzieleniem dzieci i dorosłych w poczekalni i gabinetach, całość przystosowana jest dla niepełnosprawnych. Dzieci po narkozie mogą wypocząć w specjalnym pokoju wybudzeń, a rodzice skorzystać z parkingu dla pacjentów.

hp / Foto: materiały prasowe

Dental
Center
WEJT & TAWAKOL

Dental
Center
kids
WEJT & TAWAKOL

Dental Center
70-546 Szczecin
ul. Mariacka 6/U1
tel. 91 423 57 57
kontakt@dentalcenter.pl



Ponętne usta, piękny uśmiech

O pięknym uśmiechu marzy większość kobiet. Idealne zęby i ponętne usta celebrytek są ideałem, do którego dąży coraz więcej pań. Niewiele z nich jednak wie, co dokładnie należy zrobić, aby uśmiech wyglądał pięknie i naturalnie.

Wypełnienie ust wydaje się być jedynym czynnikiem wpływającym na szybką poprawę wyglądu twarzy. Okazuje się jednak, że to bardzo mylne założenie, a początek przemiany powinien zawierać się w zupełnie innym elemencie.

Rama do idealnego obrazu

Wypełniacze są bardzo bezpiecznym i dobrym rozwiązaniem do podkreślenia konturu ust. Dzięki wstrzyknięciu kwasu hialuronowego można sprawić, że będą pełniejsze, ale nadal naturalne. Drobną korektą uwydatni kobiece piękno, ale może także narobić wiele szkód.

– Zdarza się, że pacjentki zgłaszają się, aby upiększyć usta nie zwracając uwagi na uzębienie. Podczas badania okazuje się, że to właśnie z nim jest problem – zęby stłoczone, z wadami ortodontycznymi, przebarwione z brzydkim kolorem. I wtedy to od zębów właśnie trzeba zacząć – tłumaczy dr n.med. Dominika Polak, ekspert z zakresu medycyny estetycznej. Okazuje się bowiem, że spora część kobiet pojawiających się w gabinetach medycyny estetycznej ma problem nie ze zbyt małymi wargami, a z uzębieniem właśnie. Niestety nie w każdym miejscu można uzyskać fachową i kompleksową poradę, a najważniejsze to spotkać się ze specjalistą, który podpowie w jakim kierunku należy iść, aby osiągnąć wymarzony efekt. Ważne jest, żeby znaleźć gabinet, który łączy obie specjalizacje – medycynę i stomatologię estetyczną, ponieważ są one uzupełnieniem dla siebie. – Przed podjęciem decyzji o zmianach warto wybrać się na konsultację, bo jeśli na przykład zęby są mocno przechyłone do tyłu, warga się zapada do środka. Wtedy kobiety chcą użyć dużej ilości wypełniacza, ale on wcale nie rozwiąże problemu. Buzia może się przekonturować, a efekt będzie nieestetyczny i nienaturalny – tłumaczy nasz ekspert.

Oznacza to, że wypełnienie ust powinno być ostatnim, a nie pierwszym krokiem w dążeniu do poprawy wyglądu. Jeśli problem stanowią zęby, można zmienić ich kolor lub kształt, korzystając ze stomatologii estetycznej, która pozwala skorygować zęby na kilkanaście sposobów. W ofercie są estetyczne wypełnienia kompozytowe, leczenie ortodontyczne, a także ceramiczne licówki, czyli ultracienkie (mające 0,3-0,8 mm grubości), skrojone na miarę uzupełnienia protetyczne. Nakleja się je na powierzchnię oszlifowanych zębów, nadając im nowy kształt i kolor, dopasowany do koloru karnacji i ust. Ceramika gwarantuje naturalny wygląd i niezmienną barwę. Nowoczesne metody – DSD - Digital Smile Design – pozwalają zwizualizować, pacjentowi jak będzie wyglądał z nowymi zębami przed ich ostatecznym wykonaniem. – W procesie poprawy uśmiechu nie można zapominać o żadnym z elementów. Zbyt duża ilość zastosowanego wypełniacza sprawia, że podczas uśmiechu zęby są prawie niewidoczne. Uśmiech jest niepełny i wtedy, aby to zmienić, kobiety zaczynają robić licówki – w celu wydłużenia zębów. To niestety daje efekt zbyt dużych zębów – mówi Dominika Polak. Pełne usta, z ładnym uzębieniem uzupełnionym o licówki bardzo odmładzają twarz, zmniejszają zmarszczki i dodają świeżości. Jeśli chcemy powiększyć usta i zachować naturalność warto wybrać się do specjalisty, który zajmie się nami kompleksowo. – Z czasem czerwień wargowa zanika, kwas hialuronowy także. To normalna kolej rzeczy, tak się starzeje nasz organizm.



dr n.med.
Dominika Polak

Usta można trochę podkreślić, odrobinę nawilżyć, ale aby uwydatnić naturalne piękno nie można zapominać o kwestiach stomatologicznych – tłumaczy dr n.med. Dominika Polak, ekspert z zakresu medycyny estetycznej.

Nowe usta będą przyciągać uwagę tak samo jak zęby kryjące się za nimi, dlatego też powinniśmy popracować nad wszystkimi elementami uśmiechu. Medycyna i stomatologia estetyczna dążą do naturalności i podkreślenia indywidualnych cech i piękna.

ad / Foto: materiały prasowe

**LIGHTHOUSE
DENTAL**
Ortodontologia
Implanty
Medycyna Estetyczna

Lighthouse Dental Szczecin
ul. Arkońska 51/5
tel. 732 530 009
www.lighthouse dental.pl
f / Lighthouse Dental



Klinika Beauty
MAZOWIECKA13

PLASMA IQ

IQ dla Twoich oczu

**INTELLIGENTNE ROZWIĄZANIE-
BEZINWAZYJNY LIFTING POWIEK !**



Młodość w pakiecie

Złuszczenie, dotlenienie i dostarczenie składników rewitalizujących do skóry. Do tego spektakularny efekt już po jednym razie. Geneo to nowatorski i błyskawiczny zabieg kosmetyczno-pielęgnacyjny. Polecany do każdego typu karnacji skóry oraz wszystkich obszarów twarzy. Jego skuteczność sprawdzała nasza dziennikarka Aneta Dolega w Klinice Beauty Mazowiecka 13.

Do wyboru mamy dwa pakiety. Pierwszy ma działanie liftingujące: efekty zabiegu to redukcja zmarszczek i ujędrnienie skóry, zmniejszenie porów i poprawa gęstości skóry. Drugi rozjaśnia skórę, nadaje jej promienny wygląd, wyrówna jej koloryt, dotlenia i nawilża. Wybraliśmy ten drugi rodzaj.

Podczas zabiegu w wyniku kontaktu specjalnej głowicy z koktajlem, który zostaje nałożony na naszą twarz, dochodzi do wytworzenia dwutlenku węgla. Obszar zabiegowy zostaje niedotleniony. Wtedy nasz organizm dostarcza poprzez krew do tego obszaru dużo tlenu. Jednocześnie rozszerzają się naczynia krwionośne, a koktajl wnika głęboko w głąb skóry. Efekt jest widoczny natychmiast, dlatego to świetna opcja na wielkie wyjście. Skóra dochodzi do siebie jeszcze do 48 godzin, a jej promienny wygląd utrzymuje się przez wiele tygodni. Oczywiście po kilku takich seriach zdrowy wygląd mamy zapewniony na długie miesiące. Co bardzo ważne, każda ampułka z koktajlem oraz głowica są jednorazowego użytku.

Geneo jest zalecany dla każdego, bez względu na wiek. Jedyna rzecz, która może być przeciwwskazaniem to wrażliwość na witaminę C, która jest głównym składnikiem koktajlu odpowiedzialnego za rozjaśnienie skóry. Co bardzo ważne zabieg ten nie jest ani inwazyjny ani bolesny, a na dodatek kończy go przyjemny masaż twarzy. Jedynie w wyniku złuszczenia, skóra może być sucha przez jakiś czas. Wtedy wystarczy nałożyć krem nawilżający i cieszyć się wymarzoną twarzą.

Testowała: Aneta Dolega / Foto: materiały prasowe

Klinika Beauty
MAZOWIECKA13

Klinika Beauty Mazowiecka 13
ul. Mazowiecka 13, 70-526 Szczecin
tel./fax (+48) 91 434-73-99
www.beauty.mazowiecka13.com

Klinika Beauty Mazowiecka 13

ul. Mazowiecka 13, 70-526 Szczecin,
fitmaz@inet.pl, info@mazowiecka13.com
tel/fax: (091) 434-73-99
www.mazowiecka13.com

Instytut zdrowia, enklawa przyjemności

Wizyta w Enklawa Institute to podróż do pięknego i magicznego miejsca. Od 11 lat prowadzi go Marta Czerkawska-Burgs, terapeuta Dermalogica, specjalista kosmetologii, linergistka, która od 18 lat spełnia wciąż swoje marzenia dotyczące jej pasji i pracy.

Prezentacja





Właściciel Marta Czerkawska – Burgs
i lek. Natalia Stachera

Bez pośpiechu, po drobnym poczęstunku zieloną herbatą lub pyszną włoską kawą, przy relaksującej muzyce, specjalista z danej dziedziny przeprowadza profesjonalną konsultację i wywiad dotyczący trybu życia, pielęgnacji, problemów zdrowotnych i oczekiwań pacjenta. W Enklawie pracuje się jedynie na produktach, których skład i działanie jest pewne, a jakość wykonywanej usługi ma kluczowe znaczenie. – Niezmiennie od początku Instytutu pracuję z marką kosmetyczną Dermalogica – mówi Marta Czerkawska-Burgs. – Wprowadziłam ją jako pierwszą na rynek szczeciński, mój gabinet był jednym z pierwszych autoryzowanych gabinetów w Polsce współpracujących z Dermalogicą.

Holistyczne podejście do człowieka to istotny aspekt jej Instytutu, dlatego też Enklawa łączy piękno poprzez działanie zabiegów kosmetycznych z laseroterapią, medycyną estetyczną oraz z perfekcyjnie wykonywanym makijażem permanentnym. – Byłam w Szczecinie pierwszą osobą, która otworzyła gabinet Long Time Liner – markę luksusowego makijażu permanentnego – kontynuuje właścicielka Enklawy. – Zapożyczyłam również metodę włoskową w Szczecinie i jestem świeżo po kursie Phibrows Lider w dziedzinie Microblading.

Laseroterapia jest bardzo ważnym punktem w pracy Instytutu gdzie wykorzystywana jest nowoczesna platforma laserowa – Alma Harmony XL PRO. – Specjalizujemy się w zabiegach z zakresu medycyny estetycznej – dodaje Marta Czerkawska-Burgs. – Zabiegi wykonuje lekarz Natalia Sta-

Alma
Harmony
Spectrum of Solutions


ClearLift™ Pro

Najnowsza wersja lasera Alma tylko w Enklawa Institute!

szkoleń z zakresu medycyny estetycznej oraz jest ekspertem w dziedzinie znieczuleń w obrębie twarzy.

Głównym kosmologiem od 3 lat w Enklawa Institute jest magister kosmologii Marlena Kamieniak. Pełna entuzjazmu i empatii przeprowadza zabiegi oddając się w pełni swojej pasji, czyniąc wizytę w gabinecie wspaniałym przeżyciem zarówno dla ciała jak i ducha.

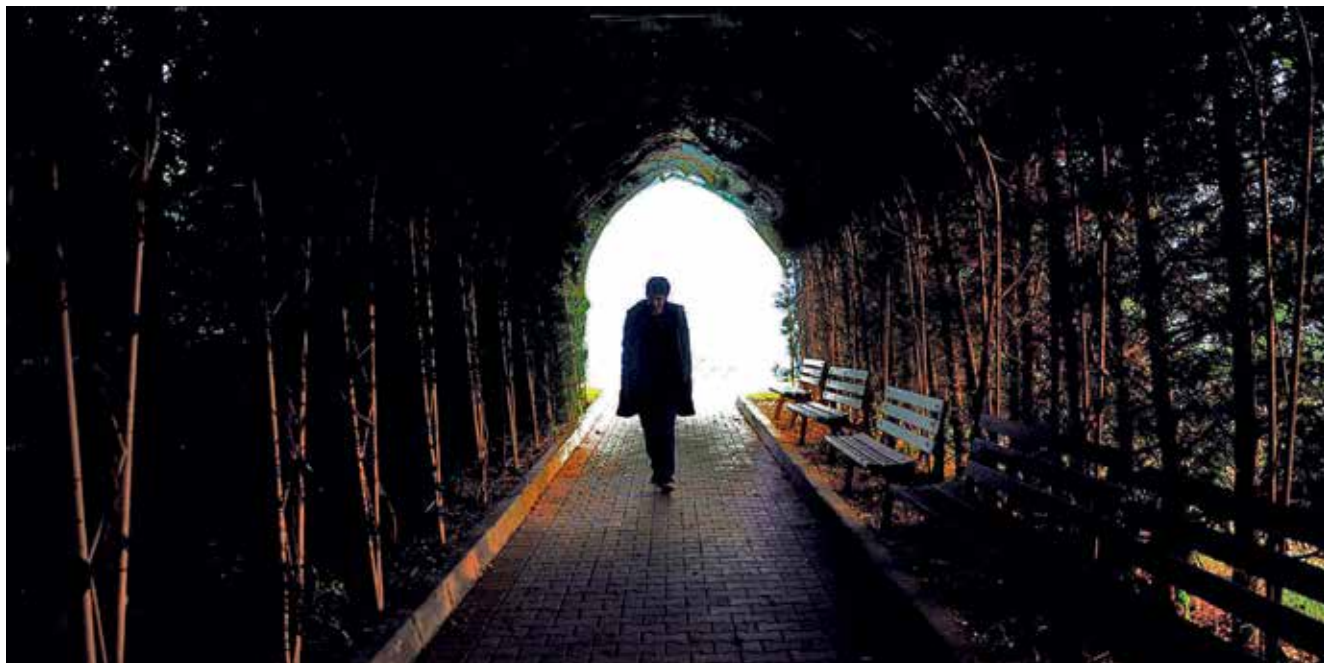
Serdecznie zapraszamy.

chera, która ukończyła studia podyplomowe z zakresu medycyny estetycznej, a swoją pracę doktorską poświęciła na temat powikłań w medycynie estetycznej. Pani doktor mając zmysł artystyczny i uwrażliwienie na piękno idealnie spełnia się podczas zabiegu powiększania ust i zabiegu Plexr – niechirurgicznej korekcji powiek. Ponadto posiada uprawnienia do

ad / Foto: Jarosław Gaszyński

Enklawa
INSTITUTE
dermalogica & lasers

Aleja Wojska Polskiego 40/2, Szczecin
tel. 503 139 369
www.enklawa-institute.pl
www.facebook.com/dermalogicaszczecin



Jesienny smutek, a może coś poważniejszego?

Do 2030 roku depresja będzie drugą co do częstości chorobą, która wyłącza ludzi z aktywnego życia zawodowego i rodzinnego. Wyprzedzi liczne schorzenia somatyczne. Ale jak rozróżnić jesienną chandrę od depresji? Kiedy lekarstwem jest dobre towarzystwo i lampka wina, a kiedy należy zgłosić się do specjalisty? O tym rozmawiamy ze specjalistą psychiatrą, dr hab. n. med. Justyną Pełką-Wysiecką, prof. nadzw. PUM w Szczecinie.

Mamy jesień, jest brzydko i nie ma słońca. Wszyscy mówią, że jest im teraz źle i okropnie. Dlaczego? Pamiętajmy, że z biologicznego punktu widzenia jesteśmy gatunkiem zwierząt. Przez tysiąclecia przystosowywaliśmy się do pewnych rytmów, które rządzą światem, do zmiany pór dnia i roku. Nasi przaprzodkowie na tym etapie, który teraz mamy zaszywali się w swoich jaskiniach, jak niedźwiedzie i obniżali swoją aktywność, wykorzystywali zgromadzone zapasy. To powodowało, że ich organizmy zmieniały swoje funkcjonowanie. My nie mamy niestety w dzisiejszych czasach takiego komfortu, nie możemy się wyizolować. W związku z tym, że działamy aktywnie, a czasami zbyt aktywnie, narażamy nasz organizm na to, że nie ma on szans na odpowiednią regenerację.

Wszystkiemu winna jest pora roku i słońce, a w zasadzie jego brak? Mamy coraz krótszy dzień, coraz mniejsze nasłonecznienie. To wpływa na nasze układy neuroprzekaznikowe. Skutkiem braku słońca jest względny niedobór serotoniny, mniejsze ilości noradrenaliny, a to znowu skutkuje przygnębieniem, mniejszą aktywnością i gorszą percepcją otoczenia. To widać, kiedy jest dzień słoneczny, czujemy się wtedy zdecydowanie lepiej. Wtedy m. in. nasze neurony zaczynają produkować trochę więcej substancji, które powodują, że funkcjonujemy na wyższych poziomach.

Jeśli nie możemy jak te niedźwiadki zaszyć się w swoich jaskiniach, czy możemy zrobić coś, żeby poczuć się lepiej?

Jasne, że możemy! Nie do końca zgodzą się ze mną na przykład kardiolog i dietetycy, ale ten okres zmniejszonego nasłonecznienia i skróconego dnia wiąże się z potrzebą zapewnienia sobie większego komfortu psychicznego. Dla jednych będzie to smaczne jedzenie i lampka wina dla innych aktywność fizyczna lub w innych płaszczyznach zainteresowań – wystawy, koncerty, spotkania towarzyskie. Ale pamiętajmy, że nie chodzi o to, aby pokazać się, że się jest obecnym, a o interakcje międzyludzkie. Chodzi o to, żeby spędzać satysfakcjonujący czas i czerpać z tego frajdę.

A skąd mam wiedzieć, że wystarczy mi lampka wina w dobrym towarzystwie, a kiedy problem jest większy i należy wybrać się do specjalisty?

Pewne rzeczy sprawiają nam przyjemność, uruchamiają hedonistyczną część naszej natury. Jeżeli pojawi się u nas utrata radości, jeżeli stajemy się przygnębieni, gorzej śpimy, gorzej funkcjonujemy, mamy mniejszą energię, odczuwamy lęk, niepokój i nie trwa to dzień lub dwa, tylko 2 tygodnie, mamy wtedy ewidentny sygnał, że musimy się sobie przyrzeć bliżej, pod kątem występowania objawów depresyjnych.

Określenia depresja i chandra często stosowane są zamiennie. To dobrze?

Chandra to stan przygnębienia, gorszego samopoczucia trwający krótko, kilka godzin lub dni. Mija samoistnie, nie wymaga wdrożenia działań zapobiegawczych. Depresja to już stan odbiegający od normy, wymaga-

jący najczęściej interwencji terapeutycznej. Jeśli zauważamy pewne konkretne objawy np. smutek, spowolnienie myślenia i napędu, obniżenie aktywności, to mamy podstawy do obawy. Niepokojące jest obniżenie nastroju w momencie, gdy powinniśmy odczuwać radość lub gdy miłe czy ciekawe dla nas wydarzenie nie poprawiają naszego samopoczucia. Nasze życie składa się z drobnych rzeczy i te właśnie drobiazgi powinny nam dać radość z codzienności.

Czy jesteśmy w stanie sami zwrócić na siebie uwagę, czy to osoby trzecie częściej zauważają, że coś jest nie tak.

Bywa bardzo różnie, to kwestia osobowości i samoświadomości. Są osoby, które mają dużą wiedzę i tak zwany wgląd w siebie, w emocje. Jednak są także takie, które kompletnie nie potrafią określić tego, co się z nimi dzieje. Pamiętajmy, że depresja dotyczyć może wszystkich. Osób aktywnych, młodych, nastolatków. Często jest tak, że depresja może przebiegać bez smutku, ale za to z rozdrażnieniem, agresją, złością, arogancją. Takie symptomy to także sygnał, że dzieje się coś złego z nastrojem, szczególnie u młodych osób. Osoby aktywne intelektualnie lub ich otoczenie w pewnym momencie zauważają na przykład, że pojawiły się problemy z koncentracją, pamięcią. Często wcześniej zauważanym objawem jest bezsenność. To także są symptomy depresyjne. Niestety nie każdy umie rozpoznać stan, w którym się znalazł, wtedy rzeczywiście warto słuchać komentarzy ze strony otoczenia.

To znaczy, że powinniśmy od małego uczyć dzieci nazywania emocji?

Oczywiście. Powinniśmy nauczyć nazywania, ale także odreagowywania emocji. W dzisiejszych czasach najgorszą rzeczą jest tak zwane kontenerowanie emocji. Kiedy poziom ich rośnie zbyt wysoko nasz organizm nie umie sobie poradzić ze skumulowanym napięciem, niepokojem, stresem. Przekształcać się to może w objawy z kręgu depresyjno-lękowego albo z kręgu schorzeń psychosomatycznych. Na przykład zaostrzenie chorób alergicznych, wystąpienie niektórych chorób układu krążenia czy przewodu pokarmowego, to typowe przykłady tych zaburzeń.

To poklosie takiego stylu bycia, które przychodzi do nas ze Stanów Zjednoczonych, tak zwanego „Keep smiling”, że musimy być wiecznie uśmiechnięci?

Trochę tak. Z jednej strony to złe, patrząc przez pryzmat kulturowości Polaków, ale z drugiej to do dobrze, bo to zmusza nas do pewnej aktywności. W przypadku depresji czy chandry każde zmuszanie się do czegoś jest kroczkiem do przodu. To „keep smiling” wcale nie jest takie złe, o ile nie przenosi się na relacje bliskie. Dopóki to funkcjonuje w sytuacjach formalnych, zakładzie pracy, w szerszym gronie niezbyt bliskich znajomych, to idzie to w zgodzie z aktualnym trendem światowym i nie jest dla nas niekorzystne. Ale jeśli „keep smiling” przenosi się na relacje z mężem, chłopakiem, rodzicami, z dzieckiem to w tym momencie nie mamy punktu, którym moglibyśmy podzielić się tym, co się z nami dzieje. Pamiętajmy, że problem podzielony na dwoje jest dwa razy mniejszy. Rozmowa, czasami wyżalenie się, są pewną formą zrzucenia sobie zbędnego napięcia.

Czy depresja to duży problem społeczny?

Mniej więcej 15-30% osób w Polsce w ciągu życia miało, ma lub będzie miało pełnoobjawowy epizod depresyjny, czyli już stan depresyjny w wymiarze chorobowym. Jeśli mówimy o odczynach depresyjnych, czyli takie reakcje na nieprzyjemne sytuacje jak rozstanie z partnerem czy utrata pracy, to statystycznie 1 na 4 Polaków będzie miał takie zaburzenia. W statystykach zwraca się też uwagę na to, że depresja staje się coraz bardziej inwalidyzująca w bardzo dużym, światowym wymiarze. Osoby z depresją częściej ulegają wypadkom, są mniej wydajne w pracy, często pojawia się u nich absencja zawodowa. Poszerzają się także granice wie-

ku, w których obserwujemy typowe zespoły depresyjne – dotyczy to już nastolatków oraz seniorów, u których zresztą depresja ma szczególnie niekorzystny przebieg. Także osoby aktywne, na kierowniczych stanowiskach, dziennikarze, lekarze, prawnicy, z uwagi na wysokie narażenie na stresujące sytuacje oraz zbyt duże tempo życia narażone są na wystąpienie objawów depresyjnych.

Strasznie podstępna ta depresja i widzę, że ma niejedno oblicze.

Tak, ma niejedno imię. Najprościej mówiąc, mamy 3 rodzaje depresji. Najczęstsze są psychopochodne, czyli uwarunkowane trudnymi sytuacjami psychologicznymi – tempo życia, brak odpowiedniej ilości snu, brak sieci wsparcia społecznego, ograniczenie relacji towarzyskich, zatracenie wirtualnym świecie. To tak naprawdę jest punkt wyjścia do tego, że w sytuacji, kiedy dzieje się z nami coś złego, nie mamy realnego wsparcia. Poza tym nie umiemy odreagować negatywnych emocji, napięcia i wtedy pojawiają się depresje adaptacyjne. Druga grupa to pokłosie stosowania używek, substancji psychoaktywnych lub leków. Mało mówi się o tym, że wiele dostępnych leków ma w profilu działań niepożądanych tak zwane działanie depresyjne. Trzecia grupa depresji jest uwarunkowana biologicznie, często z wpływem czynników genetycznych. Tutaj mamy nawracające zaburzenia depresyjne i depresję w tzw. chorobie afektywnej dwubiegunowej, czyli występujące z zaburzeniami maniakalnymi. W przypadkach zespołów maniakalnych obserwujemy

u pacjentów zbyt dobry nastrój, podejmowanie bardzo ryzykownych decyzji finansowych, pojawia się wzmożony pęd seksualny, bezkrytycyzm. Pacjent nie śpi, a mimo to tryska energią. Biorąc pod uwagę nasilenie objawów depresyjnych stosuje się podział na depresję łagodną, umiarkowaną i głęboką. W zależności od rodzaju depresji oraz stopnia jej nasilenia stosujemy psychoterapię, leczenie farmakologiczne w warunkach ambulatoryjnych lub leczenie szpitalne.

Strasznie dużo tego, to dopiero depresyjne informacje.

Ja uważam, że psychiatrzy są ogromnymi optymistami. My zawsze mówimy, że z depresją i chandrą da się coś zrobić. Jeśli człowiek, który choruje na depresję, da sobie pomóc, to wszystko może się zmienić. Jest psychoterapia, są też nowoczesne leki, przy których poprawia

się nam nastrój, ustępuje lęk, możemy się skoncentrować, spać. Dobrze dobrana farmakoterapia powoduje, że człowiek czuje się lepiej i to jest ten stan, który chcemy osiągnąć.

Czy dzisiaj piętnuje się osoby, które stosują leczenie psychiatryczne. Czy wśród pacjentów widoczny jest wstyd?

Tutaj są dwie strony. Jedna grupa to osoby niedoinformowane, szczególnie w kwestii podstawowej wiedzy medycznej, które biorą na siebie takie odium ostracyzmu i rzeczywiście wstydzą się tego, że coś się z nimi dzieje. Tym bardziej, że w oglądzie przeciętnego Kowalskiego, ktoś kto idzie do psychiatry to wariat. Nic bardziej mylnego. Druga grupa to osoby czynne zawodowo, na wysokich stanowiskach, które ze względu na stres reagują depresyjnie. To wymaga leczenia, terapii ponieważ w przeciwnym razie nie byłoby w stanie funkcjonować. Ta grupa jest bardziej świadoma, wręcz chwali się tym, że ma swojego psychoterapeutę, w pewnych środowiskach jest to wręcz modne. Na szczęście coraz mniej boimy się mówić, że mamy z czymś problem, tym bardziej, że on jest powszechny. To jest najczęstsza przyczyna zgłaszania się do lekarza, dlatego warto mówić o tym na głos. Depresja nie jest chorobą, która upośledza tylko nas. Cierpią przez nią także nasi najbliżsi. No i co najważniejsze – zawsze mówię moim pacjentom, zgodnie z prawdą zresztą, że depresję się leczy i wylecza, ona absolutnie nie jest wyrokiem

Rozmawiała: Hanna Promień / Foto: materiały prasowe



*dr hab. Justyna
Pełka-Wysiecka*



Ekspert radzi

Witam, mój problem jest dość powszechny - przebarwienia. Mimo co sezonowej walki każdy sezon wiosenno - letni kończy się plamami posłonecznymi w tym samym obszarze. Już kilkakrotnie moja skóra była poddawana chemicznym zabiegom rozjaśniającym. Niestety, efekt mimo że był zadowalający to krótkotrwały. Plamy powracały, a ja mam wrażenie, że moja skóra stała się jeszcze bardziej wrażliwa i podatna na czynniki zewnętrzne i często reaguje rumieniem. Czy jest metoda żeby zwalczyć problem na dłużej, a jednocześnie nie osłabiać skóry? Dodam, że systematycznie stosuję filtry przeciwsłoneczne.

Zadane przez Panią pytanie doskonale porusza problem, o którym często zapomina się zlecając zabiegi przeciw przebarwieniom. A mianowicie, skojarzenie problemu przebarwień z podłożem naczyniowym skóry. Ocena wizualna wyglądu skóry to często za mało. Gołym okiem często nie jesteśmy w stanie określić głębokości oraz pochodzenia przebarwienia. Dlatego w takim przypadku diagnostykę skóry warto poszerzyć o badanie VISIA-graficzne, polegające na analizie cery pod kątem gładkości, ilości przebarwień i zmarszczek, rozszerzonych porów i naczyń krwionośnych. Badanie to umożliwia skorelowanie powierzchni przebarwienia oraz jego podłoża naczyniowego. Częstym błędem jest wykonywanie zabiegów polegających na chemicznym lub wybiórczo laserowym niszczeniu przebarwienia bez ingerowania w strefę naczyniową skóry. Powoduje to ciągłe nawracanie przebarwień, ponieważ powstają one na podłożu rumieniowym. Peelingi chemiczne osłabiają funkcję ochronną skóry, dlatego czuje Pani, że skóra jest osłabiona. W takich przypadkach należy zastosować wielokierunkowe działanie usuwające rumień i przebarwienia oraz wprowadzić profilaktykę przeciw nawracaniu problemu. Efekty lecznicze możemy uzyskać terapią światłem IPL lub DVL. Seria zabiegów wyciszy skórę naczyniową oraz zmniejszy przebarwienia. Zabiegi należy również uzupełnić o pielęgnację domową. Podstawą oczywiście jest stosowanie filtrów przeciwsłonecznych, ale polecam stosowanie spersonalizowanych kosmetyków, dobieranych składnikowo

wo indywidualnie do Pani problemu. Odpowiednio przeszkolona osoba ustala indywidualny skład preparatów, które w Pani przypadku powinny mieć działanie antyoksydacyjne oraz hamujące proces powstawania przebarwień. Dodatkowo preparat można uzupełnić w produkty poprawiające funkcję bariery skórnej.

Doktorze, chciałabym ujędnąć swoje ciało i pozbyć się tłuszczu na brzuchu oraz udach. Boję się zabiegów odsysania. Czy w Państwa ofercie znajdę coś skutecznego i nieinwazyjnego?

W naszej Klinice mamy kilka metod, przy pomocy których możemy pozbyć się tkanki tłuszczowej oraz jednocześnie ujędnąć skórę.

Aby skutecznie zmniejszyć miejscowy nadmiar tkanki tłuszczowej oraz ujędnąć skórę proponujemy zabiegi urządzeniem Accent Prime. W tej technologii wykorzystano skojarzone działanie zarówno ultradźwięków jak i fali radiowej. Metoda ta pozwala na selektywne uderzenie w depozyty tłuszczowe bez ryzyka uszkodzenia skóry, czy naczyń krwionośnych. Fala radiowa pobudza metabolizm tkanek doprowadzając do ich przekrwienia i lepszego odżywienia oraz do silnego ujędnięcia skóry. Kolejnym i skutecznym zabiegiem jest Ultraformer III oraz SCIZER. Ich działanie polega na wykorzystaniu silnie skoncentrowanej wiązki ultradźwięków. Fala ultradźwięków dociera do głębokich warstw tkanki podskórnej i tam dokonuje nieodwracalnego uszkodzenia komórek tłuszczowych oraz termicznej stymulacji kolagenu. W rezultacie zmniejszamy obwody ciała, a skóra wygładza się i napina dając efekt liftingu. Ultraformer w efektywny sposób pozwala pozbyć się zwiotczającej skóry z obszarów problematycznych, takich jak: piersi, przedramiona, dekol, pośladki, wewnętrzna część ud, czy brzucha. Zazwyczaj wystarczy zrobić jeden zabieg. Doboru odpowiedniej metody dostosowanej do Pani potrzeb dokonać możemy podczas pierwszej wizyty w Klinice.

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

KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

laserowa ginekologia estetyczna

30 % rabat na zabiegi

MonaLisa Touch

Odzyskaj uśmiech
dzięki implantom!

Uśmiechaj się
śmiało!



STOMATOLOGIA NA PODZAMCZU



SZCZECIN, WIELKA ODRZAŃSKA 31B

TEL. 91 812 88 88

WWW.STOMATOLOGIA.SZCZECIN.PL



ENGEL&HAJDASZ

Praktyka ginekologiczno-położnicza
Ultrasonografia ogólna

GINEKOLOGIA • POŁOŻNICTWO • BADANIE USG • GINEKOLOGIA ESTETYCZNA

Badania profilaktyczne
Antykoncepcja
Choroby kobiece
Diagnostyka piersi
Niepłodność

Planowanie ciąży
Cięża fizjologiczna
Cięża bliźniacza
Opieka poporodowa
Ultrasonografia położnicza 3D i 4D
KTG płodu

Położnicze
Ginekologiczne
Jamy brzusznej
Tarczycy
Piersi

MonaLisa Touch
Rehabilitacja po porodzie
Menopauza
Leczenie nietrzymania moczu
Estetyczna korekcja intymnych narządów zewnętrznych

Nieinwazyjna laserowa
ginekologia estetyczna

MonaLisa Touch

promocja 30%
na zabiegi
Mona Lisa Touch



Możliwa rejestracja internetowa: www.engel-hajdasz.pl

Rejestracja tel. 602 111 640

ul. Partyzantów 3/2, 70-222 Szczecin

www.engel-hajdasz.pl

Potęga winyli



W świecie domowego sprzętu hi-fi – winyl, to coś wyjątkowego. W erze dominacji bezprzewodowego streamingu i muzyki w plikach, po długich latach panowania zapisu na poręcznym kompaktowym krążku, duże czarne płyty z impetem powracają do łask – co więcej, zaczynają ustanawiać własne reguły na rynku nośników muzyki. Z tych okoliczności cieszą się także producenci gramofonów, którzy od długich lat twierdzą, że nic nie zastąpi „prawdziwego” brzmienia z analogu. Wśród najbardziej zasłużonych światowych firm produkujących najwyższej klasy gramofony można znaleźć niemiecką markę Transrotor.



Historia rozpoczyna się z początkiem lat 70., kiedy to Jochen Råke startuje z dystrybucją na niemiecki rynek gramofonów innych marek, po dwóch latach otwierając własną manufakturę produkcyjną. Celem było dostarczenie klientom urządzeń odtwarzających płyty winylowe tak wiernie, że można porównać to tylko z obcowaniem z muzyką na żywo. W roku 1975 Jochen Råke rejestruje markę Transrotor, a na rynek trafia pierwszy model: AC. Ze względu na swoją nietypową konstrukcję oraz oszałamiający wygląd trafił on jako eksponat do Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Nowym Jorku, udowadniając że sprzęt audio wcale nie musi być nudnym narzędziem, które potrafi poruszać tylko zmysł słuchu. Praktycznie każdy model Transrotora od samego początku działalności firmy można potraktować jako osobne i skończone dzieło sztuki, będące wypadkową nowoczesnych osiągnięć inżynierii mechanicznej oraz niepowtarzalnego wzornictwa. Aluminium, chromowana stal, a także przezroczysty lub jednolity akryl od lat powodują dające szybsze bicie serca u fanatyków analogowych rozwiązań.

Jeśli chodzi o jakość dźwięku, filozofia Transrotora przedstawia się następująco: odtwarzać muzykę jak najdokładniej – czyli tak, jak została zapisana na płycie. Niczego nie dodawać, nie poprawiać, nie ubarwiać. Poszczególne modele wraz z postępującą ceną są w stanie zaoferować coraz więcej naturalności, swobody, głębi i detali zapisanych w formacie winylowym. Ceny najprostszych oscylują w granicach 3 000 euro, a za szczytowe dzieło mikromechaniki w wykonaniu Transrotora trzeba zapłacić w podstawowej wersji ok. 100 000 euro. W każdej z wersji podstawowych danego modelu znajdziemy kompletny gramofon wyposażony w dedykowane ramię, wkładkę z igłą, silnik napędzający talerz, wbudowane przewody sygnałowe oraz masywny docisk płyty. Wersje takie można następnie rozbudowywać i ulepszać, dokupując do zestawu akcesoria takie jak: osobny zasilacz, formowy przedwzmacniacz gramofonowy, pokrywę zabezpieczającą, szczoteczki do czyszczenia igły i powierzchni płyt, a także wymieniając wkładkę czy łożysko, lub dodając drugie ramię wraz z dedykowaną podstawą. W firmie Transrotor można również zamówić stolik o unikalnej konstrukcji, dedykowany osobno do każdego gramofonu.



Jak grają gramofony Transrotora? To nieograniczona potęga i przyjazna dla ucha gładkość. Wybuchowa dynamika i wirtuozerska dokładność. Tak pokrótce można opisać dźwięk, jaki wydobywa się z płyty, kiedy znajdzie się ona na talerzu, a igła pobiegnie wzdłuż mikroskopijnego rowka. Słuchanie muzyki za ich pomocą to przeżycie niemal magiczne – zamykamy oczy, „widzimy” muzykę jak na żywo i zapominamy o całym świecie, zatapiając się w emocjach przekazywanych przez twórców. Nie ma sensu tracić czasu na przybliżanie zjawiska – to trzeba usłyszeć!

Foto: materiały prasowe



BIURO - ul. Okrzei 5a Szczecin (Pogodno)
www.winyle.pl
facebook.com/winylepl/
instagram: @winyle.pl
Wiecej informacji: www.transrotor.pl

Mały Mediolan w sercu Szczecina

Mediolan to legendarna stolica mody. Spacerując kultową ulicą Via della Spiga mijamy wystawy modowych imperiów mody. To stąd pochodzą najwybitniejsi projektanci. To właśnie w sercu Mediolanu Anna Fendi zaprojektowała swoją pierwszą, słynną torebkę „Baguette”, czyli francuską bagietkę prosto z Italii. To tu, na wyżyny swojego talentu wspinała się Miuccia Prada. Ta ulica jest stylem i inspiracją.

W Szczecinie powstał mały zakątek Mediolanu. Zamiłowania do mody, podróży i designu tworzą niezwykłą aurę tego miejsca. Jej autorką jest Katarzyna Gdaniec-Śmiłowska, właścicielka salonu mody Marella.

Z wykształcenia jest prawnikiem, ukończyła prestiżowe studia MBA. Prywatnie mama dwójki dzieci, zdeklarowana wegetarianka od ponad 20 lat. Lubi wysokie obcasy i duże wyzwania. Ekstremalne sporty nie są jej obce. – Od jazdy samochodem wolę jazdę na dwóch kółkach, co dla niektórych jest zaprzeczeniem kobiecości, a dla mnie jest życiową pasją – mówi Katarzyna Gdaniec-Śmiłowska i wsiada na... Harleya Davidsona. Oprócz sportów ekstremalnych pani Katarzyna jest również miłośniczką dalekich podróży. Lubi poznawać historię oraz architekturę, a także w każdym odwiedzanym miejscu uczestniczy w warsztatach kulinarnych poznając lokalną kuchnię. – Najprzyjemniejsze były warsztaty na tajskiej plaży – dodaje. Jej początki biznesowe związane były z raczej mało kobiecą działalnością. Wraz przyjaciółmi prowadziła jedną z pierwszych w Szczecinie profesjonalnych szkół nurkowania, jako instruktor i współwłaściciel. – Skoki spadochronowe porzuciłam po urodzeniu synka. Aktualnie wspólnie już z 12 letnim synem i partnerem pilnie trenujemy jazdę na motocrossie, a z 9 letnią córką dzielimy pasję do tańca.

Katrzyzna Gdaniec-Śmiłowska działa na wielu płaszczyznach biznesowych, m.in. prowadzi wspomniany salon mody Marella. – Salon mieści się w samym sercu Szczecina, przy skrzyżowaniu alei Wojska Polskiego i ulicy Bogusława, która stanowi modowy zakątek portowego miasta – mówi właścicielka Marelli. – Wnętrze salonu stanowi połączenie miedzianych elementów z pudrowymi dodatkami, odzwierciedla flagowy

Prezentacja



salon Marelli w Mediolanie. Autorem projektu Salonu w Szczecinie jest znany, włoski projektant Sauro Marani, który jest głównym projektantem wnętrz salonów modowej grupy Max Mara. Klimat miejsca sprawia, że zakupy w tak pięknym wnętrzu z pewnością będą przyjemne, co dodatkowo umili filiżanka aromatycznego, włoskiego cappuccino.

Marella jest młodszą siostrą Max Mary. Jej kolekcje przeznaczone są dla kobiet ceniących klasykę i wrażliwych na modę. Marka słynie z luksusowych tkanin i perfekcyjnego wykonania ubrań, które pasują na każdą sylwetkę. Marella jako marka modowej grupy Max Mara wyróżnia się przystępną ceną w stosunku do jakości używanych tkanin. Przykładowo koszt zakupu kaszmirowego płaszcza dla wielu klientek stanowi zaskoczenie. Dopracowane w najdrobniejszych szczegółach kolekcje są bogate i różnorodne, eleganckie garnitury idealne do pracy, wyjątkowe sukienki na wieczór oraz wygodne, casualowe fasony na czas wolny. Szeroka gama linii akcesoriów wraz z butami, torbami, szalami uzupełnia całość kolekcji, sprawiając, że staje się ona jeszcze bogatsza i efektowna. Nie trzeba jechać do Mediolanu, by poczuć jego niezwykłą aurę w Szczecinie.

ad / Foto: Dagna Drążkowska

Salon Marella Szczecin
ul. Wojska Polskiego 20 (róg Bogusława)
tel. 91 433 06 37
f/salonmarellaszczecin

MARELLA



KARNAWAŁ Z HOTELEM RADISSON BLU

ZORGANIZUJ BAL KARNAWAŁOWY
WŁAŚNIE U NAS
SKORZYSTAJ Z NASZEJ BOGATEJ OFERTY
CENY JUŻ OD 87 ZŁ OD OSOBY

Szczegóły oferty
pod numerem telefonu:
T: 91 3595 014
E: iza.podolak@radissonblu.com



Impresja

Salon
dekoracji okien

Aranżacje, Dekoracje, Emocje...



Oferujemy:

- bogaty wybór nowoczesnych tkanin, zasłony, firany, poduszki, rolety materiałowe, żaluzje, plisy, panele okienne, karnisze, obrusy nietypowe, kapy, tapety
- aranżacja i dekoracja okien
- doradztwo przy wyborze tkanin, dodatków
- pomiary, szycie, montaż, wieszanie dekoracji



Przepis na event doskonały

Wesela, przyjęcia urodzinowe, bale karnawałowe, imprezy firmowe, wieczory kawalerskie, wielkie premiery i jeszcze większe pokazy mody oraz każda forma towarzyskiego spotkania. Decyzja o tym gdzie zorganizować coś takiego w Szczecinie tak, aby goście byli oczarowani stała się prosta. Sala Europejska 33 to miejsce, którego szukamy. Rozmawiamy z właścicielem Piotrem Kozłowskim.





Kto może wynająć Europejską 33?

Jesteśmy dla każdego, kto pragnie w kreatywny sposób spędzić czas, zorganizować imprezę kameralną bądź wystawną od 30 do 300 osób. Ze swojej strony pomożemy stworzyć wizję udanego przyjęcia. Jeśli klient poczuje się zagubiony w gąszczu przygotowań, jesteśmy w stanie poprowadzić go za rękę i pomóc w organizacji.

Co może klient kiedy się już zdecyduje na wynajęcie sali?

Europejska 33 to ogromna, nowoczesnie wykończona sala, która spełnia wszelkie warunki miejsca pod imprezy. To bardzo elastyczna przestrzeń, którą można przearanżować wedle własnych upodobań. Klient może wynająć samą salę, zdecydować o tym jak będą stały stoły, scena, bar czy miejsce z cateringiem. Dekoracje, cały wystrój wnętrza także pozostaje po jego stronie, ale oczywiście służymy pomocą i możemy polecić dekoratora. Współpracujemy też z firmami cateringowymi, restauracjami, firmami eventowymi, DJ'ami, zespołami muzycznymi. Jesteśmy w stanie zapewnić odpowiednie oświetlenie, nagłośnienie, ekipę techniczną ale również tancerki, akrobatów... cokolwiek sobie klient zażyczy.

Jeśli nie jesteśmy wielbicielami klubów nocnych, restauracji, i podobnych miejsc publicznych, Europejska 33 wydaje się być idealna pod spotkania towarzyskie. To bardzo wygodne.

reklama

Dokładnie tak jest. Sala jest położona blisko centrum miasta. Przylega do niej spore miejsce parkingowe, okolica jest spokojna i przyjemna. To miejsce stanowi alternatywę dla naszych imprezowych oczekiwania. Wynajmowanie sal nawet pod kameralne imprezy prywatne jest rzeczą praktykowaną na całym świecie. To gwarancja prywatności, ale także sukcesu towarzyskiego. Takie imprezy zazwyczaj pamięta się bardzo długo.

W tym roku mija pięć lat, od kiedy działa sala Europejska 33. Nie myślał pan o zorganizowaniu własnej imprezy? To byłoby chyba dobre podsumowanie tych pierwszych kilku lat działalności.

Myślałem o tym i chcę to w jakiś sposób uczcić. Jestem właścicielem tego miejsca, zawsze pojawiając się osobiście na każdej organizowanej u nas imprezie. Staram się by klienci byli zadowoleni, sprawdzam czy wszystko jest w porządku. Oczywiście jestem przy tym bardzo dyskretny. Pomyślałem jednak, że warto te pięć lat odpowiednio podsumować, dlatego też zapraszam Państwa na tegoroczny Sylwester, który zbiega się z piątą rocznicą naszej działalności. Mam już program całej imprezy, szczegóły odnośnie sylwestra na www.facebook.com/europejska33.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / Foto: materiały prasowe

33
Europejska
EVENT ZONE

**SALA EUROPEJSKA 33
MA ZASZCZYT ZAPROSIĆ NA**

SYLWESTER 2017

**ALL INCLUSIVE - MIEJSCE PRZY 12 OSOBOWYM OKRĄGŁYM STOLE
W CENIE:**

Pracownia Smaku przygotowuje dania ciepłe i zimne

Catering i alkohol bez limitu (wódka, piwo, wino, wino musujące, napoje)

Scena, nagłośnienie i oświetlenie sceniczne.

Zagra DJ - wodzirej DAMIAN WOJCIECHOWSKI oraz saksofonistka OLIVIA SIELSKA

Dwie niespodzianki dla gości!

ZACZYNAMY O GODZINIE 20:00!



ul. Europejska 33, 71-022 Szczecin
T: 502 082 600

info@europejska33.eu
szczegóły na www.facebook.com/Europejska33

SZKOLENIA JĘZYKOWE DLA CIEBIE I TWOJEGO BIZNESU

Berlitz[®]

Speak with Confidence

Rabat
20%
na kursy językowe
dla firm

Oferta
ważna do
30.11.2017

berlitz.pl

DENIM KING

outlet

denimking.pl

WYSPA DŻINSÓW

SZCZECIN

AL. WOJSKA POLSKIEGO 33

PN - PT 11.00 - 19.00

SOB 11.00 - 16.00

Levi's

Wrangler

TOMMY HILFINGER

DOCKERS

Lee

MUSTANG
JEANS



Tysiące opcji na piękne ściany

Przy wyborze kolorów jedni podążają za modą inni, idąc pod prąd, wybierają oryginalne rozwiązania. Choć setki puszek na półkach sklepów przyprawiają o zawrót głowy, to znalezienie najlepszego koloru może być bardzo proste. Specjalistą w tej dziedzinie jest szczecińska Strefa Koloru rodzinna firma z ponad 20-letnim doświadczeniem i indywidualnym podejściem do każdego klienta.

Tysiące możliwości

Zew oceanu, Pawie oko, Letni poranek – to nazwy kolorów, które nie mówią zupełnie nic. Mają zachęcać chwytliwymi zwrotami, a wprowadzają zamęt. Większość osób poszukując idealnej barwy do wnętrza potrzebuje porady fachowca lub samodzielnie stara się zwiualizować wyobrażenia. Sklepy, z których korzysta się najczęściej nie są w stanie zaoferować profesjonalnej obsługi na najwyższym poziomie u doradcy, który jest fachowcem w swojej dziedzinie. Poszukując ideału warto wybrać się do miejsca wyspecjalizowanego i z indywidualnym podejściem.

– Klienci potrzebują wsparcia i inspiracji. Należy pokazać im wzornik, zaprezentować różne możliwości. Wy tłumaczyć, że ścianę upiększyć można nie tylko farbą, ale są także inne opcje. W tym procesie nie można się spieszyć, nie wolno spoglądać na zegarek – mówi Mariusz Felczak, właściciel firmy Strefa Koloru.

Na tak indywidualne podejście mogą sobie pozwolić jedynie firmy prywatne z ogromnym doświadczeniem i zaangażowaniem. Przykładem może być Strefa Koloru, miejsce które od 2015 roku czerpie z ponad 20 letniego doświadczenia swojego właściciela. Dzisiaj Pan Mariusz z pomocą żony i córki tworzą sklep z niekonwencjonalną ofertą, dla najbardziej wymagających klientów. 200 tysięcy receptorów kolorystycznych, na ścianach efekty betonu, fal morskich, rosy, aksamitu, rdzy, aluminium, blachy, skały meteorytu do tego wykończenia tapetami, listwami, panelami i wiele więcej.

– Jesteśmy w stanie zaproponować najbardziej wymyślne i niekonwencjonalne rozwiązania, mamy ponad 20 różnych efektów. To my zaskakujemy naszych klientów. Wystarczy pokazać nam wymarzony kolor, a my jesteśmy w stanie go uzyskać. Złota ściana ponad kaflami w łazience? Nie ma problemu, ostatnio spełniliśmy marzenie o właśnie takim wnętrzu – wymienia Mariusz Felczak.

Pasja i doświadczenie

Tą wyjątkową, rodzinną firmę charakteryzuje także podejście do klienta. Chociaż oficjalnie drzwi zamykają się o godzinie 18:00 zdarza się, że sklep otwierany jest o niestandardowych porach. – Zdarzyło się, że nasz stały klient zadzwonił i poprosił o pomoc, bo coś się skończyło, jest pilna potrzeba. My wtedy otwieramy i pomagamy jak możemy. Czasami zawożymy na plac budowy, to nasza praca, ale także pasja – tłumaczy właściciel.

Strefa Koloru, choć powierzchnią nie dorówna marketom budowlanym, to ofertą spokojnie może z nimi konkurować. Poza bliskim kontaktem z klientem i doświadczeniem znaczenie mają koszty. Kolorowe farby, które są na półkach w sklepach wielkopowierzchniowych nie są wcale tańsze od tych, które proponowane są w Strefie Koloru. – Należy przeliczyć koszt opakowania na cenę metra kwadratowego, wydajność, ścieralność i okazuje się, że naszej farby potrzeba zdecydowanie mniej. Finansowo wychodzi taniej, a rozwiązań i barw jest o wiele więcej. Do tego dochodzi nieporównywalna jakość – tłumaczy Mariusz Felczak.

Dodatkowo oferowane przez nas farby są produkowane przez najlepsze firmy na całym świecie i wysokiej klasy specjalistów, takich jak Benjamin Moore, oraz Ralston. Ciekawostką są farby firmy Ralston, w których tradycyjne żywice z surowców kopalniach zostały zastąpione, żywicą z surowców odnawialnych – ze skrobi. To jedyne takie farby na rynku, a co ważniejsze są ze składników nie powodujących uczuleń.

Autor: Hanna Promień / Foto: materiały prasowe

Szczecin, ul. Santocka 48-49
tel. +48 514 280 040, 510 786 334
strefakoloru@onet.eu
f/strefakoloru.szczecin



Zegarki inwestycyjne



Nietypowe, limitowane zegarki najsilniejszych marek stanowią przedmioty o charakterze inwestycyjnym, których wartość rośnie. Co jakiś czas media obiegają informacje o zegarkach sprzedanych na aukcjach za rekordowe kwoty lub rankingi najdroższych zegarków, oferowanych zazwyczaj przez szwajcarskich producentów. Co powoduje, że zegarki są tak drogie i za co właściwie się płaci?

Ostatnio w Monako padł kolejny rekord. W ramach inicjatywy „Only Watch”, gdzie producenci oferują na charytatywną licytację zegarki istniejące jedynie w jednym egzemplarzu, zegarek marki Patek Philippe został sprzedany za 7,3 mln franków szwajcarskich. To niemal dwukrotnie więcej niż najwyższa osiągnięta dotychczas cena dla zegarka naręcznego.

Rynek rośnie

Jednocześnie statystyki rynkowe pokazują, że rynek luksusowych zegarków rośnie, co oznacza, że cena nie odstrasza klientów. Rynek zegarków luksusowych to jednocześnie rynek zegarków mechanicznych, a nie kwarcowych. Najwyżej cenione przez klientów są czasomierze pochodzące z tzw. manufaktur, co w tym przypadku oznacza, że producenci wytwarzają zarówno zegarki jak i własne, autorskie i niepowtarzalne mechanizmy do nich, których nie stosuje nikt inny.

Luksusowe, a więc mechaniczne zegarki nie służą do pokazywania czasu, a przynajmniej przestała to być ich główna funkcja. Obecnie są one przede wszystkim przedmiotem zbytku, wykonanym niejednokrotnie z metali szlachetnych i wyznacznikiem prestiżu i statusu materialnego. Co również ważne, przynajmniej męskie zegarki, są jednym z niewielu dopuszczalnych rodzajów męskiej biżuterii stanowiąc istotny element stroju i wizerunku.

Historia i tradycja

Na wysoką cenę zegarków wpływa wiele czynników, które jednak najbardziej syntetycznie można określić jako unikatowość. Niezwykle ważna jest marka – jej historia (im dłuższa i barwniejsza tym lepiej), osoba założyciela (innowacje i charyzma mile widziane), osiągnięcia techniczne, najlepiej wynalazki z przeszłości lub obecne sukcesy.

Jedną z takich marek jest z pewnością marka Patek Philippe, której współtwórcą był Polak, Antoni Patek. Z drugiej strony nic nie jest dane raz na zawsze i producenci starają się aktywnie budować siłę marki poprzez promocję, PR i użytkowników – ambasadorków marki, historycznych lub



obecných. Istotne są także wykorzystywane materiały – na cenę wpływają metale szlachetne (złoto, platyna, pallad), ale także szlachetne kamienie, lubiane przez klientów na Bliskim i Dalekim Wschodzie.

Liczy się wyjątkowość

Producenci zegarków starają się nadać swoim zegarkom jak najbardziej nietypowe cechy, takie jak stal pochodząca z Titanica (Romain Jerome), włos Napoleona Bonaparte (De Witt) czy trawa z Old Trafford (Hublot). Współczesny luksusowy zegarek mechaniczny jest również pokazem możliwości w zakresie technologii i mikromechaniki. Umieszczenie w zegarku wielu komplikacji pogarsza czytelność wskazań czasu, ale stanowi istotny czynnik cenotwórczy, zwłaszcza jeśli dotyczy tzw. wielkich komplikacji takich jak tourbillon, wieczny kalendarz czy repetycja minutowa.

Modele sprzed lat

Wśród zegarków marek Rolex, Omega i Patek, kapitał można ulokować przede wszystkim w unikatowe, starsze modele z lat 40, 50, czy 60. Takie, które obecnie są trudno dostępne i trzeba na nie „polować” na rynku aukcyjnym. Wśród nich nie trudno znaleźć przykłady udanych inwestycji.

Wymienić można chociażby zegarek Omega 1968 Seamaster 300, który jeszcze w 2007 r. na aukcjach w domu Bonhams można było nabyć za 1,1 tys. funtów, a podczas ostatniej aukcji został natomiast sprzedany za 69,7 tys. funtów. 1949 Rolex Oyster Perpetual w podobnym czasie zdrożał z kolei z 83,2 tys. dolarów (aukcja w Christie's w 2005 r.) do 1,2 mln dolarów (Christie's, 2015 r.).

Limitowana edycja

Przykładem z trochę innego segmentu rynku może być zegarek The End of Days pochodzący z manufaktury Audemars Piguet. Manufaktura została założona przez Audemarsa Pigueta w 1878 r. i przez lata produkowała na bardzo małą skalę. Zaczynała od kilkuset egzemplarzy w skali roku, a obecnie tworzy kilkanaście tysięcy zegarków rocznie. Znana jest również z wprowadzenia wielu technicznych nowości w swoich zegarkach, które obecnie wykorzystywane są przez całą branżę.

W 1999 r. w związku z premierą nowego filmu z Arnoldem Schwarzeneggerem „End of Days”, manufaktura postanowiła przygotować specjalną edycję zegarków liczącą 500 sztuk. Edycja powstała w ramach już uznanej i charakterystycznej dla manufaktury serii Royal Oak Offshore. Początkowa cena jednej sztuki End of Days wynosiła ok. 13,6 dolarów. Obecnie za ten zegarek trzeba zapłacić ok. 30-50 tys. dolarów.

Zyskowna inwestycja

Innym przykładem może być platynowy zegarek z tourbillonem od niemieckiej firmy A. Lange & Söhne. Zegarki z linii Pour le Méritetourbillon kosztowały w momencie wejścia na rynek w 1996 r. ok. 75 tys. euro.



Obecnie ciężko będzie zdobyć jeden z 200 wyprodukowanych wtedy egzemplarzy za mniej niż 200 tys. dolarów. Najwyższa zarejestrowana kwota to z kolei 330 tys. euro za wersję platynową na aukcji w 2012 r. i 353 tys. euro za wersję w kopercie z białego złota w 2014 r.

Oczywiście to tylko pojedyncze transakcje, ale jeśli spojrzeć na cały rynek, to ten również prezentuje się ciekawie. Według danych firmy Knight Frank publikowanych w corocznym opracowaniu The Wealth Report (2015), luksusowe zegarki dały zarobić swoim właścicielom 49 proc. w ciągu ostatnich 5 lat. Po zapoznaniu się z takimi informacjami, ekskluzywne zegarki można już przestać traktować jako kosztowny wydatek, ale jako ciekawą lokatę kapitału.

Autor: Marcin Lewandowski / Foto: Wealth Solutions

Jerzy Chwałek



Owładnięty przez sport od 9. roku życia. Pracował w Polskim Radiu Szczecin. Obecnie dziennikarz sportowy Super Expressu, współpracuje także z tygodnikiem Piłka Nożna.

Jeden kraj i dwie piłki

Słuchaj, jak to jest? Reprezentacja Polski w dobrym stylu wygrywa kwalifikacje i jedzie na mistrzostwa świata, a nasze kluby w pucharach są gorsze od tych z Kazachstanu albo Mołdawii – spytał mnie znajomy zaznaczając, że nie jest na bieżąco w temacie.

Tyle, że nawet śledzący naszą piłkę dokładnie, nie wie do końca co jest grane. Znalezienie kilkunastu piłkarzy do reprezentacji nie stanowiło problemu w prawie 40 milionowym kraju. Większość kadrowiczów kopie piłkę w zagranicznych mocnych klubach, gdzie nauczyli się profesjonalizmu (nie tylko na boisku) w takim stopniu, że teraz najlepszy z nich Robert Lewandowski mógłby uczyć innych. Prezes Zbigniew Boniek dużą część kariery spędził na zachodzie, więc wie jak stworzyć warunki do pracy piłkarzom i trenerowi. „Stworzył” też trenera Adama Nawałkę, mimo krytyki po mianowaniu właśnie jego na selekcjonera. Zapewnia Nawałka i jego wybrańcom najlepsze z możliwych warunków do pracy. A, że pan Adam to pracuś jakiegoś w gronie polskich selekcjonerów – przynajmniej w XXI wieku – nie było, chodzący ze wszystkich... najpóźniej spać, więc wszystkie ogniwa do stworzenia silnej drużyny zostały dopasowane. Widzieliśmy to rok temu podczas Euro, zobaczyliśmy podczas niedawno zakończonych eliminacji do mundialu.

Nasuwa się pytanie: Jeśli to takie proste, to czemu nie powielić sposobu budowy silnego zespołu w klubach i unikać kompromitacji z drużynami ze wspomnianej Mołdawii?

Ano dlatego niemożliwe, bo profesjonalizm w polskiej piłce zaczyna się i kończy w reprezentacji, a już 10 metrów za nią zaczyna się amatorszczyzna. Idę o zakład, że w żadnym polskim klubie ligi nazwanej – nieadekwatnie do poziomu – Ekstraklasą, pracował lub pracuje, przynajmniej jeden cwaniak. Wchodzą do klubów różnymi drzwiami, dzięki układom towarzysko-politycznym. Nie muszą mieć kwalifikacji (wiedza, znajomość języków obcych), ale wystarczy, że potrafią... kręcić.

Nestor polskich trenerów Orest Lenczyk – człowiek nieskazitelnych manier i zachowań, z sukcesami w zawodzie, powiedział mi niedawno: – Nieważny jest poziom, ale żeby biznes się kręcił.

Kręcą więc menedżerowie sprowadzając wielu piłkarzy nieudaczników z zagranicy blokujących miejsca młodym Polakom. A, że do kręcenia – podobnie jak do tango – trzeba dwojga, to kręcą ludzie zatrudnieni w klubach. Ogólnie wszyscy kręcą w jednym celu, ukłócić coś do własnej kieszeni. Kiedy któryś z cwaniaków przekręci zawór i zaczyna lać się woda, to wylatuje z klubu i zastępuje go ktoś nowy. Nawet gdybym bardzo chciał, to nie mogę z tego korowodu klubów, gdzie się kręci lub kręciło, wykluczyć rodzimej Pogoni.

Właścicielom klubów wbrew deklaracjom, wcale nie zależy, żeby wyczyścić stadiony z chuliganów i zachęcić do przychodzenia rodziny z dziećmi. Bo jak inaczej ocenić sytuację, gdzie w klubie ze stolicy kraju, kilkudziesięciu bandytów pobiło piłkarzy za... porażkę w meczu, a klub nawet nie zgłosił tego faktu na policję.

Właściciele klubów zadowolają się tym co mają. Przelew za transmisje telewizyjne, wsparcie z miasta i środki od sponsora, dopóki temu nie przestanie się cała zabawa podobać. I tak to się kręci, od lutego do grudnia we własnym sosie, bo polskie konfrontacje w europejskich pucharach trwają bardzo krótko.

– Czyli są dwie piłki, reprezentacyjna i ligowa? – szukał potwierdzenia mój znajomy, którego próbowałem oświecić w temacie.

Dokładnie – jeden kraj i dwie piłki.

Tej którą tworzą Adam Nawałka i jego drużyna będą jednak kibicować.

reklama



Twój
uśmiech
tworzymy
z pasją



KORYZNA CLINIC
IMPLANTOLOGIA I STOMATOLOGIA



Protetyka 3D



Stomatologia



Implanty

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

MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 



DOM NAD MORZEM LUB MIESZKANIE W MIEŚCIE

Wybierz to co najlepsze, dla Ciebie i Twojej rodziny!



Sprawdź naszą ofertę na www.marina-developer.pl

 Marina Developer



Taneczne sudoku

W ponure, jesienne listopadowe dni Gryfino będzie... tańczyć. Po raz dziewiąty w mieście odbędzie się Festiwal Małych Form Ruchowych „Jesienna Scena Tańca”. Imprezę organizuje Teatr Ego Vu, któremu szefuje niepokorna i nieskończenie kreatywna, rozpoznawalna po wielokolorowej fryzurze, Eliza Hołubowska. Jest zawodową tancerką i choreografką. Na koncie ma wiele tanecznych spektakli i choreografii, udział w prestiżowych festiwalach i tym samym niezliczoną liczbę nagród.

Taniec współczesny to totalna hybryda, sztuka zawieszona między baletem, teatrem, pantomimą, a nawet sztuką performance. Jak Ty definiujesz?

Hybryda to ładne określenie. Faktycznie urodą tańca współczesnego, jest to że to sztuka otwarta na ciągłe zmiany i nawet abstrakcyjne fuzje. Taniec korzysta z wielu technik ruchu i innych dziedzin sztuki, przy czym nie ma ustalonej sztywno techniki. Każdy tancerz czy choreograf buduje swoją technikę. Ja także wciąż poszukuję i buduję swój styl.

Spektakl czy choreografia taneczna to obok wysiłku fizycznego, którym za chwilę, pełen emocji przekaz. Jak i co opowiadać ciałem?

Od początku przygody z ruchem nie interesowały mnie opisy taneczne dla samych popisów, od zawsze czułam, że chcę coś przeżyć. Oczywiście pracuję cały czas nas warsztatem technicznym swoim i moich tancerzy, bo sprawne i dobrze przygotowane ciało lepiej opowiada. Ciałem i ruchem można przekazać podobne treści jak na przykład w utworze dramatycznym, często pełniej niż słowem.

reklama



cyfrowe RTC
przełomowa precyzja

HAHS
KLINIKA

Absolutnie niepojęte dla mnie jest w jaki sposób tancerze zapamiętują następujące po sobie ruchy, gesty, następujące po sobie układy...

To wieloletnia praca nad ciałem, pamięcią ruchową, koordynacją wzrokową ruchową. To jak przy na przykład „Sudoku” – trening czyni mistrza. Jeśli poruszasz się regularnie w jakiejś technice tańca staje się ona naturalna dla ciała i każde kolejne nowe choreografie są już tylko inną kombinacją ruchów. Czasem jest to improwizacja, więc temat jest otwarty. Potem działasz według jakiegoś scenariusza spektaklu, którego uczysz się jak aktor.

Kiedy oglądam spektakle tańca współczesnego namiennie obserwuję ciało tancerzy – napięte do granic możliwości mięśnie, drgania, zmagania z fizycznością... Zatem to trochę sport. Czy ta forma sztuki wymaga wielkiego fizycznego przygotowania? Co trzeba potrafić, albo co trzeba wytrzymać by tańczyć?

Faktycznie jak każda dziedzina sportu, taniec wymaga regularnej, ciężkiej pracy. Oprócz warsztatu ciała, na który ja składam szerokie spektrum pracy z ciałem tj. techniki fitness, techniki tańca klasycznego, ludowego, współczesnego, nowoczesnego, pantomimę, stretching, czy elementy jogi, stawiam również na pracę na wyobraźnię, improwizację ruchową, na kontakt w grupie i pracę z partnerem.

Czy po sukcesach tanecznych talent show zmieniła się pozycja tej formy sztuki? Swoisty renesans, albo chociaż świadomość odbiorców, albo liczba chętnych by spróbować swoich sił?

Taniec współczesny długo działał w tzw. undergroundzie. W Polsce pojawił się na przełomie lat '50 i '60. Powoli wchodził do świata sztuki, a że był właśnie dziwną hybrydą i lubił „brzydotę” i naturalne ruchy to trudno było się do niego ustosunkować, bo wcześniej taniec był tylko piękny. Popularne programy telewizyjne dały podparcie dla poważnego traktowania tańca współczesnego. To już nie tylko turlanie po ziemi, to również ciężka praca nad ciałem i emocje wyrażone ruchem.

Czas na osobiste zwierzenia – dlaczego tańczysz? Pamiętasz ten moment w życiu, w którym zapragnęłaś tego?

Dość wcześnie odkryłam, że lubię jak na mnie patrzą. Lubiłam występować publicznie. Dopiero pod koniec szkoły podstawowej zaczęłam tańczyć w amatorskiej powołanej w ramach koleżeństwa grupie tanecznej. Wtedy nie było możliwości szkolenia się tak wszechstronnie i różnorodnie jak dziś. Uczyliśmy się same i czerpałyśmy wiedzę z teledysków. Podczas różnych prezentacji naszej grupy dostałam dużo wsparcia emocjonalnego w postaci komplementów i zachęt do rozwijania talentu i to mnie popchnęło do dalszych poszukiwań. Im bardziej wchodziłam w świat tańca tym bardziej zakochiwałam się w nim. Czułam, że to jest moje miejsce, że tak chce spędzać każdą wolną chwilę i tak się wypowiadać na różne tematy.

Od chęci do tego miejsca w którym jesteś – prowadzisz uznany Teatr Tańca, sama tańczysz, tworzysz choreografie i reżyserujesz spektakle taneczne – była długa droga. Ile wyrzeczeń kosztuje ta forma sztuki?

Jestem szczęśliwa, że moja pasja jest moją pracą. Oczywiście są też minusy – wieczna rywalizacja z życiem osobistym, ciągłe kompromisy na obu polach. Zrezygnowałam z tak zwanej kariery by założyć rodzinę i nie żałuję tego, choć musiałam przyciąć swoje ambicjonalne skrzydła. Mam wielkie plany, co do swojej aktywności na naszym terenie i staram się cały czas krzawić i budować środowisko tańca współczesnego w regionie. Teatr Tańca EGO VU, który jest zespołem w połowie gryfińskim, a w połowie szczecińskim pracuje w Gryfińskim Domu Kultury. Tam też od lat organizujemy Festiwal Jesienna Scena Tańca.

Dziękuję za rozmowę.

[Informacji o Festiwalu Małych Form Ruchowych „Jesienna Scena tańca” szukajcie w kulturalnej części „Prestiżu”]

Rozmawiał: Daniel Źródlewski / Foto: Anna Majewska

J E S I E N N A S C E N A T A Ń C A

GRYFINO
17-19
LISTOPADA
2017

FESTIWAL
MAŁYCH
FORM
RUCHOWYCH



ORGANIZACJA

hybadu
środowisko inicjatyw
artystycznych

GDK
GRYFIŃSKI
DOM
KULTURY

SPEKTAKLE
WARSZTATY TAŃCA
SILENT DISCO

FINANSOWANIE

**Pomorce
Zachodnie**

PGE

GIĘK S.A.
Oddział Zespół Elektrowni
Dolna Odra

PREWENT

Finansowanie ze środków Województwa Zachodniopomorskiego

PARTNERZY

AGENCJA STYL



PIZZERIA
Koszyk & Koszyk

muuivistudio
FOTOGRAFIA
MARIUSZ STYCZKA

PATRONAT

prestiz
KULTURA

GAZETA - GRYFIŃSKA



Recenzje teatralne

Teatr Współczesny w listopadzie dwukrotnie zaprosił widzów na premiery do swojej najmniejszej sceny – Teatru Małego. „Arcydzieło na śmietniku” oraz „Kalifornia nieśmiertelni” to kwintesencja kameralnej formy teatru, skupionej wokół sztuki aktorskiej. Oba spektakle to swego rodzaju teatralne śledztwa...

Stephen Sachs

„Arcydzieło na śmietniku”

reż. Tomasz Obara

★★★★★☆

Pierwsza z premier, „Arcydzieło na śmietniku”, to jednocześnie dostoyny jubileusz czterdziestolecia pracy artystycznej najśłynniejszego artystycznego małżeństwa w Szczecinie – Anny Januszewskiej i Grzegorza Młodzika.

Maude Gutman, starszą się eksbarmanka mieszkająca w obskurnym kamperze, kupiła na wyprzedaży garażowej obraz, którego autorem – jak się później okazało – może być słynny Jackson Pollock. Sprzedaż obrazu za miliony dolarów może odmienić jej życie. Musi tylko udowodnić jego autentyczność. Sprowadza wybitnego znawcę sztuki Lionela Percy. Między ekscentryczną Maude, a nieco sztywnym Lionelem dochodzi do długiej rozmowy, daleko wykraczającej po za sprawy rzekomego arcydzieła. Tekst Stephena Sachsa to tak naprawdę opowieść o poszukiwaniu szczęścia, samotności, ale też o wartości sztuki w życiu, także dostownej.

Anna Januszewska zaskoczyła widzów finezyjną wulgarnością języka postaci. Soczyste przekleństwa, wypowiedziane z niezwykłą lekkością i częstotliwością przecinków, w ustach subtelnej i dostoynnej damy szczyńskiego teatru, są przepyszne. Jak zwykle zachwyca nieposkromioną energią i sprawnością, także fizyczną. Grzegorz Młodzik odnalazł się znakomicie w roli Pana Percy – spowolnione, wystudiowane gesty, śmiertelna powaga, korporacyjny sznyt, a wszystko świetnie kontrastujące z momentami zapomnienia życiowej postawy. Ona z beztróskiej wariatki zmienia się w powalającą prozą życia, samotną kobietę. On – pokładany menedżer – też okazuje się pogubionym i zakłamanym samotnikiem.

Reżyser odpowiadał także za scenografię i oprawę muzyczną. Wielkie uznanie za realistyczne podejście do tematu. Z radia sączy się amerykańska audycja, wnętrza przyczepy w każdym szczególe wygląda jakby były żywcem przeniesione prosto z Kalifornii. Widz poczuje nawet zapachy gotowanego przez Maude obiadu. Jedynym mankamentem spektaklu wydaje się nieco toporne tłumaczenie tekstu Sachsa – dialogi są nienaturalne, jakby wyciągnięte z amerykańskiego serialu, chyba, że to element przywołanej „realistyczności”.

Justyna Litkowska,

„Kalifornia nieśmiertelni”

reż. Szymon Kaczmarek

★★★★★☆

Druga z propozycji Współczesnego to monodram Macieja Litkowskiego, przygotowany w części jako efekt Stypendium Twórczego Miasta Szczecin. Tu także mamy do czynienia z małżeńską współpracą, bowiem tekst napisała żona aktora – Justyna Litkowska.

Spektakl ma konwencję teatralnego śledztwa – bohater po kolei przywołuje zapakowane w foliowe worki rekwizyty – dowody i brnie w abstrakcyjną opowieść opartą na faktach, a dotyczącą nieznanego amerykańskich losów polskich celebrytów lat 60-tych – między innymi Krzysztofa Komedy, Marka Hłaski, Romana Polańskiego. Litkowska buduje niewiarygodną sieć powiązań pomiędzy nimi, wprowadza postać Charlesa Mansona – sprawcy morderstwa w Cielo Drive, pojawia się tajemnicza postać Wojciecha Frykowski i jego rodziny, rzekomo naznaczonej klątwą. Szyte grubymi nićmi powiązania, wątki, kolejne nazwiska, dowody, nagrania wciągają widzów bez reszty. Tylko czy to prawda? A musi? Jednym z elementów scenografii jest topiąca się bryła lodu, po której pozostanie tylko kałuża... która potem wyschnie. I nikt o niej nie będzie pamiętał.

Maciej Litkowski już nieraz pokazał swoje aktorskie umiejętności przeobrażania się w postaci dalekie od jego emploi. Tym razem też nie zawiodł. Przeczesany na boczek, w białej koszuli, w krawacie... Na scenie jest konsekwentny, wyrazisty, opanowany, ale przede wszystkim nawet na chwilę nie uległ pokusie zawłaszczania sobą całej sceny, do czego wielu kusi forma monodramu. Litkowski podzielił się sceną z wirtualnymi bohaterami i obrazami – świetnie wykorzystane multimedia.



LISTOPADOWA

WYPRZEDAŻ

CIEKAWY ODMIANY

do **70%**
TANIEJ



**Cisy, sosny, świerki,
hortensje, bukszpany i
wiele innych roślin w
specjalnych cenach...**

CENTRUM OGRODNICZE

Szczecin, al. Wojska Polskiego róg Zaleskiego
Szczecin, al. Bohaterów Warszawy róg 26 Kwietnia

SZKÓŁKA ROŚLIN

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

www.rajski.szczecin.pl

CHOINKI

**Do dekoracji firm, instytucji, biur,
sklepów, hoteli, restauracji...**

Jodły, Świerki

Cięte i w donicach.

Różne odmiany i wielkości.

Najwyższa jakość - fachowa obsługa - dostawa gratis*

ZAMÓWIENIA

e-mail: rajskiogrod@gmail.com

Tel. 601 870 920

* na terenie Szczecina i okolic



foto: Andrzej Fogtt



Spotkanie twarzą w twarz



Janusz Strobel i Andrzej Jagodziński to wybitni polscy jazzmani, artyści światowej klasy. Panowie spotkają się twarzą w twarz i zagrają koncert będący podsumowaniem ich ponad 30-letniej współpracy. Oryginalne środki ekspresji muzycznej i nieoczywiste połączenia stylistyczne to wyznacznik ich muzyki. Projekt polega na połączeniu brzmienia gitary klasycznej (Janusz Strobel, na zdjęciu) z akordeonem (Andrzej Jagodziński) w jazzowym repertuarze autorskich kompozycji obu artystów. Swing, bossa-nova, klimatyczna ballada i energetyczna samba. Jednym słowem – fascynujące spotkanie tête-à-tête. Jagodziński, zdobywca dwóch Fryderyków, dotychczas wydał ponad 40 płyt, a jego płyta „Chopin” została uznana przez fanów najlepszą płytą jazzową ostatniego 20-lecia. Jagodziński został odznaczony medalem Zasłużony Kulturze Gloria Artis oraz za całokształt twórczości artystycznej otrzymał Nagrodę Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Koncert mistrzów odbędzie w ramach cyklu „Tylko w niedzielę” organizowane przez Jackpot Impresariat. Partnerem cyklu jest Pomorze Zachodnie.

ad:

foto: materiały prasowe



Księżę z piasku

Tetiana Galitsyna to zwyciężczyni programu „Mam Talent” i w Polsce prekursorka sztuki „Sand Animation”. To także wielokrotna laureatka konkursów i pokazów talentów. W Szczecinie wraz z artystami ze swojej teatralno-estradowej grupy pokaże nowy wymiar artystycznej ekspresji. Widzowie będą mogli poznać innowacyjne techniki artystyczne, połączone z grą światła i cieni, muzyką oraz grą aktorów. Historia na scenie ukazana zostanie za pomocą animacji piaskowej i malowania światłem na wodzie. Bohaterem tego nowatorskiego widowiska będzie „Mały Księżę”. To kultowa, pełna poezji i mądrych refleksji opowieść o przyjaźni, miłości i życiu. Przetłumaczona na 160 języków historia chłopca, który swobodnie przekracza granice między światem realnym, a sferą niezwykłości. Mały Księżę przypomina o tym, że „wszyscy dorośli byli kiedyś dziećmi, tyle, że tylko nieliczni z nich jeszcze o tym pamiętają...” Może więc warto wrócić w magiczną krainę dzieciństwa i zobaczyć świat na nowo wrażliwymi oczami dziecka?

Sala Koncertowa. 17 listopada, 18.30

ad

reklama

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

foto: materiały prasowe



Śmiechu warte



SZPAK to festiwal, podczas którego prezentowane są różne środki artystycznego wyrazu, ich wspólnym mianownikiem jest komedia. Komedia, której celem jest nie tylko rozśmieszenie widza, ale także, a może i przede wszystkim – zmuszenie do refleksji, wzruszenie, wbicie szpilki w absurdu otaczającej nas rzeczywistości. W tym roku zabawa potrwa kilka dni, a na finał przyjadą kabaretowe gwiazdy. W tym roku będą to: Ewa Błachnio, niegdyś znana z Kabaretu Limo, ostatnio widziana w Tańcu z Gwiazdami i w programie Kabaret Na Żywo; bohater naszej okładki Mikołaj Cieślak (na zdjęciu), znany z Kabaretu Moralnego Niepokoju i z telewizyjnego show „Ucho Prezesa”; Bilguun Ariunbaatar, reporter U1 Bator TV z programów Szymona Majewskiego, polski showman mongolskiego pochodzenia. Improwizatorzy zagrają ze swoimi gośćmi cykl krótkich skeczy i piosenek improwizowanych, bazujących na formule popularnego amerykańskiego show „Whose Line Is It?”. Ponadto odbędą się konkursy: stand-up i kabaretowy, pojedynek na dubbingi oraz Szpaczek dla dzieci. Szczegóły: szpak.info.pl.

DK Słowianin i Teatr Akademii Sztuki, 30 listopada – 3 grudnia
ad

foto: Mariusz Strzelczyk



Sezon na taniec

Jesienna Scena Tańca to weekendowe spotkanie z ciekawymi i nowymi zjawiskami we współczesnym tańcu. Celem festiwalu jest prezentacja ważnych i wybitnych twórców głównie tańca współczesnego z Polski i zagranicy. Gościli w Gryfinie do tej pory artyści z Niemiec, Danii, Japonii, Wenezueli, Nowej Zelandii i Wielkiej Brytanii. W tym roku wystąpi duet tancerek z Japonii, które obecnie rezydują w Berlinie oraz dwie grupy tancerek ze Szwajcarii. Z Polski zaprezentuje się kilku artystów, w tym „ikona” teatru tańca Leszek Bzdyl z Teatru Dada von Bzdulow. W programie imprezy są dwudniowe warsztaty tańca zarówno dla tancerzy jak i osób, które dopiero chciałyby zacząć przygodę z ruchem. Odbędą się warsztaty afro dance z Violą Wojciechowską, taniec współczesny z Maiko Date i z Anną Krysiak. Festiwalowi towarzyszyć będzie Silent Disco oraz wystawy fotografii związanej z tańcem. Pomysłodawczynią imprezy i jej główną organizatorką jest Eliza Hołubowska, tancerka, choreograf i szefowa Teatru Tańca Ego Vu.

Gryfiński Dom Kultury, 17 – 19 listopada
ad

reklama

Vessna
Gabinet kosmetyczny
Paulina Ostrowska

**Vessna - gdzie pasja
i profesjonalizm tworzą piękno.**

Miejsce w którym poczujesz się wyjątkowo

W ofercie: naturalny makijaż permanentny, kosmetyka twarzy, wizaż, manicure i pedicure hybrydowy oraz tradycyjny.

Umawianie wizyty online: www.vessna.pl, tel. 501267013, kontakt@vessna.pl, ul. Bł. Królowej Jadwigi 46/1





Straż przednia sztuki

Rok 2017 to rok polskiej awangardy. Za jej symboliczny początek uważa się otwarcie dokładnie sto lat temu w Krakowie Wystawy Ekspresjonistów Polskich. Na pamiątkę tego wydarzenia w całej Polsce odbywa się szereg wydarzeń poświęconych awangardzie (więcej na www.rokawangardy.pl). Wystawą „Szczecińskie awangardy” w obchody włącza się także Muzeum Narodowe w Szczecinie. To będzie odważny i oryginalny projekt, bo przecież w momencie narodzin tego nurtu Szczecin był miastem niemieckim, zatem trudno tu o polskie konotacje. Kurator ekspozycji dr Szymon Piotr Kubiak, zapowiada zestawienie w niej sztuki niemieckich artystów ze zbiorów przedwojennego Muzeum Miejskiego (Museum der Stadt Stettin) z pracami artystów związanych z powojennym, już polskim Szczecinem. Dopełnieniem całości, będzie prezentacja sztuki aktualnej studentów i wykładowców Akademii Sztuki, ale stanowiącej swoisty hołd dla twórców i idei awangardy. Wernisaż zaplanowano na 23 listopada na godzinę 18.00 w gmachu Muzeum przy Wałach Chrobrego. Wystawa będzie czynna do połowy stycznia przyszłego roku.

nath



Bieg po morderstwo

Bogdan Popiołek jest zwykłym czterdziestoczteroletnim nauczycielem historii, który w imię walki z nadwagą zaczyna biegać. W czasie oglądania wiadomości bohater rozpoznaje na materiale filmowym mężczyznę, którego spotkał podczas treningu. Okazuje się, że został on zamordowany. Zdaje sobie sprawę, że jest prawdopodobnie ostatnim człowiekiem, który widział go żywego. Ku zdumieniu bohatera jego informacje zostają całkowicie zignorowane przez policję i uznane za bezwartościowe. Sprawa śmierci mężczyzny nie daje mu spokoju. Coraz bardziej zaintrygowany sprawą nauczyciel postanawia sam dowiedzieć się, co naprawdę wydarzyło tego feralnego dnia w poznańskim lasu. Nie ma pojęcia, że w ten sposób ściąga na siebie uwagę nieodpowiednich ludzi. Polityczne brudy i przekręty, ekologiczna afery i mroczne tajemnice z przeszłości. „Biegacz” Piotra Bojarskiego to trzymający w napięciu kryminał, którego akcja wraz z postętami tytułowego biegacza z każdą stroną nabiera tempa.

ad

reklama

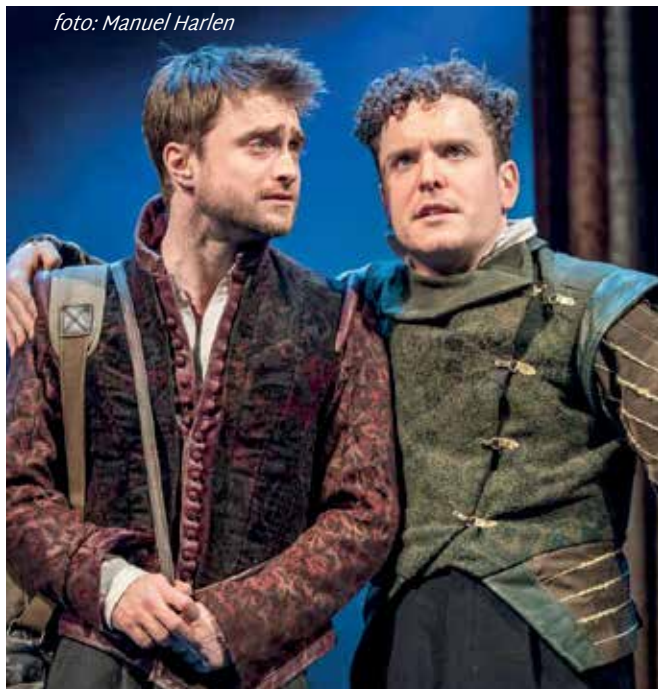


 invisalign®

Ortodoncja bez wyrzeczeń

HAHS
KLINIKA 

foto: Manuel Harlen



Hamlet od kuchni

Daniel Radcliffe („Harry Potter”), Joshua McGuire („Godzina”) i David Haig („Cztery wesela i pogrzeb”) to obsada komedii sytuacyjnej Toma Stopparda „Rozencrutz i Guildenstern nie żyją”. Główni bohaterowie sztuki to postaci wyjęte z „Hamleta” Szekspira. Rozencrutz i Guildenstern byli jego przyjaciółmi, dworzanami, którym polecono odeskortaować księcia do Anglii, gdzie miał być zdradziecko zabity. Tymczasem Hamlet przeczytawszy ich listy sam spowodował śmierć obu mężczyzn. Tyle wiemy od Szekspira. Stoppard w swojej wersji dokonuje rekonstrukcji zdarzeń, które mogły nastąpić u Szekspira, ale autor ich nie opisał. Ta błyskotliwa tragikomedia przedstawia wędrówkę tytułowych bohaterów, pokazując jakie okoliczności się na nią składają. Niektórzy nazywają sztukę „Hamletem” od kuchni, ale sam autor twierdzi, że to sztuka: „o dwóch dworzanach w duńskim zamku”. Spektakl z teatru Old Vic w Londynie będzie transmitowany (z polskimi napisami) na żywo w Multikinie. Rezerwacje dla grup: +48 502 555 991 lub grupy.szczecin@multikino.pl.

Multikino, 14 listopada, godz. 19
ad:

rysunek: Paweł Kamza

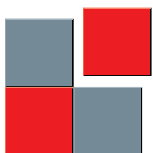


Historia z Tworek

Nad rzeką Utratą leżą Tworki. Dawno temu w Tworkach była altanka, na huśtawce Sonia obok Jurek, Olek, Janka, Marcel, Antyplaton. Sonia rannym pewnego zimowego dnia napisała list, po czym wyruszyła w drogę. List także. Wokół listu po latach narodziła się gawęda. Postscriptum wysnute na tworkowskiej ławeczce; literki wystukane na Pentium Texas 2000; historia o Soni wychuchana, wystukana, opowiedziana, wysłana i odnaleziona na księgarskiej półce po to może by dalej snuła się gawęda i szła przez świat szurając podeszwami i znowu kopiąc kamyczki, kamienie – głośnych bohaterów niejednego buntu. Proza Marka Bieńczyka, tłumacza Kundery i Ciorana, laureata Literackiej Nagrody Nike 2012, tym razem trafi na deski Teatru Polskiego. Akcja powieści rozgrywa się w roku 1943. Jej bohaterowie to grupka dwudziestolatków, dziewcząt i chłopców, Polaków i Żydów, którzy pracują w pozostającym pod niemieckim zarządem szpitalu psychiatrycznym. W Szczecinie zobaczymy spektakl wyreżyserowany przez Pawła Kamzę.

Teatr Polski, 5 listopada, godz. 19
ad:

reklama



MADURA

NIERUCHOMOŚCI

www.maduranieruchomosci.pl



Domy już od 459 tys. zł Mierzyn, ul. Nasienna

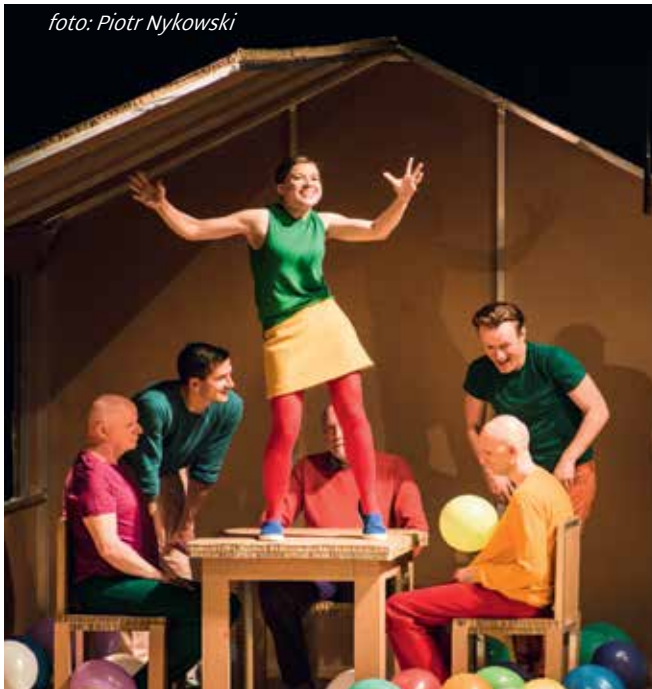
foto: materiały prasowe



Opowieści Duszka Bogusia

To doskonała informacja dla miłośników ciekawych historii. Ukazało się nowe wydanie książki, która przed paroma laty była hitem wśród dzieci oraz ich rodziców. Jego autorką jest Monika Wilczyńska, która nawiązała współpracę z warszawskim wydawnictwem. Znalazły się tu legendy m.in. o czarnych kotach, które biegają po zamkowym dziedzińcu, czy skrzacie mieszkającym nad Jeziorem Szmaragdowym. Jest również kilka historii wymyślonych na potrzeby książki: o stryju Bazylim, czyli duszku mieszkającym w podziemiach Wałów Chrobrego. Monika Wilczyńska z wykształcenia jest socjologiem. Jak o sobie mówi, z zamiłowania „książkologiem”. Po maturze zamieszkała w Szczecinie. W 2011 roku założyła portal SzczecinCzyta.pl. Książki, portal, rodzina i praca zawodowa wypełniają jej cały wolny czas.

foto: Piotr Nykowski



Bursztynowy teatr

Kapituła prestiżowej, jednocześnie jedynej, szczecińskiej nagrody teatralnej „Bursztynowy Pierścień” rozpoczęła pracę. Jednym z jej członków jest recenzent teatralny i dziennikarz Prestiżu Daniel Źródlewski. Zgodnie z kilkudziesięcioletnią tradycją Plebiscytu najlepszy spektakl minionego sezonu artystycznego oraz najlepszą aktorkę lub aktora wybierze w głosowaniu teatralna publiczność. W pierwszym etapie głosować można na każdą z premier sezonu, oraz na jednego z dwudziestu aktorów, nominowanych już przez Kapitułę. Głosowanie odbywa się przy pomocy drukowanych w papierowym wydaniu Kuriera kuponów lub SMS-ów. Pełną listę nazwisk nominowanych artystów można odnaleźć między innymi w serwisie Plebiscytu na łamach internetowego wydania Kuriera, „Bursztynowy” mają także swoją stronę na Facebooku. W drugim etapie obie listy zostaną zawężone. Dla równowagi, albo kontrapunktu, jurorzy przyznają swoje nagrody, także w kategorii spektakl oraz aktorka/aktor sezonu. Dodatkowo „Srebrną ostrogą” wyróżniony zostanie debiutant, Kapituła przyzna także swoją specjalną nagrodę. Wielka „Bursztynowa Gala” odbędzie na początku grudnia w siedzibie Teatru Lalek „Pleciuga”, którego spektakl „Rosną” wygrał ubiegłoroczny Plebiscyt. Zapraszamy do udziału w bursztynowym Plebiscycie.

nath

reklama



ul. Targ Rybny 1, 70-535 Szczecin, Podzamcze

f/17schodowbar, 723 895 123, 17schodow.com

Rafał Podraza



Dziennikarz. Jego pierwsza książka Magdalena, córka Kossaka (PIW, 2007) wywołała renesans twórczości Magdaleny Samozwaniec. Autor ponad dwudziestu książek. Autor pierwszej w Polsce biografii królowej twista – Heleny Majdaniec (W.A.B., 2015), ponadto wywiadu -rzeki z Januszem Kondratowiczem „Wieczór nad rzeką zdarzeń” (Oficyna R 2014) i Krzysztofem Dzikowskim „Tekściarz” (PIW, 2016). Współpracuje z TVP3 Szczecin, TVP Rozrywka i tygodnikiem „Na Żywo”, gdzie współtworzy rubrykę „Historia jednej piosenki”.

Janusz Świąder, Tadeusz Ślusarski Marta Mirska. Gloria i gehenna Wydawnictwo: Polihymnia

Znatury dbając o dobre samopoczucie wielbicieli „Prestizjowych książek” nie pokazuję w rubryce rzeczy nie wartych czytania. W tym jednym przypadku się złąkałem. Mimo, że mam do książki więcej „echów”, niż „achów”, to postanowiłem o niej napisać. Powód – Marta Mirska. Wielka gwiazda polskiej piosenki lat 40. i 50.

Książka panów Świądra i Ślusarskiego ciekawi, bo prócz treści to także dwie płyty CD z mniej znanymi przebojami wykonawczyni „Pierwszego siwego włosa”. Wydanie, nie powiem, eleganckie: twarda oprawa, duże litery, ciekawe zdjęcia (wielokrotnie po raz pierwszy publikowane), papier fotograficzny. Niestety, całość zabija treść. Jest jej po prostu za dużo. Ciekawostki zginęły w natłoku kompletne niepotrzebnej „makulatury”, w „bzdetach”, bo jak nazwać zamieszczone wypowiedzi osób, które artystki nie znały (totalny absurd) czy przedruki wywiadów – jeden do jednego – z artystką, często nieskładnych, powtarzających treści wcześniej już w publikacji zamieszczone? Ewidentny brak redakcji dopełnia dramatu tej księgi. Dlaczego ludzie biorą się za pisanie książek, nie mając



o tym kompletnie pojęcia?... Z drugiej strony już Jerzy Stuhr śpiewał, że „człowiek mu, bo inaczej się uduś”. To są moje „echy”.

Teraz „achy”. Mój kochany Czytelniku, jeśli nie wiesz kim była Marta Mirska, możesz się – dzięki tej książce – dowiedzieć. Piękne zdjęcia, fragmenty tekstów piosenek, wycinki prasowe. Na koniec szczegółowe zestawienie wszystkich piosenek, które nagrała z dokładną datą rejestracji ich w studiu! Ponadto precudne ciekawostki: wielka miłość Mirskiej do marynarza, który zginął w pierwszych dniach II wojny światowej, ich potajemny ślub, podwójny zgon pieśniarski: wpierv w styczniu 1991 roku (Polskie Radio podało oficjalny wówczas oficjalny komunikat o śmierci gwiazdy), a potem w listopadzie – ten prawdziwy. Katastrofalna sytuacja finansowa pod

koniec życia pieśniarki, która, gdyby nie wielbiciele, umarłaby po prostu z głodu i totalne zapomnienie, budują nam historię godną filmowego scenariusza. Stąd książkę, mimo ewidentnych wad, polecam. Czasami warto przyznać oko na redakcję, by dowiedzieć się czegoś ciekawego. Tym bardziej, że postać Marty Mirskiej nie jest tak naprawdę znana.

reklama

GREY CLUB

SYLWESTER
2017/18

GREAT GATSBY MASQUERADE

STANDING PARTY: 60 PLN
.....
ALL - INCLUSIVE
JUZ OD 290 PLN

DEPTAK BOGUSŁAWA
TEL: 666 126 464
WWW.GREYCLUB.PL
INFO@GREYCLUB.PL



Arystokratki życia

Lady D. – niepełnosprawna pani czy Księżna Diana? Każdy z członków kapituły trzech zachodniopomorskich edycji plebiscytu, odpowiada na to pytanie jednoznacznie – arystokratka życia. Zakończyła się kolejna edycja Lady D., konkursu dla wyjątkowych kobiet, organizowanego przez Biuro Poselskie Posłanki na Sejm RP Magdaleny Kochan, we współpracy z Województwem Zachodniopomorskim.

W konkursie udział wzięły kobiety z niepełnosprawnością, angażujące się w działania kulturalne, społeczne i sportowe oraz udzielające się w organizacjach działających na rzecz osób niepełnosprawnych. Paniom zostaną przyznane nagrody w czterech kategoriach: „Kultura i Sztuka”, „Sport”, „Życie Społeczne”, „Życie Zawodowe”. Poniżej sylwetki nagrodzonych pań.

Edyta Mikołajczyk, Życie zawodowe

Pracowała w Polskim Związku Niewidomych jako specjalista ds. rehabilitacji dzieci i młodzieży, zorganizowała wiele wydarzeń ogólnopolskich i międzynarodowych, np. Jarmark Kulturalny, festiwal Widzieć Muzykę, integrujących środowisko. Zapoczątkowała na terenie województwa zachodniopomorskiego realizację autorskiego programu wczesnej rehabilitacji dzieci z niepełnosprawnością wzroku. Jej obecne życie zawodowe związane jest z Publicznym Ośrodkiem Adopcyjnym w Szczecinie. Od 2015 r. pełni funkcję jego dyrektora. Udowadnia, że adopcja rodzeństwa, dzieci chorych i starszych jest możliwa.

Katarzyna Niedźwiecka, Życie społeczne

Z wykształcenia pedagog, aktywistka, organizatorka wielu akcji charytatywnych, chórzystka gospel, studentka terapii zajęciowej, samotna mama, opiekunka niepełnosprawnej intelektualnie kuzynki. Wspiera różne społeczne inicjatywy swoim talentem i zapałem pomagając przy organizacji, śpiewając w chórze oraz przygotowując prace plastyczne i techniczne. Jest aktywnym członkiem Stowarzyszenia Pomost. Jak mówią o niej przyjaciele, jest przyjazną duszą, która całym sercem pomaga innym, dopinguje ich i dzieli się dobrą energią.

Renata Sęk, Życie społeczne – wyróżnienie

Z zawodu manikiurzystka, z wyboru bohaterka. Codziennie dokonuje rzeczy niemożliwych, jest mamą dwójki dzieci, a także pełni funkcję rodziny zastępczej dla młodszego rodzeństwa. Walczy by dla swojej rodziny zapewnić ciepły, pełen miłości dom. Jest uczestniczką projektu „Moja przyszłość Moja sprawa” – chce dzięki temu poprawić swoje umiejętności wychowawcze i pomóc rodzeństwu w usamodzielnieniu się.

Dorota Szachewicz, Kultura i sztuka

Dziennikarka, poetka i malarka. W każdej z tych twórczych działalności osiąga wielkie sukcesy. Była redaktorem Głosu Koszalińskiego, Gońca Szczecińskiego, Gazety Złocienieckiej. Wydała trzy tomiki wierszy, jej wiersze ukazały się w wielu antologiach poezji, prasie regionalnej, ogólnopolskiej i niemieckiej. Od 1994 r. maluje ustami. Ukończyła Akademię Rysunku Europejskiej Szkoły Kształcenia Korespondencyjnego. Brała udział w kilkudziesięciu wystawach zbiorowych i indywidualnych w Polsce, na Węgrzech i na Litwie i wielu plenerach malarskich. Uczestniczyła również w VI Międzynarodowym Biennale Sztuk Plastycznych Osób Niepełnosprawnych Kraków 2000.

Renata Chilewska, Sport

Lekkoatletka, paraolimpijka, wielokrotna reprezentantka kraju na Mistrzostwach Świata i Europy oraz mistrzyni Polski w swoich konkurencjach. Zdobyła 6 medali olimpijskich (Barcelona 1992, Ateny 2004, Pekin 2008, Londyn 2012). Aktywnie propaguje sport wśród osób z niepełnosprawnością. Jest w-ce prezesem oraz instruktorką lekkiej atletyki



w Klubie Sportowym Inwalidów START. Pełni funkcję członka Zarządu Zachodniopomorskiej Rady Olimpijskiej.

Małgorzata Strelczuk, Sport

Od 1999 r. jest prezesem Polskiego Związku Niewidomych w Dębnie. W pracy zawodowej za cel stawia sobie integrację środowiska osób niepełnosprawnych wzrokowo oraz wyrównanie ich szans w dostępie do informacji, edukacji, zatrudnienia i aktywności społecznej. Jako członek

CROSS – Stowarzyszenia Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących bierze udział w zawodach organizowanych przez tę organizację krzewiąc tym samym idee aktywności wśród osób z niepełnosprawnością. Z wielkimi sukcesami trenuje nordic walking, o czym świadczą liczne nagrody. Gra również w bowling i kręgle klasyczne.

*Zdjęcia: Barbara Leszczyńska i Krzysztof Jerszyński
Stylizacja i makijaż: Michalina Wasilewska i Maja Holcman-Lasota*

reklama

Copernicus Club

COPERNICUS CLUB XI PIĘTRO HOTELU RADISSON BLU

**ABRAHAM
KENNER III**
OHIO (USA)

wokalista i pianista, uczestnik programu
The Voice of Poland w Copernicus Club!
Każdy czwartek i piątek, start: 20:00

HAPPY HOURS

Codziennie 19:00-21:00

50% zniżki na napoje alkoholowe



pL Rodła 10, Radisson Blu Hotel, 70-419 Szczecin
Otwarte: Codziennie 19.00 - 2.00
tel: +91 359 5595



Muzyka teatru

Szczeciński Teatr Kameralny, rezydujący w Bramie Portowej, już po raz drugi zaprasza na festiwal – Euromusicdrama. To unikatowe w światowej skali przedsięwzięcie, prezentujące muzykę teatralną, oderwaną niejako od samego teatru. To koncerty interpretowane przez znakomitych muzyków, spektakle teatralne, koncerty, wykłady oraz warsztaty.

Orandze Festiwalu wiele mówi nazwisko jego dyrektora artystycznego – Jean Marc Fessard jest wybitnym klawecistą o międzynarodowej sławie i jednocześnie znakomitym pedagogiem związanym z prestiżowymi Konserwatoriami w Brukseli, Pradze czy Londynie. Twórcy Festiwalu, pragną przypomnieć, że córki Zeusa: Melpomena i Polihymnia – muzy teatru i muzyki – były siostrami. Mówią, że muzyka związana była ze słowem, teatrem i poezją już od czasów antycznych. Muzykę teatralną tworzyli wielcy kompozytorzy, ale też ci mniej znani. Zatem szczeciński Festiwal ma być próbą wydobywania z cienia ich dzieł, nie tyle zapomnianych, co integralnie związanych z przedstawieniami, którym towarzyszyły.

W programie Festiwalu dominuje oczywiście muzyka, ale zgodnie z mottem – „Muzyka w Teatrze, Teatr w Muzyce” – przedstawień nie zabraknie. Wśród propozycji jest między innymi „Fortepian Paderewskiego” w wykonaniu Michała Janickiego, Pawła Adamskiego, Jacka Poksa oraz Mariusza Lelińskiego. To sztuka biograficzna poświęcona pamięci genialnego kompozytora i pianisty Ignacego Paderewskiego. Ta pozycja świetnie wpisuje się w jeden z celów Euromusicdrama – według organizatorów „celów honorowych” – czyli przypomnienia corocznie sylwetki jednego z wybitnych polskich kompozytorów. Kolejną teatralną propozycją będzie kabaretowy spektakl „W oczach Starszych Panów” w reżyserii Andrzeja Zaorskiego i Michała Janickiego. W przedstawieniu, w którym usłyszymy muzykę z najlepszych polskich kabaretów, wystąpią aktorzy szczecińskich scen, współpracujący i zaprzyjaźni z twórcami Teatru Kameralnego.

Gościem specjalnym szczecińskiego Festiwalu będzie Bruno Letort, dyrektor Radio France Musique i szef prestiżowego brukselskiego festiwalu

„Ars Musica”. Spotkanie z Bruno Letort będzie miało charakter wykładu i prezentacji muzyki teatralnej z archiwum europejskich rozgłośni radiowych.

Sednem Festiwalu Euromusicdrama będą oczywiście koncerty. Wybitny kompozytor i pianista wykona improwizowany koncert na tematy muzyki francuskiej „Od Lilly po Poulenc’a”. Premierowy koncert zagrają młodzi wirtuozi – uczestnicy towarzyszących festiwalowi warsztatów. Zajęcia dedykowane uczniom szkół muzycznych oraz studentom Akademii Sztuki. Warsztaty (Jak wykonywać muzykę teatralną, czy Interpretacja teatru instrumentalnego) poprowadzą szef festiwalu Jean Marc Fessard, pianista Michał Francuz, oraz skrzypek Piotr Pławner. Ciekawie zapowiada się „Koncert z historią w tle” w którym zmaterializuje się idea Festiwalu. W spektaklu zabrzmi muzyka Wolfganga Amadeusza Mozarta, oraz słowo – teksty Dominique Vidal interpretować będzie Jacek Poks. Za muzykę odpowiadać będzie między innymi szef artystyczny Festiwalu oraz Trio Rożków Basetowych.

Finałem drugiej edycji Festiwalu Euromusicdrama będzie koncert muzyki teatralnej w Sali Złotej Filharmonii Szczecińskiej. Wśród wykonawców – Jean Marc Fessard na klawecie, Michał Francuz przy fortepianie oraz Piotr Pławner na skrzypcach. W repertuarze koncertu utwory między innymi Francisca Poulenc’a, Dariusza Milhauda, Igora Strawińskiego oraz Piotra Mossa.

Festiwal odbędzie się od 16 do 19 listopada. Bilety do nabycia w kasie Teatru oraz na platformie www.bilety.fm.

Autor: Daniel Źródlewski / Foto: materiały prasowe

reklama

kawiarnia z miłości

maff coffee

dużo uśmiechu dla klientów

*wyśmienite kremowe tradycyjne lody, pyszne domowe ciasta
prawdziwa włoska kawa również na wynos
i oferta lunch*

Zapraszamy! Plac Orła białego 6/1 vis à vis Katedry



Okrągła rocznica

20-lecie Północnej Izby Gospodarczej w Operze na Zamku było dużym wydarzeniem towarzyskim i kulturalnym. Na imprezie pojawili się wspaniali goście, wśród których nie zabrakło naukowców, biznesmenów, władz miasta i całej szczecińskiej elity. Podczas 20-lecia nagrodzono ludzi najbardziej zasłużonych dla rozwoju biznesu i Północnej Izby Gospodarczej. Część artystyczną wypełnił występ Tatiany Galistyny oraz Raya Wilsona, wokalisty zespołu Genesis.

ad



Od lewej: Marek Juraszek, Henryk Sawka z żoną, Andrzej Kamrowski



Od lewej: Małgorzata Rożniewska, Katarzyna Hubińska



Od lewej: Tomasz Kowalczyk, Krzysztof Nowak



Od lewej: Krzysztof Dranikowski, Jarosław Turtoń



Od lewej: Arkadiusz Marchewka, Maciej Borowy, Dariusz Więcaszek



Od lewej: Piotr Kęsik, Jacek Wójcikowski z żoną Iloną, Wojciech Ciuruś, Bogumił Rogowski



Od lewej: Tomasz Lis i Henryk Sawka



Od lewej: Wojciech Ciuruś z żoną, Joanna Markiewicz, Wojciech Brażuk



Od lewej: Dariusz Więcaszek, Stanisław Lipiński



Mirosław Sobczyk, Lilla Królikowska



Od lewej: Magdalena Zubkiewicz z osobą towarzyszącą



Od lewej: Ray Wilson z fanką

Damy od Lady D.

W Akademii Sztuki odbyła się gala finałowa III Edycji Konkursu Lady D. im. Krystyny Bochenek. Celem konkursu jest uhonorowanie niepełnosprawnych kobiet z regionu, wnoszących istotny wkład w różne dziedziny życia społecznego. Laureatki zostały wyłonione w 4 kategoriach: Kultura i Sztuka, Sport, Życie Zawodowe i Życie Społeczne. Poza nagrodami panie wzięły też udział w profesjonalnej sesji fotograficznej zrealizowanej przez Stylepit. Wydarzeniu towarzyszył koncert duetu BAIKA. Po części oficjalnej i koncercie, marszałek Olgierd Geblewicz zaprosił panie na obiad.

ad



Od lewej: Magdalena Kochan, posłanka i wyróżniona w kategorii Życie Społeczne, Renata Sęk wraz z dziećmi



Małgorzata Strelczuk, laureatka w kategorii Sport



Marcin Kowalski, wice dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej UM z portretem Edyty Mikołajczyk, laureatki w kategorii Życie Zawodowe



Dorota Szachewicz, laureatka w kategorii Kultura i Sztuka, artystka malująca ustami, poetka

W chmurach Gwatemali

W październiku goście „17 schodów” mieli okazję przenieść się do „domu pod chmurami”, tak bowiem określa się miasto Quetzaltenango (2300 m. n.p.m), gdzie odbywa się proces leżakowania rumu klasy Premium Zacapa. Degustację i opowieść o procesie powstawania rumu Zacapa, poprowadził globalny ambasador tejże marki – Wawrzyniec Maternicki, przenosząc gości w baśniowy wręcz klimat. O drinki na bazie rumu zabrali niezrównani barmani „17 schodów”.

ie



Marcin Elerowski, Inga Elerowska, Prestiż



Konrad Tekiel, Niebo - Wine Bar Cafe



Wawrzyniec Maternicki, globalny ambasador marki Zacapa



Kinga Mikołajczyk, Artur Nowacki, Grupa Polmotor



Marek Tawakol, Edyta Wejt-Tawakol, Dental Center

Guru na rozpoczęcie

Opera na Zamku w Szczecinie zainaugurowała nowy sezon artystyczny wielkim koncertem złożonym z dwóch części. Podczas pierwszej bohaterem był Laurent Petitgirard, autor „Guru i Marie”. Autor pojawił się na Zamku osobiście, poprowadził artystów i zapowiedział, że całość będzie pokazana w Szczecinie jeszcze w tym sezonie. Na drugą część imprezy złożyła się muzyka z baletu „Dafnis i Chloe” Ravela. Podczas koncertu odbyło się wręczenie nagród „Pro Arte” za wybitne osiągnięcia w dziedzinie kultury, przyznawane przez Marszałka Województwa Zachodniopomorskiego.

ad



Od lewej: Małgorzata Zgorzelska, chór Opery na Zamku, Lucyna Boguszewska, solistka Opery na Zamku



Jacek Jekiel, dyrektor Opery na Zamku



Od lewej: Janusz Lewandowski, solista Opery na Zamku, Piotr Zgorzelski, solista Opery na Zamku i Lucyna Boguszewska



Od lewej: Laurent Petitgirard, kompozytor, Sonia Petrovna, aktorka, Jacek Jekiel

Stworzony do miasta

W październiku w salonie Auto Bruno w Szczecinie odbył się Dzień Otwarty, wraz z premierą XC40. To pierwszy kompaktowy SUV stworzony do warunków miejskich. Auto zostało wyeksponowane na specjalnie zaaranżowanej powierzchni i przez cały dzień było do dyspozycji gości. Przy dźwiękach dobrej muzyki oraz wyśmienitym cateringu zainteresowani mogli zobaczyć auto, dopytać o szczegóły i oczywiście zamówić nowy model, który wyjedzie na ulice Szczecina w pierwszej połowie przyszłego roku. Gościem specjalnym tego wydarzenia była Sofia Ennaoui, która jest ambasadorem marki Volvo.

ie



Zespół Volvo Auto Bruno



Inga Elerowska, Prestiż, Jarek Dulny



Ewa Szymczak i Piotr Huegel, Volvo Auto Bruno



Zenon Zahorski, Agrovima



Sofia Ennaoui, Mistrzyni Europy w biegach



Zespół Volvo Auto Bruno, od lewej: Aneta Liebelt-Gapińska, Robert Smólko, Sofia Ennaoui, Anna Swarc-Berezecka

Klasyczne brzmienia

Szczecińska publiczność miała okazję uczestniczyć w doskonałym koncercie zwyciężczyni Międzynarodowego Konkursu Skrzypcowego im. Henryka Wieniawskiego Veriko Tchumburidze. Mecenasem i inicjatorem wydarzenia jest szczeciński przedsiębiorca Lesław Siemaszko. To już kolejne wydarzenie z udziałem wybitnego artysty, które odbywa się dzięki zaangażowaniu organizatora. Koncert zakończył się jedną z najbardziej pogodnych kompozycji Schumanna (III Symfonia „Reńska”) i w takich nastrojach uczestnicy wieczoru mogli dzielić się wrażeniami na pokoncercowym poczęstunku.

ie



Artur i Kinga Konieczni, Konieczny PR, Anita Agnihotri i Mariusz Łuszczewski, Exotic Restaurants



Od lewej: Bogumiła Sandomierska, Lesław Siemaszko, Anita Horodnicka-Józwa



Stanisław i Małgorzata Jakubowscy



Jacek Kaźmierczak i Magdalena Chabowska, Siemaszko



Alina Puchalska i Daniel Gniewosz - GPA Architekti Szczecin



Urszula i Janusz Puchalscy oraz Michał Janicki (w środku)



Od lewej: Katarzyna Dobija-Kubica z mężem, Lesław Siemaszko oraz Joanna Jakymowska



Od lewej: Paweł Siemaszko, Veriko Tchumburidze, Dorota Serwa dyrektor Filharmonii, Lesław Siemaszko



Gwiazda wieczoru Veriko Tchumburidze w towarzystwie Pawła i Lesława Siemaszko

Ceramika Leonarda

Marek Cecuła jest głównym bohaterem kolejnej wystawy w Galerii Jedna Druga, prowadzonej przez Monikę Szpener. Światowej sławy ceramik, projektujący dla Cmielów Design Studio, pokazał bardzo oryginalną zastawę obiadową pt. „Ostatnia wieczerza” inspirowaną obrazem Leonarda Da Vinci. Gość poprowadził również wykład na temat współczesnego designu. Obok niego swój projekt zaprezentowała Iza Jadach, z którą artysta zna się również prywatnie.

ad



Gospożynie wieczoru Monika Szpener



Danuta Dąbrowska-Wojciechowska, prodziakan Wydziału Malarstwa i Nowych Mediów AS



Marek Cecuła i jego kolekcja



Stanisław Ruksza, dyrektor Trafostacji Sztuki

Cień z Budapesztu

W Trafostacji Sztuki można oglądać wystawę Grupy Budapeszt „Tadzio. Równanie cienia”. Twórcy wychodząc od świata trójwymiarowego, zredukowali go o pół wymiaru i pokazali szereg strategii jego kamuflowania. Na ekspozycję składają się rzeźby, obrazy, filmy, instalacje świetlne i dźwiękowe. Jak mówią sami członkowie grupy interesuje ich zarówno sztuka i życie, ale także myślenie abstrakcyjne, czemu dają wyraz w swoich pracach.

ad



Marta Mizgalska, Muzeum Narodowe



Fragment pokazu, ostatni z prawej Krzysztof Żwirblis, artysta i kurator



Grupa Budapeszt



Stanisław Ruksza, dyrektor Trafostacji, Igor Krenz, Daniel Muzyczuk i Michał Libera, Grupa Budapeszt

Huczne urodziny

Jeden z najmodniejszych klubów w Szczecinie – Grey Club świętował swoje 3 urodziny. Na wszystkich, którzy przybyli w sobotę do klubu, czekało wiele niespodzianek, duże ilości szampana i ogromny tort. Do tego największy parkiet w mieście, zjawiskowy wystrój, uroczne tancerki z rewii Rising Stars i spora dawka dobrej muzyki, której dostarczyli DJ'e: Hoster, Martin, Meewosh i Zoom.

ad



Od lewej: Dominika Terlecka, Aleksandra Wiśniewska



Tancerki Rewia Rising Stars



Mariusz Kozłowski (Dj Hoster)



Agata Wójcik



Gerard Beczkowski, Mazda Kozłowski, i Danuta Sroka, klientka Mazdy

Szukajcie nas w prestiżowych miejscach!

GABINETY LEKARSKIE

Agmed ul. Graftowa 4
AMC ul. Langiewicza 28/U
Centrum Leczenia Otyłości ul. Krzywoustego 9-10
Centrum Rehabilitacji i Ortopedii ul. Modra 86A
Centrum Rehabilitacji Terapii Plus (budynek Porta Medyk) ul. Dubois 27
Dental Implant Aesthetic Clinic ul. Panieńska 18
Dentus ul. Mickiewicza 116/1
ESTETIC Klinika Zawodny ul. Ku słońcu 58
Fabryka Zdrowego Uśmiechu ul. Ostrawicka 18
Gabinet „Orto-Magic” (od ul. Topolowej) ul. Zacisza 22
Gajda ul. Narutowicza 16A
Ginekologia Estetyczna ul. Langiewicza 28/7 (Kamienica Nova I piętro)
HAHS ul. Czwartaków 3
Hahs Protodens ul. Felczaka 10
Hajdasz ul. 5 Lipca 3/1
In House ul. Bolesława Śmiałego 39
Kolmed ul. Mazurska 7
Laser Medi Derm ul. Kasprzaka 2C
Laser Studio ul. Jagiellońska 85
Lecznicza Dentystryczna KULTYS ul. Bolesława Śmiałego 17/2
Mamma (Kijewo) ul. Sowie 38
Medicus pl. Zwycięstwa 1
Medikimika ul. Mickiewicza 55
Medimel ul. Nowowiejska 1E
Medycyna Estetyczna dr. Osadowska (Office Center) al. Piastów 30
NZOZ Laser ul. Batalionów Chłopskich 49A
ORTO PERFECT ul. Ogirskiego 12
Perludent - Gabinet Stomatologiczny al. Powstańców Wielkopolskich 4C
Praktyka Stomatologiczna Rafał Rudziński ul. Ślaska 5/2
Prywatna Praktyka Stomatologiczna i Ginekologiczna Curie 5/2
Prywatna Praktyka Stomatologiczna i Ginekologiczna al. Wojska Polskiego 43/2
Ra-dent. Gabinet Stomatologiczny ul. Krzywoustego 19/5
Stomatologia Kamienica 25 ul. Wielkopolska 25/10
Stomatologia Mikroskopowa ul. Żołnierska 13A/1
Stomatologia ul. Wielka Odrzańska 31
Vita Dent Centrum Stomatologiczne ul. Modra 122
Vitrolive Przyszłość Ginekologiczna al. Wojska Polskiego 103
Wejt&Tawakol ul. Emili Plater 18

HOTELE

Hotel Atrium al. Wojska Polskiego 75
Hotel Campanille ul. Wyszyńskiego 30
Hotel Dana al. Wyzwolenia 50
Hotele Marina ul. Przestrzenna 13
Hotel Novotel ul. 3 Maja 31
Hotel Park ul. Plantowa 1
Hotel Plenty ul. Rynek Śenny 1
Hotel Radisson BLU pl. Rodła 10
Hotel Vulcan ul. Druckiego-Lubeckiego 6a

KANCELARIE

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

KAWIARNIE

Biancafe ul. Ostrawicka (Park W. Łyczynka)
Cafe 22 pl. Rodła 8
Duet Coffee CH Galaxy - 1 piętro
Cafe Harmon ul. Monte Cassino 6
Cafe Orsola pl. Żołnierza Polskiego 3/1
Coffee Heaven GK KASKADA
Coffee Heaven CH Galaxy
Coffee Heaven CH Mollo
Czekoladowa cukiernia al. Wojska Polskiego 17
Fabryka Deptak Bogusława 4/1
Fanaberia Deptak Bogusława 5
Koch Cukiernia al. Wojska Polskiego 4
Lodziarnia Pogodna ul. Poniatowskiego 2
Secesja Cafe al. Jana Pawła II 19/1

KLUBY

Bar Czysty Deptak Bogusława 8
Free Blues al. Powstańców Wielkopolskich 20
Grey Club Deptak Bogusława 9
Rocker Club ul. Partyzantów 2

MOTORYZACJA

Auto Club Hyundai, Mitsubishi, Suzuki Ustowo 56
BMW i MINI przy rondzie Hakena
Citroen Drewnikowski al. Boh. Warszawy 19
Citroen Drewnikowski ul. Citroena 1
Ford Bemo Ustowo 56
Ford ul. Pomorska 115B
Harley Davidson ul. Gdańska 22A
Holda - Jeep i Lancia ul. Gdańska 7
Honda ul. Białowska 2
HTL ul. Lubieszyska 20
Kia Polmotor ul. Symborskiej 8
Kia, Nissan, Subaru Ustowo 52
Lexus Kozłowski ul. Mieszka I 25
Łopiński VW ul. Madalińskiego 7
Mazda Kozłowski ul. Struga 31B
Mercedes Bogacki ul. Mieszka 130
Mercedes Mojsiuk ul. Pomorska 88
Nissan ul. Struga 71
Opel Kozłowski ul. Struga 31B
Peugeot Drewnikowski ul. Bagienna 36D
Skoda ul. Struga 1A
Subaru ul. Struga 78A
Toyota Kozłowski ul. Mieszka I 25B
Toyota Kozłowski ul. Struga 17
Volvo ul. Pomorska 115B
VW ul. Struga 1B

NIERUCHOMOŚCI

Atelle Nieruchomości ul. Jagiellońska 82/1
Calbud, pokój 17 parter ul. Kapitańska 2
Extra Invest al. Wojska Polskiego 45
Neptun Developer ul. Ogirskiego 15
SGI ul. Zbożowa 4
Siemaszko al. Powstańców Wielkopolskich 91A
Tomaszewicz ul. Kaszubska 20/4

RESTAURACJE

13 Muz pl. Żołnierza Polskiego 2
17 Schodów ul. Targ Rybny 1
A nuż widelec ul. Ogirskiego 5
Bachus - winiarnia ul. Sienna 6
Bistro na językach ul. Grodzka
Bohema al. Wojska Polskiego 67
Bollywood ul. Panieńska 20
Bombay ul. Partyzantów 1
Buddah ul. Rynek Śenny 2
Buena Pinta ul. Ślaska 12
Chahupa ul. Południowa 9
Chief pl. Ryskiego 16
Clou Wine Bar ul. Wielka Odrzańska 18
Colorado Wały Chrobrego 1a
Columbus Wały Chrobrego 1
Czerwone Korale al. Jana Pawła II 42
Dobre Rzeczy ul. Słowackiego 14
El Globo ul. Piłsudskiego 15
Food & wine ul. Nowy Rynek 3
Greckie Ouzery Bulwar Piastowski
Hereford Steakhouse al. Jana Pawła II 47-48
Jin Du al. Jana Pawła II 17
Karczma Polska Pod Kogutem pl. Lotników 3u/1
Kitchen meet & eat Szczecin Bulwar Piastowski 3
La Passion du Vin ul. Sienna 8
Mała Tumka ul. Mariacka 26
Między Wierszami ul. Moniuszki 6/1
Na Kuncu Korytarza ul. Korsarzy 34
NIEBO Wine Bar Cafe ul. Nowy Rynek 5
Paladin ul. Jana z Kolna 7
Paprykarz al. Jana Pawła II 42
Pasja fabryka Smaku ul. Ślaska 12/1
Pauza Cafe (Filharmonia parter) ul. Małopolska 48
PER SE pl. Holdu Pruskiego 9
Pierogarnia Kaszubska pl. Zgody 1
Pepperoni Pizzeria ul. Poniatowskiego 2a
Porto Grande ul. Jana z Kolna 7
Public Fontanny al. Jana Pawła II 43
Restauracja Ładoga - Targ Rybny ul. Jana z Kolna
Restauracja Stara Rzeźnia ul. Wendy 14
Restauracja Szczecin ul. Felczaka 9
RICORIA (Trans) al. Powstańców Wielkopolskich 20

Sake ul. Piastów 1
Spotkanie al. Jana Pawła II 45
Spizarnia pl. Holdu Pruskiego 8
Stara Piekarnia ul. Piłsudskiego 7
Stockholm Kitchen&Bar Bulwar Piastowski
To i owo ul. Zbożowa 4
Tokyo ul. Rynek Śenny 3
Towarzyska Deptak Bogusława 50
Trattoria Toscana pl. Orła Białego 10
Ukraineczka ul. Panieńska 19
Unagi Nowy Rynek 2
Willi Ogrody ul. Wielkopolska 19
Willi West Ende al. Wojska Polskiego 65
Wół i Krowa ul. Wielka Odrzańska 20
Wół i Krowa ul. Jagiellońska 11

SKLEPY

5 Plus ul. Jagiellońska 5
Arkadia perfumaria ul. Krzywoustego 7
ART TOP (Top Shopping) ul. Hangarowa 13
ART TOP ul. Chodkiewicza 6
Atelier Hubińska ul. Małkowskiego 27/10
Atelier Sylwia Majdan al. Wojska Polskiego 45/2
Atrium Molo ul. Mieszka I 73
B&M al. Wojska Polskiego 43
Batty Barclay CH Galaxy
Bella Moda ul. Bogusława 13/1
Blue Steed Outlet al. Jana Pawła II 2/U1
Brancewicz al. Jana Pawła II 48
Centrum Mody Słubnej ul. Krzywoustego 4
Chiara Boutique ul. Bogusława 12/21 11/1
Clochee ul. Bogusława 10/2
Escada al. Wojska Polskiego 22
Henry Lloyd ul. Przestrzenna 11
Heweline CH Galaxy
ITAL-SOFA (Top Shopping) ul. Hangarowa 13
Jubilier Kleist ul. Ryskiego 20
Kaskada Galeria (punkt informacyjny)
Kinaps ul. Storrady ul. Świętosławy 1C
Kropka nad i ul. Jagiellońska 96
La Passion ul. Jagiellońska 96
LKJ CH Galaxy
LKJ CH Kaskada
Manufaktoria ul. Ryskiego 26/1
Marc Cain al. Wojska Polskiego 29
MaxMara ul. Bogusława 43/1
Mia&Charli al. Wojska Polskiego 35/3
Moda Club ul. Wyzwolenia 1
MOOI al. Wojska Polskiego 20
OLSEN SKLEP GK KASKADA
Pink & blue baby store ul. Bogusława 42/1
Portfolio (od ulicy Jagiellońskiej) ul. Ryskiego 23/11
Portofino al. Jana Pawła II 42
Prowansja (kwaciarnia) ul. Szwedzka 28
(obok sklepu Chata Polska)
Prowansja (kwaciarnia) ul. Rostocka 15
(Hipermarket Leclerc)
Rivermaison ul. Struga 23
Rosenthal ul. Bogusława 15/1A
Rosenthal galeria KASKADA
Rynek Pogodno ul. Reymonta 3
Stopocent ul. Krzywoustego 72
Studio Mebli VIP ul. Krzywoustego
Terpilowscy jubiler (parter) CH Turzyn
Terpilowscy jubiler CH Galaxy
Terpilowscy jubiler ul. Jagiellońska
Via di moda al. Wojska Polskiego 20
Vin 28 ul. Ryskiego 28
VIP Collection al. Wojska Polskiego 22
Wineland al. Wojska Polskiego 70
Wine Center ul. Bogusława 37

SPORT I REKREACJA

2-be-fit al. Wojska Polskiego 70
Aquarium (basen dla dzieci) ul. Jemiołowa 4A
ASTRA szkoła tańca ul. Wyzwolenia 85
BENE sport ul. Modra 80
Binowo Golf Park Binowo 62
Bloom ul. Korolowa 64X
Calypso Fitness Club Office Center ul. Piastów 30
EnergySports ul. Welecka 13
Eurofitness (Arena Azoty) ul. Szafera 3
Fitness „Forma” ul. Szafera 196B
Fitness Club ul. Monte Cassino 24
Fitness dla Pań ul. Mazowiecka 13
Marina Sport ul. Przestrzenna 11
PRIME FITNESS ul. 5 Lipca 46
RKF ul. Jagiellońska 67

Sport Shop ul. 5-go Lipca 38
Squash na Rampie (obok KJ) ul. Jagiellońska
Strefa H2O basen ul. Topolowa 2
Studio Tańca Anna Kowalska ul. Krasieńskiego 10
Szczeciński Klub Tenisowy al. Wojska Polskiego 127
Szkoła Jogi Deptak Bogusława 3

ZDROWIE I URODA

Artmasters ul. Mickiewicza 138
Beverly Barber Shop ul. Sienna 5a
Baltica Wellness&Spa pl. Rodła 8
Be Beauty ul. Łukasieńskiego 40/12
Belle Femme ul. Monte Cassino 37A
Bevelin ul. Ściegiennego 28
Beverly Hills Akademia Urody (DT Kupiec parter)
Beverly Hills Akademia Urody CH Galaxy
CMC Klinika Urody ul. Jagiellońska 77
Cosmedica Leszczynowa La Fiori ul. Kapitańska 9A
Cosmedica ul. Pocztowa 26
Cosmetica Rosa ul. Wielkopolska 27
Dr Irena Eris Kosmetyczny Instytut ul. Felczaka 20
Ella ul. Kaszubska 17/2
Enklawa Day Spa al. Wojska Polskiego 40/2
Estedent ul. Mickiewicza 49a
Fantasy Studio fryzjerskie (petja) ul. Ku słońcu 71
Filozofia Piękna ul. Mała Odrzańska 21/5
Fryzjerskie Atelier Klim ul. Królów Jadwigi 12/1
Gabinet Kosmetyczny Doroty Stoliwicz ul. Mazurska 20
Gabinet Kosmetyczny ul. Makuszyńskiego 24
Imperium Wizażu ul. Jagiellońska 7
Impresja Salon Firan ul. Ślaska 9
JK Studio (od Rajskiego) ul. Monte Cassino 1/14
Karmelove ul. Wilków Morskich 9
La Fiori ul. Kapitańska 9A
Madras Styl ul. Małopolska 9
Maestria ul. Więckowskiego 2/1
Medestetic ul. Okulickiego 46
Medical Center ul. Poznańska 1d/5
Metamorfiza (Mierzyn) 2a Wiatrakiem 4A
Odnowa al. Bohaterów Warszawy Galeria Nowy Turzyn
Ortho Sport (basen SDS) ul. Wąska 16
OKY Beauty ul. Felczaka 18/U1
Rajski Salon Piękności ul. Ryskiego 17
Royal Studio ul. Łokietka 7/10
Royal Thai Masage ul. Sienna 4
Salon Fryzjerski Keune ul. Małopolska 60
Salon fryzjerski YES ul. Małkowskiego 6
Sensitive pl. Batorego 5
SPA Evita Przeczad 96E
Strefa Urody Patrycja Jabłońska ul. Topolowa 2B
Studio Kosmetyki Profesjonalnej ul. 5-go Lipca 32D
Studio Urody Masumi Deptak Bogusława 3
Studio Monika Kolcz ul. Św. Wojciecha 1/9
Unique Beauty ul. Łubinowa 75
Verabella ul. Jagiellońska 23
Vitamin Clinic al. Wojska Polskiego 215
Well Spring Tai massage ul. Kaszubska 13/4A
Wersal Spa al. Jana Pawła II 16

INNE

Filharmonia – sekretariat ul. Małopolska 48
Follow Me ul. Kolumba 1
Galeria Kierat 2 ul. Małopolska 5
Galeria Kierat ul. Koński Kierat 14
Galeria ZPAP ul. Koński Kierat 16
Get Ride ul. Cyrowa 6
Muzeum Narodowe ul. Staromysłska 27
Neckerman al. Wojska Polskiego 11
Opera Na Zamku ul. Korsarzy 34
Pazim recepcja pl. Rodła 9
Pogon Szczecin biuro marketingu ul. Karłowicza 28
Północna Izba Gospodarcza al. Wojska Polskiego
Radio Szczecin al. Wojska Polskiego 73
Sala koncertowa ul. Energetyków 40
Stara Rzeźnia Kubryk literacki (lasztownia) ul. Wendy 14
Szczeciński Park Naukowy - Technologiczny ul. Niemierzyńska 17A
Taart Polski ul. Swarowicza 5
Teatr Mały Deptak Bogusława 6
Teatr Współczesny Wały Chrobrego 3
Trastofacja Sztuki św. Ducha 4
Unity Line pl. Rodła 8
Urząd Marszałkowski ul. Korsarzy 34
Urząd Miejski pl. Armii Krajowej 1
Urząd Wojewódzki Wały Chrobrego 4
Witca ul. Wita Stwosza 13
Władza Języków al. Wojska Polskiego 48/2
Zamek Punkt Informacyjny ul. Korsarzy 34
Zapol al. Piastów 42

A large, modern two-story house with a white facade and a dark roof. It has a large garage door and several windows. A black car and a white van are parked in the driveway. The house is surrounded by a well-maintained lawn and some landscaping.

PROJEKTOWANIE I BUDOWA DOMÓW NA DZIAŁCE KLIENTA

Jesteśmy po to, by z pasją realizować Wasze marzenia

Nasze doświadczenie czerpiemy z wieloletniej praktyki projektowej i budowlanej, wszystkie nasze inwestycje są przeprowadzane sprawnie i solidnie. Zacznij budowę swojego wymarzonego domu z deweloperem godnym zaufania.



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

www.tlsdeveloper.pl

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



No.1

NOWA JAKOŚĆ W MEDYCYNIE

CHIRURGIA PLASTYCZNA
GINEKOLOGIA ESTETYCZNA
ORTOPEDIA
CHIRURGIA OGÓLNA

AMC[®]
ART MEDICAL CENTER

Jedno z najbardziej zaawansowanych
technologicznie centrów medycznych w Polsce.

AMC Art Medical Center
ul. Langiewicza 28/U1, 70-263 Szczecin
tel. +48 91 820 20 20

www.artmedicalcenter.eu