

prest

M A G A Z Y N S T O

Nagrody Prestiżu 2019:

Krzysztof Bobala

Robert Grabowski

Lump

Edward Osina

Monika Szymanik

Teatr Współczesny

Niepokonany

GRZEGORZ MARKOWSKI



Klasa V: spalanie średnio: 7,2-8,6 l/100 km; emisja CO₂ średnio: 189-226 g/km

Klasa V z rabatem na rocznik 2019. Życie jest podróżą. Teraz komfortową.

Ostatnie modele Klasy V z rocznika 2019 dostępne od ręki w promocyjnej ofercie. Wybierz przestronne, luksusowe wnętrze Klasy V, czyli komfort w drodze do każdego celu: do pracy, na weekend, na wakacje. Doceń nowoczesny design i nawet osiem miejsc siedzących. Zapraszamy do salonów.

Rabat nawet **40 000 zł***

Leasing **102%***

2 przeglądy w promocyjnej cenie za niecałe **500 zł***

*Leasing 102%: Całkowity koszt leasingu prezentowany dla warunków: okres leasingu – 24 miesiące, wpłata wstępna – 30% wartości samochodu, wartość końcowa – 19% wartości pojazdu. Oferta skierowana do przedsiębiorców. Promocja dotyczy pojazdów z roku produkcji 2019, w przypadku których realizacja zamówienia oraz odbiór pojazdu nastąpią do dnia 30.06.2020 r.

Przeglądy w promocyjnej cenie: Pakiet Przeglądów 2 obejmuje 2 następujące po sobie przeglądy okresowe, w skład których wchodzi wszystkie czynności kontrolne i przeglądowe zgodnie z wytycznymi producenta. Obowiązuje do momentu wykonania 2 kolejnych przeglądów bez ograniczeń dotyczących wieku i przebiegu pojazdu.

Mercedes *me*





KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

21 lat doświadczeń w medycynie estetycznej i kosmetologii



**posiadamy 8-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

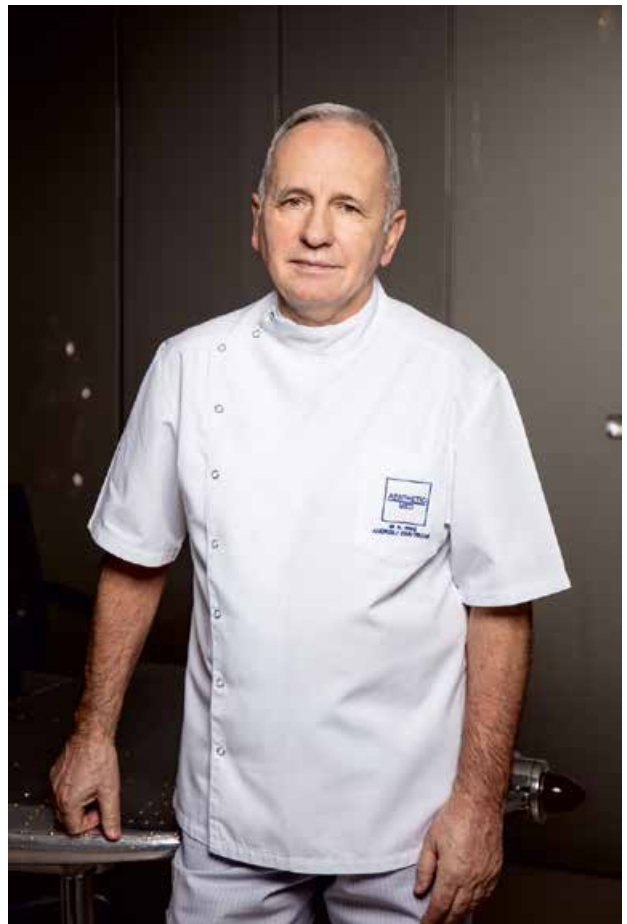
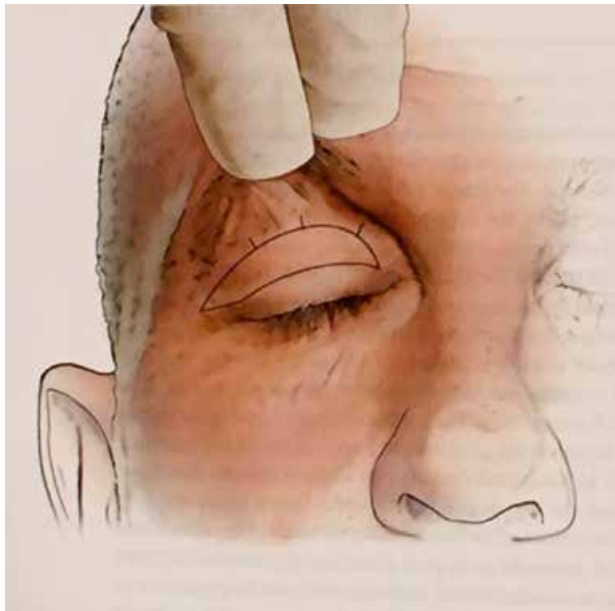
Rejestracja elektroniczna i zapytania: repcja@estetic.pl

Operacje korekcyjne powiek górnych i dolnych

Operacje powiek górnych i dolnych z roku na rok a nawet z miesiąca na miesiąc stają się zabiegami niezwykle popularnymi. Powinny przynosić efekty w postaci odmłodzonych oczu z większą ilością światła oraz poprawy wyglądu całego oczodołu.

Powieki operuję od 30 lat i z perspektywy czasu, po uczestniczeniu w licznych konferencjach, kursach mogę stwierdzić w jaki sposób zmieniły się techniki operacyjne, rozległość, zasięg operacji. Wspominałem wcześniej o poprawie wyglądu całego oczodołu, gdyż w istocie rzeczy zabiegi te nie polegają tylko i wyłącznie na wycięciu nadmiaru skóry, który jest elementem dodatkowym w operacjach powiek górnych i dolnych. Anatomia oczodołu jest niezwykle złożona i trudna i to właśnie na niej opiera się filozofia tych operacji. Wycięcie nadmiaru skóry jest wstępem do pełniejszego zabiegu.

W przypadku powiek górnych to usunięcie przyśrodkowej poduszki tłuszczowej w okolicy przynosowej bez usuwania 2 pozostałych poduszek tłuszczowych stanowiących podłoże



*dr n. med. Andrzej Dmytrzak
specjalista chirurgii plastycznej i rekonstrukcyjnej*

dla mięśnia okrężnego oka. To również podniesienie brzegu chrzęstnego powieki górnej ku górze celem poszerzenia szpary powiek i również uniesieniu zewnętrznego kąta oka, by kształt oka przypominał migdał. To również operacja skrócenia mięśnia dźwigacza powieki w przypadkach dużego opadania powiek górnych. Zatem jak wspominałem zabieg złożony i trudny, ale dający gwarancję pięknego efektu.

W przypadku powiek dolnych zabieg operacyjny to przede wszystkim uwolnienie poduszek tłuszczowych i wszycie ich w okolicę "doliny łez" oraz w środkową część okolicy jarzmowej. Pod żadnym pozorem poduszek nie wolno wycinać, ponieważ w odległym efekcie dają obraz głębokiego deficytu tkankowego z następowym zasinieniem i zapadnięciem się okolicy podoczodołowej.

Drugi element tej operacji to wytworzenie płata mięśniowego z mięśnia okrężnego oka

i podszycie go wraz z podniesieniem w okolice więzadeł w zewnętrznym kącie oka. Zabieg ten daje nam obraz gładkiego wypełnionego oczodołu bez deficytu tkankowego, dając jednocześnie piękny wygląd powiece dolnej.

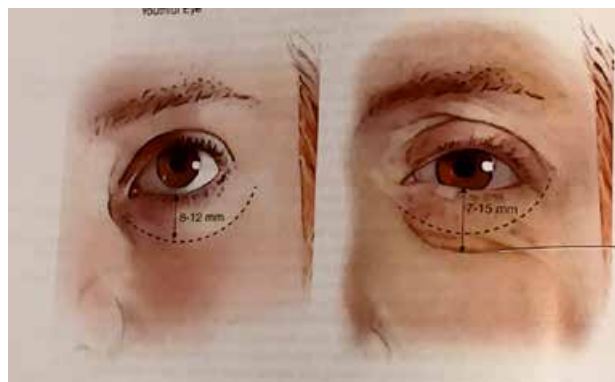
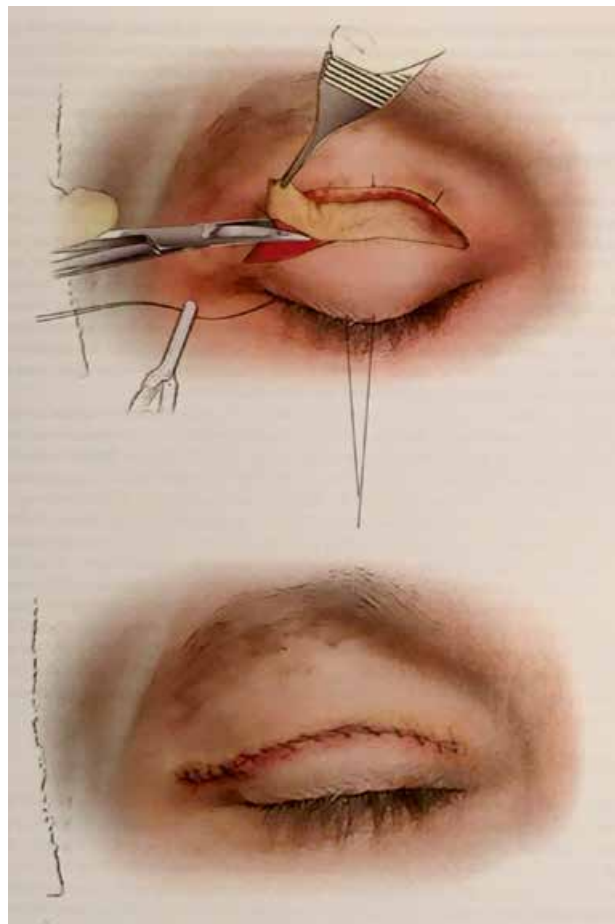
W trakcie tego zabiegu można jako dodatkowy element wykonać plastykę mięśnia jarzmowego który leży poniżej mięśnia okrężnego oka unosząc tym samym poduszkę tłuszczowo-mięśniową w okolice kości jarzmowej. Na końcu usuwamy nadmiar skóry, który może okazać się znacznie większy niż planowaliśmy. Uzyskujemy to dzięki wykonanym uprzednio zabiegom mięśniowym. Ramy zamykamy szwami nierozpuszczalnymi na 5 dni i pacjenci obowiązkowo zostają w klinice na noc zaopatrzeni w opatrunki modelujące oczodoły.

Zabiegi te wykonywane są zawsze w znieczuleniu ogólnym dożylnym, albowiem w znieczuleniu miejscowym jest to niewykonalne i zbyt niebezpieczne.

Dlaczego znieczulenie ogólne? Powodów jest kilka. Znakomity i bezpieczny dostęp do wszystkich elementów anatomicznych, możliwość wykonania pełnego zabiegu operacyjnego, pewność, że pacjent nic nie czuje i nie otwiera i nie zamyka oczu w trakcie zabiegu. Komfort chirurga operującego.

Okres rekonwalescencji to od 7 do 14 dni.

Dzielę się z państwem uwagami na temat operacji powiek, żeby podkreślić iż współczesna chirurgia powiek to nie tylko wycięcie nadmiaru skóry ale operacje głębsze i rozleglejsze, bo to one dają prawdziwy efekt. Stąd też konieczność współpracy z anestezjologiem i pobytu pacjenta w klinice.



**AESTHETIC
MED**

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

Rejestracja na konsultacje: tel. 91 422 00 38



Na okładce: Grzegorz Markowski
Foto: Jarosław Gaszyński

SPIS TREŚCI



- 10. Słowo od naczelnej
- 13. Nowe miejsca

FELIETON

- 14. Krzywym okiem
– pisze Dariusz Staniewski

WYDARZENIA

- 16. Przedsiębiorcze kobiety w jury
- 18. Szczecin kocha tyczki
- 21. Wszystko zaczyna się od rozmowy
- 23. Ruszają zapisy do szkółki żeglarskiej
- 24. Poznajcie Sweetie
- 27. Dni Otwarte na Warszawie
- 28. Przybijmy piątkę Kameralnemu
- 31. Targi BUD-GRYF & HOME tuż-tuż!

TEMAT Z OKŁADKI

- 32. Niepokonany – Grzegorz Markowski

LUDZIE

- 36. Prestiże 2019
- 42. I love Szczecin

STYL ŻYCIA

- 44. Anna i Bogusław, czyli miłość na zamku
- 48. Prestiż od kuchni: Adam Fedorowicz
- 50. Morze niewycieczne

DESIGN

- 54. Apartamenty nie na wynajem
- 58. Podłogi dla wymagających przestrzeni
- 60. Wnętrze w nowym świetle
- 61. W arystokratycznym klimacie
- 62. Basalte – nowa jakość sterowania domem
- 64. Praktyki w dobrym miejscu

MOTORYZACJA

- 66. Mistrz wyprzedzania

TECHNIKA

- 68. Faceci kochają gadżety

BIZNES

- 70. Zostań restauratorem na Łasztowni

- 73. Wyjazd służbowy skrojony na miarę
- 75. Kobiety, ekologia, BMW
- 76. Nagrodzeni za najlepszy serwis w Polsce

EKOLOGIA

- 78. Jak segregować śmieci?
- 80. Eko ciekawostki

KULINARIA

- 82. Smaczne uciechy
- 84. Rok 2019 pod znakiem koktajli

ZDROWIE I URODA

- 86. Nowoczesna epilacja laserowa. Szybciej, bezpieczniej, skuteczniej
- 88. Sposób na dojrzałe piękno – metamorfoza
- 90. Być i czuć się sobą
- 93. Ślubny duet idealny by Enklawa Institute
- 94. Jak wybrać właściwego ginekologa?
- 96. Pozbądź się trądziku na zawsze
- 97. Siedem czynności, które niekorzystnie wpływają na Twoje zęby
- 98. Impulsy zdrowia. Strefa 3L- EMS – trenuj efektywnie 1 X tygodniu 20 min
- 101. Ekspert radzi

FELIETON

- 102. Pieśni schodów
– pisze Szymon Kaczmarek

KULTURA

- 103. Recenzje teatralne
– pisze Daniel Źródlewski
- 104. Luty w Netto Arenie
- 105. Filmowe romanse Farsa z koloratką
- 106. Hrabiny nie płaczą
Cytat z rzeczywistości
- 107. Perypetie par Wirtuoz fortepianu
- 108. Piknik w teatrze Miłosna opera

KRONIKI

- 109.



Radość z jazdy



THE X6

Dealer BMW Bońkowscy

Ustowo 55

Szczecin

tel.: +48 914 648 300

www.bmw-bonkowscy.pl

BMW X6 M50i: Zużycie paliwa w l/100 km (cykl mieszany): 12,0–13,0. Emisja CO₂ w g/km (cykl mieszany): 272–294.

MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 



Sprawdź naszą ofertę: www.marina-developer.pl

Zadzwoń: **609 11 30 55** oraz **609 11 22 88**

APARTAMENTY **WARSZEWO**

Wybierz to, co najlepsze!

Ostatni etap inwestycji to unikalne i komfortowe apartamenty
dla naprawdę wymagających.



MARINA DEVELOPER jest mecenasem:

MARINA
PRZYSTAŃ KULTURY



YACHT KLUB POLSKI
SZCZECIN



Nagradzamy, pomagamy

W lutym wiele nowości. Zacznę od najważniejszej. W tym roku po raz pierwszy postanowiliśmy przyznać laury Prestiżu. Uznaliśmy, że po ponad dwunastu latach działalności magazynu czas najwyższy, aby nagrodzić nieprzeciętne osoby i wydarzenia w naszym mieście.

Początek roku to doskonała okazja, aby docenić tych, którzy w mijającym roku angażowali się w życie lokalnych społeczności, osiągal sukcesy, pomagali innym, wykazali się kreatywnością i talentem. Kandydatów nominowała kapituła naszej redakcji. Prestiż 2019, bo tak nazywa się nasza nagroda, otrzymali: Krzysztof Bobala, Edward Osina, Robert Grabowski, Monika Szymanik, Krzysztof Pauk „Lump”, a w kategorii wydarzenie – twórcy spektaklu „Być Jak Beata”. To właśnie oni pokazują, nie tylko w Polsce, ale i poza granicami naszego kraju, że Szczecin jest wyjątkowy. Są też przykładem na to, jak marzenie i pasję można przekuć w sukces, niezależnie czy działają lokalnie, czy też ich sukcesy mają wymiar międzynarodowy. Gratulujemy!

W tym miesiącu ruszamy z nowym działem ekologia, który tak de facto powinien powstać dużo wcześniej. Na początek proponujemy temat wydawałoby się banalny, ale, jak się okazało, bardzo potrzebny. Jak segregować śmieci? Sama mam problem z niektórymi odpadami i nieraz stoję w zadumie nad koszem i zastanawiam się, czy papier z resztkami masła to papier czy raczej zmieszane. Oczywiście w tym numerze załączek, ale dział zamierzamy mocno rozwijać.

Adoptowaliśmy koalę! Nazywa się Sweetie i znajduje się pod opieką Friends of the Koala Inc., organizacji zajmującej się ochroną koali oraz zachowaniem i poprawą ich siedlisk. Dlaczego nie kangura, małpkę czy innego poszkodowanego w australijskim pogromie zwierząt? Może dlatego, że koale nie są szybkie i mają minimalne szanse na ucieczkę przed żywiołem, a eukaliptus, którym się żywią, jest łatwopalny. Dla jasności wspieramy także psy i koty ze szczecińskich schronisk, angażujemy się w przeróżne akcje, bo warto pomagać, do czego i Was gorąco zachęcamy!

Izabela Marecka

prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI

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

Redaktor naczelna:

Izabela Marecka

Sekretarz redakcji: Karolina Wysocka,
wysocka@prestizszczecin.pl

Redakcja: Aneta Dolega, Andrzej Kus,
Daniel Zróblewski, Jerzy Chwałek

Felietoniści: Krzysztof Bobala,
Szymon Kaczmarek, Dariusz Staniewski

Współpraca: Bataty, Panna LU,
Rafał Podraza, Jakub Jakubowski,
Arkadiusz Krupa

Wydawca: Wydawnictwo Prestiż

ul. ks. Piotra Ściegiennego 66/1
70-352 Szczecin

Reklama i Marketing:

Inga Elerowska, tel.: 502 627 444
Renata Suwała, tel.: 537 790 590
Karina Tassar, tel.: 537 490 970
Radosław Perz, tel.: 575 650 590

Dział prawny: adw. Kornelia Stolf-Peplińska
stolf-peplinska@kancelariacywilna.com

Dział foto: Jarosław Gaszyński,

Lucjola Runiewicz, Włodzimierz Piątek,
Adam Fedorowicz

Skład gazety: Agata Tarka
info@motif-studio.pl

Redakcja nie odpowiada za treść reklam.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania
i redagowania treści redakcyjnych.

Drukarnia: Drukarnia Kadruk S.C.

bardzo dobry 2019

LSJ
human
resources
group

PRACA TYMCZASOWA

Zatrudniiliśmy **1451** mieszkańców regionu
w ramach umowy o pracę tymczasową

REKRUTACJE STAŁE

Niemal **300** specjalistów, inżynierów i ekspertów
z naszą pomocą znalazło nową, stałą pracę

ZATRUDNIENIE CUDZOZIEMCÓW

Zatrudniiliśmy ponad **1700** obcokrajowców
na umowę o pracę

LEGALIZACJA PRACY

Pomogliśmy **1936** obcokrajowcom
zalegalizować pracę w Polsce

SZKOLENIA

Przeprowadziliśmy ponad **1100** godzin szkoleń
rozwijających kompetencje miękkie dla pracowników
firm korzystających z **50-80%** dofinansowania

DORADZTWO, MENTORING

Udzieliliśmy niemal **3800** godzin konsultacji HR-owych
i biznesowych w firmach korzystających z **50-80%**
dofinansowania

lsj.pl

CHCEMY BYĆ **DLA WAS**
NAJLEPSZĄ AGENCJĄ HR-OWĄ

REKRUTACJE
STAŁE

experts@lsj.pl
513 443 273

PRACA
TYMCZASOWA

biuro@lsj.pl
503 832 253

ZATRUDNIENIE
CUDZOZIEMCÓW

biuro@lsj.pl
503 832 253

LEGALIZACJA PRACY
CUDZOZIEMCÓW

biuro@lsj.pl
503 832 253

SZKOLENIA
DORADZTWO

szkolenia@lsj.pl
510 034 350



**BALTIC
GROUP**



BUDUJEMY Z PASJĄ

Trzęsacz osiedle Baltic Garden II ETAP.

Nowoczesne, zamknięte osiedle z basenem, 400 metrów od plaży.
Inwestuj i odpoczywaj już w tym sezonie !



PROMOCJA LAST MINUTE! RABAT 5%
NA TRZY OSTATNIE DOMY W II ETAPIE
DO 31 MARCA

Baltic Group | ul Piotra Skargi 15 | 71-422 Szczecin
kom. +48 607 47 03 80, 664 02 20 33, 696 46 25 36
e-mail: baltic@balticgroup.info |  / BalticGroup | www.balticgroup.info

LALUNA BEAUTY CLINIC&SPA



Wyjątkowe miejsce, gdzie można się zrelaksować i zadbać o swoją urodę. W ofercie m.in. zabiegi odmładzające, usuwanie tatuaży, pedicure oraz manicure, liposukcja kawitacyjna, HIFU, makijaż permanentny i masaże. Zespół kliniki pracuje z wielkim zaangażowaniem, a także starannością, bazując na światowych markach kosmetycznych. – Nigdy nie spoczywamy na laurach. Naszym codziennym wyzwaniem jest tworzenie coraz lepszych procedur zabiegowych, aby nasi klienci mieli szansę pozbycia się niechcianych defektów skórnych – mówią twórcy miejsca.

Szczecin, Orła Białego 7/U1

TRATTORIA TOLEDO



Nowe miejsce na kulinarnej mapie naszego miasta. Pyszna kuchnia, klimatyczny lokal i sympatyczna obsługa – jeśli lubicie włoskie smaki, koniecznie wybierzcie się do Trattoria Toledo. W bogatym menu znajdziecie m.in. pizzę, różne makarony, sałatki, desery oraz smaczne napoje. Na pewno dzieci i dorośli będą zadowoleni, a każdy znajdzie coś dla siebie. Pizzeria to świetnie miejsce na spotkanie z przyjaciółmi, rodzinny obiad czy randkę.

Szczecin, Osiek 7

DZIEŃ DOBRY



Podobno śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Ciekawe propozycje można znaleźć w lokalu Dzień Dobry. To koncept śniadaniowo-lunchowy stworzony przez dwie siostry z miłości do jedzenia i spędzania czasu z najbliższymi. Różne smaki, świeże składniki – gwarantowane. W menu m.in. pyszne, aromatyczne kawy, śniadania, lunchy, smaczne desery, a nawet dania wegetariańskie oraz wegańskie. Co powiecie na omlet z cheddarem albo czekorzech smoothie bowl?

Szczecin, Ślaska 12/1

RAY COCTAILBAR



Modne wnętrza, miła obsługa i pyszne drinki. Ray Cocktailbar to stylowe miejsce z dobrym smakiem. Idealne na drinka po pracy, spotkanie z przyjaciółmi czy wieczór we dwoje. Na pewno spędzicie tam niejedną noc pełną dobrych wrażeń. Goście szczególnie cenią miejsca za kolorowe, oryginalne koktajle, świetną atmosferę oraz przyjaznych barmanów. Bar jest otwarty od środy do soboty. Więcej informacji znajdziecie na profilu FB: www.facebook.com/ray.cocktailbar/.

Szczecin, Monte Cassino 1/U2

reklama

Odzyskaj uśmiech dzięki implantom!

Uśmiechaj się
śmiało!



STOMATOLOGIA NA PODZAMCZU



SZCZECIN, WIELKA ODRZAŃSKA 31B

TEL. 91 812 88 88

WWW.STOMATOLOGIA.SZCZECIN.PL





Dziennikarz z bardzo bogatym stażem i podobno niezłym dorobkiem. Pracował w kilku lokalnych mediach. Aktualnie dziennikarz „Kuriera Szczecińskiego”. M.in. autor poczytnej (przez niektórych uwielbianej, przez innych znienawidzonej) kolumny pt. „Kurier Towarzyski” (w piątkowym „Magazynie”). Współautor dwóch książek i autor jednej – satyrycznie prezentującej świat lokalnej polityki. Status w życiu i na Facebooku: „w związku” z piękną kobietą. Wielbiciel hucznych imprez, dobrej kuchni i polskiej kinematografii.

Krzywym okiem

Ktoś złośliwy mógłby powiedzieć, że teraz już wiadomo skąd tyle nieudanych inwestycji w Szczecinie, skąd tyle opóźnień w realizacji kolejnych, skąd tyle pomysłów: „niewypałów”, że już od dawna wiadome było, że taka ilość pecha i tzw. „niefarta” jaka spotyka Szczecin nie jest stanem normalnym. Jedna inwestycja nieudana, druga, jakaś opóźniona – luzik, zdarza się. Ale kiedy następuje kumulacja takich zjawisk? Pytania same cisnęły się na usta. Kto za tym stoi? Komu podpadliśmy? Kto nam podkłada przysłowiowe świnię? Wróg to wewnętrzny czy zewnętrzny? Działa na zlecenie konkurencji, kogoś obrażonego na stolicę Pomorza Zachodniego, czy to może jest jakiś skrywany żal naszego ziomala, który wreszcie daje upust swojej nienawiści do miasta, sypiąc piach w inwestycyjne tryby? A może to Niemcy, Żydzi, masoni, cykliści, monarchiści, geje, LGBT, ekolodzy, weganie, UFO, kibole, Ruscy, Zakon Syjonu, oznaka zmiany klimatu czy też patointeligencja jakaś? Otóż nie.

Najprawdopodobniej wszystkie podejrzenia zostaną skierowane teraz na członków nowej, lokalnej organizacji skupiającej szczecińskich iluzjonistów, która ujawniła się w styczniu tego roku. Nie mylić oczywiście z Illuminatami tak chętnie opisywanymi przez Dana Browna. Ale spokojnie, „poślizgi” w szczecińskich inwestycjach to nie robota naszych sztukmistrzów. Ci (na razie swoje siły połączyło trzech magików reprezentujących trzy różne style iluzji) są jeszcze na etapie ciągłego rozwoju i jak sami zapewnili (w jednym z lokalnych mediów) jeszcze ich interesuje np. jak wyczarować śnieg albo spowodować, że zniknie zegarek. Ale, uwaga, potrafią sprawić, że może także zniknąć... człowiek. O ten pierwszy element: śnieg, usilnie i codziennie, modlą się uczniowie zachodniopomorskich szkół, którzy w lutym rozpoczynają ferie. Ale stanowczo sprzeciwiają mu się ekipy realizujące wszystkie inwestycje drogowe w Szczecinie. Oni pewnie dużo zapłaciliby za jakieś magiczne sztuczki, ale przyspieszające robotę np. błyskawicznie samopowstające ronda czy też torowiska. Na to w Szczecinie nie ma co liczyć. U nas nawet sam David Copperfield by wymiękł! Co do znikających zegarków lub portfeli, to akurat i w Szczecinie nie brakuje magików w tej profesji. I nie jest to jakaś tam wielka sztuczka! Wystarczy poczekać na dzikie tłumy robiące zakupy w przedświątecznym szale i potem porozmawiać z policjantami ile otrzymują zgłoszeń dotyczących znikających zegarków

i portfeli. Ale ten ostatni element umiejętności lokalnych iluzjonistów, czyli znikający człowiek może budzić pewne zastanowienie i zaniepokojenie. Bo można zadać kilka kolejnych ważnych pytań. Czy ten znikający, to będzie ktoś wybrany losowo czy też jakiś konkretny obywatel? Ze Szczecina, regionu, Polski czy jakiejs innej krainy na świecie? Kto to będzie: osoba publiczna, polityk, celebryta jakiś czy zwykły Kowalski? Kto go wskaże: wytypuje? Na jak długo ten „zniknięty” zostanie wyeliminowany z możliwości bytności z innymi? Czy ktoś kontroluje możliwości członków Szczecińskiej Ligi Iluzjonistów? No, bo założmy: w sobotni poranek idzie sobie jakiś mieszkaniec stolicy Pomorza Zachodniego ulicą, dajmy na to, Jagiellońską. A z drugiej strony nadchodzi lokalny magik np. prosto z jakiegoś „melanżu”. Zmęczony, niewyspany, może skacowany. Głowa boli, pić się chce. A ów przechodzień krzywo na niego spojrz tylko. I to się magikowi nie spodoba. Co wtedy? Abrakadabra i gościu znika? Nie może tak być! Magicy nie mogą tak sobie, ad hoc,

podejmować decyzji i wykluczać kogoś ze społeczeństwa. Ktoś nad nimi i nad tym procederem powinien czuwać oraz wskazywać konkretne cele! Tylko teraz powstaje pytanie: kto? Bo jeśli chodzi np. o nasze lokalne podwórko czy to powinien być prezydent Szczecina, wojewoda, czy marszałek? A może jakiś organ kolegialny, nie daj Bóg, Rada Miasta lub Sejmik Województwa?! A może powinno się to odbywać poprzez głosowanie wszystkich mieszkańców miasta, takie lokalne referendum? To ważne pytania i społeczeństwo oczekuje na nie odpowiedzi. Na razie mamy pewną nieśmia-

łą propozycję dla szczecińskich iluzjonistów. Niech się skontaktują z redakcją „Prestiżu” a zwłaszcza autorem tych słów w celu nawiązania owocnej współpracy (póki rzeczywiście ktoś nie będzie chciał np. usankcjonować lub zlikwidować ich działalności). Na pewno się dogadamy i wspólnie opracujemy listę osobników, którzy mogliby (choć na jakiś czas) zniknąć ze Szczecina. Wszystko oczywiście „pro publico bono”. Magicy sobie potrenują a szczecinianie odetchną i nie będą musieli wysłuchiwać jakichś głupot lub czytać jakichś bzdur autorstwa pewnych indywiduów. I w ten sposób siły magiczne zaczną działać w imię dobrze pojętego interesu społecznego.

rysował: Arkadiusz Krupa





10%
TANIEJ

ZABIEGI Z ZAKRESU CHIRURGII OGÓLNEJ

OPERACJE TARCZYCY

PLASTYKA PRZEPUKLIN

USUNIĘCIE PĘCHERZYKA ŻÓŁCIOWEGO

**USUNIĘCIE I OPERACJE ŻYŁAKÓW
METODĄ TRADYCYJNĄ I CLARIVEIN**

Rabat dotyczy osób, które odbędą konsultację ze specjalistą chirurgii ogólnej w lutym i zarezerwują termin zabiegu do 30.04.2020r.

Prosimy o kontakt pod nr tel. 91 42 10 831 lub kom. 667 989 848, e-mail: zabiegi@mediklinika.eu



mediklinika.eu

Mediklinika sp.z.o.o. | ul. Mickiewicza 55 70-385 Szczecin | www.mediklinika.eu

PRZEDSIĘBIORCZE **KOBIETY** W JURY

Trwa plebiscyt Magnolie Biznesu, który organizują właścicielki Kobietowo.pl. Celem przedsięwzięcia jest wyróżnienie kobiet, odznaczających się ponadprzeciętną działalnością na rzecz naszego miasta i województwa. Laureatki wybierze profesjonalne jury. Kto znalazł się w jego składzie?

Planując plebiscyt organizatorki przywiązały dużą wagę do tego, by laureatki wybierane były przez niezależną kapitułę. Anita Gałek i Nina Kaczmarek podkreślają, że dobór członków jury nie był procesem łatwym, ale za to mocno przemyślanym, dzięki temu udało im się stworzyć wyjątkową grupę kobiet. Szczecinianek pełnych pasji i zaangażowania, postaci związanych m.in. z branżą turystyczną, handlową, kosmetyczną oraz edukacyjną. – Każda członkini reprezentuje inny obszar biznesu, jest mocno związana ze Szczecinem, często jest ambasadorką naszego miasta nie tylko na arenie krajowej, ale także: międzynarodowej. Sprawia to, że wybór laureatek ma złożony przebieg. Ostateczny werdykt jest poprzedzony kilkoma spotkaniami kapituły – wyjaśniają organizatorki plebiscytu.

Gronem kapituły przewodniczy Małgorzata Fieducik, a jury tworzą: Monika Pyszkowska, Sylwia Trojanowska, Daria Prochenka (laureatka pierwszej edycji Magnolii Biznesu) i Joanna Latuszek. Przewodnicząca związana jest z branżą turystyczną i hotelarską. Prowadziła m.in. autorskie wykłady w Wyższej Szkole Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku. Małgorzata Fieducik od 2015 roku pracuje w Szczecinie, obecnie jest dyrektorem dwóch hoteli działających w strukturach combo – Novotel & Ibis Szczecin Centrum. Kolejna z wymienionych, Monika Pyszkowska, zarządzała wieloma centrami handlowymi w Polsce i zagranicą. Była dyrektorem Galerii Kaskada. Zarządzała City Center w Katowicach. Od 2017 roku pełni funkcję Dyrektora Działu Zarządzania

Centrami Handlowymi w 3 krajach: Polsce, Czechach oraz na Słowacji. Sylwia Trojanowska związana jest z branżą edukacyjną, to trener biznesu i coach. Bierze czynny udział w inicjatywach społecznych. Znana jest także z twórczości pisarskiej, jej powieści rozgrywają się głównie w Szczecinie, zyskały szerokie grono czytelniczek. Następna, czyli Daria Prochenka, to współzałożycielka i prezes marki kosmetyków naturalnych Clochee. Wcześniej była związana z lokalnymi mediami, w tym „Prestiżem”, gdzie pełniła funkcję redaktora naczelnego. Później zajmowała się marketingiem i PR, a następnie zaczęła prowadzić własny biznes, który przerosł w ogromne przedsięwzięcie. Ostatnia z wymienionych, Joanna Latuszek, związana jest z Zachodniopomorską Szkołą Biznesu, gdzie od 2018 roku pełni funkcję prodziekana ds. studentów międzynarodowych. Swoją pracę traktuje jako pasję, prócz niej prowadzi bloga kulinarnego, fotografuje i wspiera szczecinian jako coach.

Jak widać, w skład jury wchodzi profesjonalistki, które z pewnością dokonają obiektywnej oceny laureatek. – Podczas pierwszej edycji ostatnie obrady jury były niezwykle gorące. Pozwala to stwierdzić, że tegoroczny wybór również nie będzie prosty, a zebraniom jury będą towarzyszyły burzliwe dyskusje – dodają z uśmiechem organizatorki plebiscytu.

Więcej na stronie [www: magnoliebiznesu.pl](http://www.magnoliebiznesu.pl).

kw/foto: materiały prasowe

Monika Pyszkowska



Daria Prochenka



Joanna Latuszek



Małgorzata Fieducik



Sylwia Trojanowska



SZCZECIN KOCHA TYCZKI

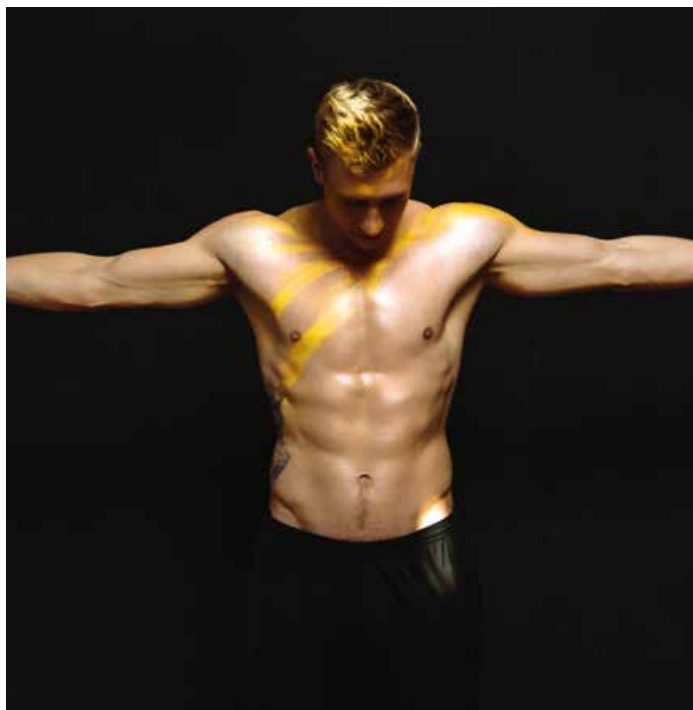
Już po raz trzeci w Netto Arenie stanie się miejscem zmagania tyczkarzy i tyczkarek w ramach Szczecińskiego Mityngu Skoku o Tyczce 2020. 25 lutego czołówka tyczkarzy ponownie zawita do naszego miasta, by zmierzyć się przed szczecińską publicznością.

Podczas Mityngu o zwycięstwo powalczą zawodnicy, którzy w swoim sportowym CV mogą pochwalić się tytułem Mistrza Świata. Są to: Kanadyjczyk Shawn Barber (Pekin 2015) oraz Paweł Wojciechowski (Daegu 2011). Ponadto w stawce zawodników znajduje się Mistrz Europy z Amsterdamu 2016 – Robert Sobera, wicemistrz Europy z Berlina 2016 Rosjanin Timur Morgunov oraz 3. zawodnik zeszłorocznego konkursu Włoch Claudio Stecchi.

Jednak największą gwiazdą szczecińskiego mityngu jest zdecydowanie Piotr Lisek – ulubieniec miejscowych kibiców, zwycięzca z roku 2019. Lisek w swojej karierze był już Wicemistrzem Świata, czterokrotnym brązowym medalistą Mistrzostw Świata oraz Halowym Mistrzem Europy. Zawodnik szczecińskiego Ośrodka Skoku o Tyczce, który jest największą medalową nadzieją szczecińskiego sportu na tegoroczne Igrzyska Olimpijskie w Tokio, spróbuje obronić zwycięstwo w zawodach sprzed roku.

Rekordy życiowe zawodników z listy startowej: Lisek – 6.02, Barber – 6.00, Morgunov – 6.00, Wojciechowski – 5.93 dają ogromną nadzieję na wysokie loty pod dachem szczecińskiej Netto Areny.

Przed konkursem panów zaprezentują się również panie. Faworytką wydaje się być szwedzka tyczkarka Angelica Bengsston – aktualna liderka list światowych. O zwycięstwo z pewnością powalczy z nią trenująca w szczecińskim klubie Wenezuelka Robeilys Peinado (brązowa medalistka Mistrzostw Świata – Londyn 2017). Stawkę uzupełniają m.in. Angelica Moser (Szwajcaria), Romana Malacova (Czechy)



oraz czołówka polskich zawodniczek: Kamila Przybyła, Agnieszka Kaszuba i Anna Łyko.

Organizatorzy jak zwykle bardzo liczą na szczecińską publiczność, która nie raz już pokazała, że kocha lekką atletykę, a zwłaszcza skok o tyczce.

Bilety do nabycia na stronie www.nettoarena.pl.

Start mityngu o godzinie 17.30, początek rywalizacji mężczyzn godz. 20.15.

autor: Michał Piersiński/foto: Panna Lu

reklama

kultura podróżowania



Follow me!



Gwarancja
punktualności



Ridesharing - ECO
Business Class



Największa flota
aut klasy Premium



Komfort w ocenie
klientów 9,87/10



24h
helpdesk



5PLUS

5 Plus Salony oświetlenia i mebli | www.5plus.com.pl
ul. Jagiellońska 5 | 70-435 Szczecin | tel: 516 133 009 | tel: 513 103 062 | info@5plus.com.pl

„Wąsik” 16 marca 2020 r.

Teatr Współczesny w Szczecinie



SPRAW PREZENT
SWOJEJ WALENTYNCE
NA SZCZECIŃSKĄ
PREMIERĘ!

Rezerwacja biletów:
www.impresariat.bilety.fm

WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ OD ROZMOWY

Wśród wielu znakomitych dzieł wiszących na ścianach Muzeum Narodowego, jeden obraz szczególnie wpisuje się w miłosną aurę lutego. To „Podśluchiwana randka” XIX-wiecznego malarza Augusta Ludwiga Mosta. W humorystyczny sposób przedstawia dwie dziewczyny podsłuchujące flirtującą ze sobą parę.

Ta niewinna i urokliwa scenka namalowana przez Mosta w 1844 pokazuje pewną życiową sytuację, która rozgrywa się między dwójgim ludzi do dzisiaj. I choć w dobie Internetu, gdzie część naszych relacji przeniosła się do rzeczywistości wirtualnej sztuka flirtu nadal (i na szczęście) żyje i to, co pokazał Most ma wciąż miejsce. Żyjemy także w czasach, kiedy kobiety przejęły stery i to, co dawniej szokowało, za sprawą takich literackich bohaterów jak Pani Bovary czy Anna Karenina jest rzeczą zupełnie normalną. Przy tym wszystkim pewne rzeczy są stałe o czym w „Katechizmie uwodzenia” pisał Stendahl: „Mogę zastosować do sztuki zdobywania kobiet wszystko, co wiem o sztuce wygrywania bitew i zdobywania miast”. Słowa wybitnego XIX-wiecznego prozaika pokazują coś, co znamy z autopsji: to mężczyzna (przynajmniej tak mu się wydaje) jest tym, który zdobywa. Natomiast jego starania, całkiem celnie, można porównać do polowania bądź zastosowania strategii wojennej.

XIX wiek zapoczątkował przemiany obyczajowe, które doprowadziły do rewolucji seksualnej i emancypacji kobiet. Epoka, w której żył Most – to czas wielkich uniesień, melodramatów i scen rodem z teatru. Ogromny wpływ na ówczesnych miała literatura. Wspomniana Emma Bovary, rozczarowana życiem na prowincji wikała się w kolejne romanse, poszukując przy tym miłości idealnej. Goethe stwarzając Wertera pokazuje, do czego może doprowadzić nieszczęśliwa miłość. W tym przypadku do samobójstwa. Skoro jesteśmy przy zgonach w celach miłosnych to pewnej bardzo ciekawej, ale też wymagającej odwagi i sprytu rzeczy dokonał słynny kompozytor Hector Berlioz. Upozorował samobójstwo, aby zdobyć serce i rękę swojej wybranki. W obecności ukochanej Harriet Smithson, połknął kilka ampułek z opium. Aktorka wpadła w panikę, następnie w rozpacz. Zaczęła ze łzami w oczach zapewniać kompozytora o swoim uczuciu. Ten doskonale wiedział co robi i po zażyciu środka na wymioty pozbył się opium. Berlioz trochę to odchorował, ale finalnie poślubił wybrankę swego serca. Podstęp się udał, my jednak was nie zachęcamy do tak radykalnych kroków.

Spoglądając na obraz Mosta zastanawiamy się o czym rozmawia ze sobą przedstawiona na nim para, co takiego kawaler mówi pannie. Stendhal w „Rozprawie o miłości” tłumaczył, że wszystko zaczyna się



od podziwu. Potem jest nadzieja i wreszcie narodziny uczucia. „Rozkoszujemy się tym, aby stroić w tysiące powabów kobietę, której miłości jesteśmy pewni; rozbieramy swoje szczęście z niesłychaną lubością” – pisał. Pierwsze spojrzenie oraz szereg innych gestów uważał za początek: „Wystarczy bardzo małej dawki nadziei, aby spowodować narodziny miłości. Rola mężczyzny jest prostsza; patrzy w oczy ukochanej; jeden uśmiech może go przepełnić szczęściem, toteż bez przerwy stara się go uzyskać”. Czy zatem randka z obrazu Mosta to początek poważnego uczucia?

autor: Aneta Dolega / foto: August Ludwig Most
„Podśluchiwana randka”, 1844, Muzeum Narodowe w Szczecinie

reklama

ZAKOCHAJ SIĘ
W NASZEJ NOWOŚCI:

KREM RÓŻA-MALINA

ZAPROJEKTOWANY,
BY ODŻYWIAĆ, NAWILŻAĆ,
UJĘDRNIAĆ I... KOCHAĆ!



Szczecin, ul. Niemierzyńska 29a
www.ministerstwodobregomydla.pl



MINISTERSTWO
DOBREGO MYDŁA

PRZEDSZKOLE **nutka**

Nasze placówki:

Szczecin, ul. 1-go Maja: tel. 516 572 611

Szczecin, ul. Jasna: tel. 512 572 853

Kobylanka os. Zalesie: tel. 505 647 229

NIEPUBLICZNA **LEGATO** SZKOŁA PODSTAWOWA

Niepubliczna Szkoła Podstawowa

tel. 507 057 339

www.szkoalegato.pl





RUSZAJĄ ZAPISY DO SZKÓŁKI ŻEGLARSKIEJ

Przed dziećmi drugi sezon fantastycznej przygody. Rozpoczął się nabór do szkółki żeglarskiej działającej przy Yacht Klubie Polski Szczecin. Zajęcia z najmłodszymi wystartują od kwietnia. Ubiegłoroczne cieszyły się ogromną popularnością.

– Nie spodziewaliśmy się tego, że już w pierwszym roku działania szkółki, zgłosi się aż tylu aspirujących żeglarzy – wspomina ubiegły sezon Marcin Raubo, Komandor YKP. – Przygotowaliśmy dwie grupy. Pierwsza z nich pływa na Optymistach, dlatego też nazwaliśmy ją „Optymistami”. Stworzona została dla najmłodszych dzieci. Takich, które żeglarstwa uczą się od zera. Druga grupa – Maszoperia – przeznaczona jest dla młodzieży. Pływają na turystycznych jachtach kabinowych typu Carina. Nad bezpieczeństwem wszystkich czuwają doświadczeni instruktorzy.

Podczas zajęć dzieci uczą się wiązania węzłów, zasad funkcjonowania na akwenach, przygotowania i oporządzania łódek. Lekcje prowadzone są jednak przede wszystkim na wodzie. W ubiegłym sezonie, już w pierwszej godzinie, dzieciaki wypłynęły na jezioro Dąbie.

– Tutaj nie ma nudnych zajęć teoretycznych. Dzieci zaczynają od pływania na wiosłach. Starsi pływają na DZ-tach. Chcemy oswoić ich z wodą, by czuli do niej respekt, a jednocześnie się jej nie bali. Pokazujemy, jak należy zachować się w sytuacjach kryzysowych. Dlatego też „do bólu” trenujemy z nimi wywrotki, a później ponownie „stawianie” łodzi. To ma być jednak nie tylko nauka, ale i zabawa – mówi komandor.

Szkółka żeglarska działa przez cały rok. Po sezonie najmłodsze dzieci chodzą na basen, a nastolatki biorą udział w zajęciach skutniczych. Wiosną zwodują wybudowane przez siebie ze sklejki łodzie.

W kwietniu wystartuje już drugi jej sezon. O tym, że jest to doskonała forma, nie tylko rozrywki, ale również edukacji świadczy fakt, iż większość dzieci, które brały udział w zajęciach w roku ubiegłym zadeklarowały, że zamierzają uczyć się żeglarstwa dalej – z tymi samymi instruktorami.

– Od kwietnia będziemy pływali dwa razy w tygodniu: we wtorki oraz w soboty. Do dyspozycji będzie jeszcze więcej łodzi. Rodzice, którzy przywożą do nas dzieci również powinni być zadowoleni. Mają okazję usiąść wtedy na ławce czy trawie i odpocząć na świeżym powietrzu, jednocześnie podziwiając z łądu umiejętności swoich dzieci. Mogą udać się również do restauracji znajdującej się na terenie mariny i stamtąd delektować się widokami – opowiada przedstawiciel YKP Szczecin.

Już teraz można zapisywać pociechy na wiosenne zajęcia żeglarstwa. Przeznaczone są zarówno dla chłopców, jak i dziewczynek.

– Wszystkim młodym adeptom żeglarstwa zapewniamy sprzęt szkoleniowy, opiekę wykwalifikowanej kadry szkoleniowej, pomieszczenia klubowe, szatnie i toalety. Uczymy współpracy, odpowiedzialności, kreatywności, przyjaźni i radości. Propagujemy zdrowy tryb życia. Żeglarstwo jest naszą największą pasją dlatego wierzymy, że jesteśmy w stanie zaszczyć ją również młodzieży – podsumowuje Marcin Raubo.

autor: Andrzej Kus / foto: materiały prasowe



POZNAJCIE **SWEETIE**

Adoptowaliśmy koalę! Sweetie znajduje się pod opieką Friends of the Koala Inc., organizacji zajmującej się ochroną tych zwierząt oraz zachowaniem i poprawą ich siedlisk. Warto wspierać takie inicjatywy jak FOTK, szczególnie teraz, gdy ich pracownicy, wolontariusze mają ogrom pracy oraz wydatków, a tysiące zwierząt poszkodowanych w pożarach potrzebuje natychmiastowej pomocy. Można, tak jak my, adoptować koalę lub np. wpłacić datek na rzecz konkretnej organizacji.

Według australijskiego WWF w ogniu zginął już ponad miliard naszych braci mniejszych, wśród nich tysiące koali. Te słodko wyglądające zwierzęta są gatunkiem narażonym na wyginięcie i znajdują się pod ochroną. Klęska żywiołowa w Australii sprawiła, że znalazły się w ogromnym niebezpieczeństwie. Ogień trawi ich siedliska i główne źródło pożywienia, czyli drzewa eukaliptusowe. Przerażone, zagubione, głodne nie potrafią samodzielnie wydostać się z pożarów. Te, które udaje się uratować, potrzebują opieki i leczenia. Trafiają do pobliskich schronisk oraz szpitali. Ich pracownicy i wolontariusze mają obecnie o wiele więcej pracy oraz wydatków, a tysiące koali potrzebuje niezwłocznej pomocy. Na szczęście, można wesprzeć organizacje zajmujące się rehabilitacją dzikich zwierząt. Sposobów jest mnóstwo, a jeden z nich to wirtualna adopcja koali. Coraz więcej osób wspiera tę inicjatywę.

My też, dlatego postanowiliśmy adoptować Sweetie!

Ślicznotka trafiła do FOTK, gdy była bardzo młoda. Samotna, schorowana, słaba i wychudzona, przeszła wiele zabiegów, zanim w końcu jej stan się poprawił. Musi być pod stałą opieką ludzi. Obecnie mieszka w specjalnej zagrodzie, wraz z dwoma innymi koalami. Członkowie Friends of the Koala Inc. podkreślają, że jest piękna i uwielbia pozować do zdjęć. Skradła serca wielu wolontariuszy, którzy się nią zajmowali. Przyznają też, że imię koali, doskonale do niej pasuje.

Organizacja zajmuje się również wieloma innymi zwierzętami, które mają za sobą ogrom nieprzyjemnych przeżyć, bólu oraz chorób. Jeśli chcecie, tak jak my, wesprzeć FOTK, odwiedźcie ich stronę internetową: www.friendsofthekoala.org.

kw/foto: materiały prasowe

reklama



Piękny uśmiech

3 klinika w rankingu
Newsweek'a

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

HAHS
KLINIKA



WYSZAK
BROWAR RODZINNY

DAJ SIĘ ZACHWYCIĆ NASZYM ZIMOWYM MENU!



**Golonka z dzika,
z puree z gorczycą, skorzonera,
burak, brukselka, sos rozmarynowy.**

WWW.BROWARWYSZAK.PL

WYSZAK BROWAR RODZINNY, ul. Mściwoja II 8, Szczecin, +48 662 233 678

 **LUBIĘ TO!**

fb.com/BrowarRestauracyjnySzczecin

MANUFATURA WZROKU

SZCZECIN | CONCEPT STORE



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

**RABAT
-20%**

NA SOCZEWKI
OKULAROWE

MANUFATURA WZROKU | SZCZECIN | CONCEPT STORE

UL. MONTE CASSINO 40

TEL. 575-494-942

WWW.MANUFAKTURAWZROKU.PL



DNI OTWARTE NA WARSZEWIE

Za nami dni otwarte osiedla Apartamenty Warszewo. Zaprezentowane zostało mieszkanie pokazowe zaprojektowane przez Hannę Mackiewicz z Pracowni Architektury Wnętrz Mackiewicz Architekci. Zrobiło na gościach ogromne wrażenie.

Dobiega końca ostatni etap inwestycji Apartamenty Warszewo. Przy ulicy Kalinowej, w budynku 101 powstało 21 mieszkań. Najmniejsze mają 78, największe aż 115 metrów kwadratowych. Każde z nich o bardzo wysokim standardzie, z mnóstwem możliwości aranżacji. Podczas dni otwartych zaprezentowane zostały możliwości mieszkania 90-metrowego.

– Znajduje się w nowoczesnym budynku, dlatego wnętrze musiało być współczesne, a jednocześnie miało trafić w gust szerszego grona odbiorców – opowiada Hanna Mackiewicz, która wykonała projekt wnętrza. – Jego atutem bez wątpienia są duże okna, dzięki czemu wnętrze jest bardzo jasne i przestronne. Przestrzeń dominującą stanowi salon z otwartą kuchnią i jadalnią. Uwagę przykuwa zabudowa meblowa, która wydziela strefy w części dziennej, a jej boki, wykończone taflami lustra, sprawiają, że mimo swych gabarytów, nie przytłacza.

Aranżacja zrobiła duże wrażenie na gościach dni otwartych. Docenili bardzo bogate, standardowe wyposażenie mieszkań, ale również jego przestrzeń oraz doskonałe położenie całej inwestycji.

– Chcieliśmy stworzyć ponadczasowe wnętrze, które przyszły nabywca w prosty sposób dostosuje do swoich indywidualnych potrzeb. W projekcie zastosowano naturalne materiały takie jak drewno i kamień. Dominują neutralne barwy, charakteru dodają czarne dodatki. W przedpokoju, pokojach i łazience zaprojektowaliśmy obszerne szafy, dzięki temu wnętrze jest nie tylko eleganckie, ale również funkcjonalne – mówi projektantka.

Właściciele otrzymają klucze do swoich mieszkań jeszcze w tym kwartale.

autor: Andrzej Kus / foto: materiały prasowe



PRZYBIJAMY PIĄTKĘ KAMERALNEMU

Zabytkowy, klimatyczny, położony w samym sercu Szczecina, w historycznym oryginalnym wnętrzu. Teatr Kameralny, pod pełną miłości do sztuki opieką Michała Janickiego, Zofii Janickiej oraz przyjaciół z Piotrem Garusem na czele, ma już 20 lat, a we wspólnych murach działa od pięciu i w tym roku ma zamiar to hucznie celebrować.

Podczas ekscytującego wieczoru 20 lutego przez scenę Kameralnego przewinie się pięć sezonów teatralnych. Publiczność będzie miała okazję poobcować ze wspaniałą, polską literaturą dramatyczną, którą reprezentują: Mrożek, Witkacy, Gombrowicz, Głowacki i Iredyński. Nie zabraknie również fragmentów przedstawień kabaretowych, z nutką nostalgii i inteligentnym dowcipem. Będą też piosenki, a wszystko w wykonaniu aktorów scen szczecińskich.

Michał Janicki prowadząc Teatr Kameralny bazuje na klasyczny rozumieniu teatru, jako miejscu dostarczającym rozrywki, ale na wysokim poziomie, inteligentnej opartej na najlepszych wzorcach. Robi to w doskonały sposób, a swoją osobą przyciąga inne nietuzinkowe postacie. Teatr Kameralny współpracuje z Jerzym Gruzą, Andrzejem Zaorskim, Grażyną Barszczewską, Anną Seniuk, Maciejem Miecznikowskim, Andrzejem Poniedziałkim, Jean-Marc'iem Fessard, Patrycją Fessard, Anne Aumont, Nicolas Stawy, Adamem Opatowiczem, Christiną Vinas, Vincentem Leterme, Gillesem Pugibet, Danutą Dąbrowską-Wojciechowską i z wieloma innymi znakomitymi artystami.

Od początku istnienia Teatr Kameralny wpisał się rozmaitym wachlarzem propozycji na mapie kulturalnej Szczecina. W 2010, w roku szopeńskim spektakl „Nokturn dla Pani Tilebein” otrzymał label „Chopin

2010”. Trzy lata później, przy okazji światowej konferencji klimatycznej w Polsce Teatr Kameralny wyprodukował „Śmieci”, przypowieść ekologiczną, słuchowisko radiowe nagrywane wraz z udziałem czteryestu widzów. Był gorąco oklaskiwany m.in. podczas Festiwalu Komedii w Teatrze na Woli ze spektaklem pt. „Złodziej Państwowy” autorstwa Fadila Hadzicia w reż. Ewy Grabowskiej oraz poza granicami Polski m.in. ze spektaklem „Prawo do Dzieciństwa” autorstwa Patrycji Fessard w słynnej Sali Cortot w Paryżu, pod honorowymi patronatami Marszałka Województwa Zachodniopomorskiego Olgerda Geblewicza i Ambasadora RP we Francji Tomasza Orłowskiego oraz TVP2.

Najmłodszym dzieckiem twórców Teatru Kameralnego jest festiwal Euromusicdrama. To impreza, na której prezentuje się związki teatru z muzyką i muzyki z teatrem. Muzyka zawsze towarzyszy spektaklom. Nigdy jej nie brakowało, począwszy od czasów antycznych, poprzez średniowiecze, po czasy nam współczesne. Sztuka zna wielu wybitnych kompozytorów, którzy tworzyli muzykę do spektakli. Teatr Kameralny z dobrym skutkiem postanowił przywrócić właściwe jej miejsce. O czym także przekonamy się 20 lutego.

autor: Aneta Dolega/ foto: Dariusz Gorajski



Luksusowa oprawa Twojego wydarzenia

WESELA | UROCZYSTOŚCI RODZINNE
KONFERENCJE | EVENTY BIZNESOWE

*Twoi goście poczują się wyjątkowo
w naszych eleganckich wnętrzach*



HOTEL DANA BUSINESS *****
& CONFERENCE

Wyzwolenia 50, Szczecin | www.hoteldana.pl
sprzedaz@hoteldana.pl; +48 91 820 77 00

MICHAŁA



TWÓJ DOM POWSTAJE PRZY MICHAŁA NA KRZEKOWIE



Tel.: +48 509 749 429 | +48 505 519 719

E-mail: biuro@szastprast.com

 / [szastprastdeveloper](https://www.facebook.com/szastprastdeveloper) | www.michala.info

szastprast
sp. z o.o.

TARGI
BUDOWLANE
I WYPOSAŻENIA
WNĘTRZ

27-29
marca
2020

BUD GRYF & HOME

SZCZECIN
ŁASZTOWNIA, UL. TADEUSZA WENDY 18

NOWA LOKALIZACJA!

www.bud-gryf.pl

TARGI **BUD-GRYF & HOME** TUŻ-TUŻ!

Przed nami 29. edycja targów Bud-Gryf & Home, największej imprezy w regionie poświęconej tematyce budowlanej i wyposażeniu wnętrz. Stu pięćdziesięciu fachowców pod jednym dachem zaprezentuje najnowszą ofertę na rynku. Eksperti będą uczyć i doradzać nie tylko jak budować, ale też jak... oszczędzać. Wszystko już w dniach 27-29 marca.

Sprawdzona formuła w nowym miejscu

Po raz pierwszy, po blisko trzydziestu latach, targi Bud-Gryf & Home zmieniają miejsce. Impreza „przeprowadza się” na Łasztownię vis-a-vis Nabrzeża Starówka. Od tego roku nowym „domem” tego wydarzenia będzie przestronna i funkcjonalna hala Event Marina wraz ze specjalnie dobudowaną drugą halą targową oraz dużym zewnętrznym terenem wystawienniczym. Zapewniamy przestronny parking, zaś rozmieszczone na trasie drogowaskazy ułatwią dojazd odwiedzającym. Malownicza sceneria z widokiem na szczyt bulwary i panoramę miasta stanowić będzie doskonałe tło dla targów.

Wszędzie dobrze, ale na Bud-Gryf & Home najlepiej!

Rynek budowlany wciąż jest jedną z prężniej rozwijających się dziedzin na rynku handlowym. Nowe technologie ułatwiają realizowanie założonych planów już niemal na każdym etapie – od fundamentów po elementy wykończenia wnętrz. Śmiało można powiedzieć, że niebawem nietknięta udoskonaleniami pozostanie tylko symboliczna... wiecha. Jak nie pogubić się w tych nowinkach, a jednocześnie być na bieżąco, zaoszczędzić i wybrać najbardziej ekonomiczne rozwiązania? Na te pytania odpowiedzą eksperci. Swoją wiedzę dzieląc się będą m.in. podczas warsztatów i wykładów towarzyszącym targom. Bud-Gryf & Home jest okazją by rozwiązać wszelkie budowlane wątpliwości, całe kompendium wiedzy będzie na wyciągnięcie ręki w jednym miejscu. Co

roku w wydarzeniu udział biorą m.in. architekci, przedstawiciele branży budownictwa energooszczędnego, projektanci, stolarze, czy eksperci z branży dociepleń. To trzydniowe spotkanie jest niecodzienną okazją dla wystawców, którzy mogą dotrzeć ze swoją ofertą do szerszego grona potencjalnych klientów. Szacuje się, że w targach Bud-Gryf & Home bierze udział blisko dziewięć tysięcy odwiedzających, z czego ponad osiemdziesiąt procent jest w trakcie budowy, remontu lub ich planowania.

Nie tylko oferta handlowa...

Bogata oferta handlowa to jedno, ale równie ważnym elementem targów są chociażby warsztaty, konkursy, czy pokazy. Stałym elementem jest konferencja pod tytułem „Odnawialne źródła energii szansą zrównoważonego rozwoju regionu” i giełda kooperacyjna, która stanowi szybką i prostą formę nawiązywania kontaktów z przyszłymi kooperantami. W tym roku nie zabraknie też nowości, na terenie targów działać będzie Strefa EKO, gdzie zwolennicy ekologicznych trendów znajdą m.in. produkty i inspirację w tej dziedzinie. Odwiedzający będą mieli także możliwość zdobycia praktycznych umiejętności podczas wspólnego, dwudniowego majsterkowania z gwiazdą targów! Szczegóły już wkrótce.

BUD-GRYF & HOME | Targi budowlane i wyposażenia wnętrz
27-29.03.2020 | Łasztownia, ul. T. Wendy 18 | www.bud-gryf.pl



Niepok

Grzegorz
Markowski



onany

Trudno wyobrazić sobie polską scenę muzyczną bez Grzegorza Markowskiego oraz grupy Perfect. Przecież może się wydawać, że istnieli od zawsze. Niestety, 6. marca Perfect zagra jubileuszowy, pożegnalny koncert w naszym mieście. – Nie żegnam się z muzyką, może wystąpię gościnnie w jakimś wydarzeniu. Nie chcę być jednak karykaturą samego siebie – powiedział nam Grzegorz Markowski.

Kończy się przygoda z grupą Perfect. Schodzi pan ze sceny niepokonany?

Nasza ostatnia trasa urodzinowa jest pod hasłem „trzeba wiedzieć kiedy ze sceny zejść”... Nadchodzi taki moment w życiu, że coś co cię zawsze cieszyło, przestaje. Powstało wiele medialnych nieporozumień w związku z moim odejściem z Perfectu. Nie żegnam się z muzyką, może się zdarzyć, że wystąpię gościnnie w koncercie Patrycji czy jeśli pojawi się ciekawa propozycja udziału w interesującym wydarzeniu muzycznym. Uważam, że muzyczny czas zamyka się dla mnie w najlepszym możliwym momencie. Jeszcze mogę, jeszcze chcę, ale wiem, że finał nieubłagane nadchodzi. Jak wyznaczyć tę granicę? Nie mam pojęcia. Nigdy nie chciałem zostać karykaturą samego siebie.

Jak wyglądało dotychczasowe życie Grzegorza Markowskiego: czy grając rocka trzeba rzeczywiście prowadzić rocknrollowy styl życia?

O tym jak żyją rockendrolowcy napisano już tyle prawd i kłamstw, że nic oryginalnego nie dodam. To życie ciągle na walizkach, codziennie

w innym hotelu, w drodze. Sukcesy i smutki razem z kolegami dzielone, czasem zakropione alkoholem, ale z wiekiem coraz rzadziej, by wytrzymać tempo tej pracy. Wbrew pozorom trzeba żyć higienicznie. Codziennie od lat ćwiczę na siłowni, żeby na scenie nadal mieć tą energię i nie stać się smutnym starszym panem z mikrofonem. Palę papierosy, nie powinienem, ale lubię.

40 lat to sporo czasu. Tyle spędził pan w jednym z najważniejszych zespołów polskiej sceny muzycznej. Jest coś, czego po tylu latach się żałuje?

Perfect to prawie całe moje muzyczne życie. Wcześniej był Teatr na Targówku, szkoła życia artysty nie do zastąpienia, nagrałem także solową płytę „Kolorowy telewizor” w dawnych czasach. Czasem fani mówią na mnie Mr. Perfect, a Perfect przecież to zespół – pięciu ludzi – razem na scenie i poza nią. Miałem szczęście do ludzi, Zbigniew Hołdys miał wycucie i talent, zaprosił mnie do Perfectu, a życie napisało dalej swój scenariusz. Czy czegoś żałuję? Może, że nie jestem ciągle młody? Ale to przecież normalne. Bardzo chciałem zdążyć nagrać płytę z córką – i jest, „Droga” wydana w styczniu 2019 roku. Gdybym nie zdążył... tak, tego bym żałował na pewno.

Jeszcze dłużej, bo już teraz 47 lat (!) jest pan żonaty z panią Krystyną. Ogromne gratulacje. Jaki jest przepis na sukces w małżeństwie? W dzisiejszych czasach ludzie, zamiast naprawiać, wolą wymieniać.

Wydaje mi się, że bycie singlem w tym zawodzie zabija. Na chwilę super, ciągle nowe twarze, nowe znajomości, ale dla mnie zawsze najważniejsza była perspektywa. A to daje rodzina. Bez poczucia stabilności – nie przetrwasz, za dużo pokus. Niepewność z każdej strony. Skąd tyle osób na lekach psychotropowych i u psychologów? Małżeństwo od zawsze było dla mnie tą opoką, miejscem, do którego się wraca z każdej trasy koncertowej. Jestem starej daty, nie wymieniam – naprawiam. Mieszkamy wciąż w tym samym domu od lat. Naprawiłem dach niedawno – trzeba było.

Nigdy, przez te wszystkie lata, nie pomyślał pan o tym, że mógł pójść zupełnie inną drogą? Czy muzyka jest jednak czymś koniecznym?

Szedłem inną drogą jak musiałem. Pracowałem w firmie budowlanej u ojca. Z ojcem malowaliśmy między innymi warszawskie metro. Utrzymanie rodziny zawsze było dla mnie najważniejsze. Ale jak widać chyba wolę śpiewać, nikt mnie do tego nie zmuszał. Jacek Cygan napisał dla mnie bardzo ważny osobisty tekst „Odnamiam dusze” do ballady Darka Kozakiewicza z naszej płyty „DaDaDam” (2014). Świat bez muzyki byłby nie do wytrzymania. Ale ciszę po koncercie też kocham. Jak zawsze najważniejsza jest proporcja.

Ile przez wszystkie lata zagraлиście koncertów? Wszystkie były udane?

Tysiące. Pamiętam zdarzenia podczas koncertów, niektóre twarze, na pewno koncert na dachu Cepelii jak zgarnęła nas policja, koncerty dla Polonii w USA czy UK mają swój odmienny charakter. Nie pamiętam gdzie, ale pamiętam jak miałem zaćmienie umysłu i zapomniałem tekstu w „Autobiografii”... tego się długo nie zapomina!

Można powiedzieć o panu, że jest majątnym człowiekiem i muzyka ustawiła życie? Będą przysługiwały panu świadczenia emerytalne?

Otrzymuję emeryturę jak każdy człowiek pracujący w moim wieku, który pracował całe życie. Te świadczenia nie starczyłyby mi na opłacenie rachunków za dom. Ostatnie lata naszego życia były dosyć obfite, a że jestem zapobiegliwy, odkładałem na spokojną starość. Może na 120 lat nie starczy, ale żeby przeżyć najbliższe lata – czuję się w miarę bezpiecznie.

Jak pan ocenia to, co dzisiaj dzieje się w Polsce. Nie kryje się pan z poglądami politycznymi. Nie obawia się tego, że może się to komuś nie spodobać? I nie mówię o fanach... Może były już jakieś problemy związane ze szczerością?

Myślę, że po tym jak zrobiliśmy sobie z Patrycją zdjęcie w koszulkach „Konstytucja” nikt nie ma wątpliwości co do moich sympatii politycznych. Jak się to komuś nie podoba, to trudno. Jestem konsekwentny w swoich wyborach i mogę spojrzeć sobie w lu-

stro. Uważam, że demokracja to narzędzie dostępne dla wszystkich i tych u władzy, i tych w opozycji. Cieszę się, że nasi fani się nie podzielili – łączymy ludzi. Poglądy polityczne nie są w stanie zniszczyć wspólnoty przeżyć i miłości do muzyki. Na to liczę.

Ostatnia płyta nagrana została z Patrycją, pana córką. Czy jest to najważniejszy krążek w Pana karierze? Wielokrotnie podkreślał pan, że Patrycja jest nie tylko córką, ale również przyjaciółką, najważniejszą osobą w pana życiu.

O tym już mówiłem, że tego bym sobie nie darował, gdyby ta płyta nie powstała. Ale jest. Jest dla mnie bardzo ważna, pod każdym względem, emocjonalnym, uczuciowym, muzycznym. Na niej śpiewam piosenki, nie tylko duety, których nie mógłbym zaśpiewać w Perfekcie. Praca z Patrycją nad tą płytą to była po prostu przyjemność. Ona doskonale wie czego chce. Produkcją tej płyty zaopiekowała się nasza managerka – dogadały się z Patrycją w punkt i tak powstał ten album. Kupa roboty, ale też fajnych rozmów i dobrej wspólnej zabawy. Pojechaliliśmy razem kręcić klipy do Hiszpanii, obie mnie wkręciły, że zrobimy 1 w 3 dni, a wiedziały z góry, że chcą zrobić 2. Dlaczego chce kończyć karierę? Nie chcę nie nadążać....

Wyobraża sobie pan zespół Perfect z innym wokalistą? Kto z obecnej sceny muzycznej najbardziej pasowałby do składu? Może Patrycja?

Ona ma swój zespół i swoją muzykę. Gdy usłyszałbym zespół z innym wokalistą to na pewno byłby dla mnie dziwny dzień. To jak z pożyczaniem auta, niby ok, ale nikt nie ma ochoty. Czy to się zdarzy? Czas pokaże.

Pożegnalny koncert grupy Perfect odbędzie się również w Szczecinie. Wielokrotnie pan występował z zespołem w naszym mieście. Podobno Szczecin ma jakieś szczególne miejsce w pana sercu?

Do Szczecina przyjeżdżamy zawsze z uśmiechem, choć to zawsze jakoś daleko. Tu mieszka nasz przyjaciel Adam Grochulski. Dżentelmen pełną gębą, mało już takich ludzi na świecie. Zawsze nas gości po królewsku, ale przede wszystkim jest i się naprawdę wzrusza... Obawiam się, że na koncercie w Szczecinie 6 marca jeden z moich szalików nie wystarczy by osuszyć łzy wzruszenia Adama. W każdym razie tak, pierwsze skojarzenie: Szczecin – Adam Grochulski i jego zjawiskowa żona – Danka.

Będzie pan przyjeżdżał tutaj teraz turystycznie?

Na pewno wrócę tu jeszcze nie raz, dla przyjemności. Jeśli mnie spotkacie na ulicy, wiadomo z kim będę szedł na wódkę (śmiech).

Czego możemy życzyć Grzegorzowi Markowskiemu? Czy może pan obiecać, że nie da o sobie zapomnieć i fani będą mieli okazje do kolejnych spotkań?

Piosenki nie dadzą o mnie zapomnieć jeszcze przynajmniej jakiś czas. Ktoś powiedział mi w Sosnowcu, „Panowie, schodźcie ze sceny w butach”, bardzo mi to utkwiło w pamięci. Życzcie mi, żeby tak zostało.

rozmawiał: Andrzej Kus / foto: Jarosław Gaszyński



Prestize 2019

Wybraliśmy laury Prestiżu!

Początek roku to doskonała okazja, aby docenić osoby, które w mijającym roku angażowały się w życie lokalnych społeczności, osiągały sukcesy, pomagały innym, wykazały się kreatywnością i talentem. Kandydatów do wyróżnienia nominowała kapituła naszej redakcji. Są wizytówką naszego miasta, pokazują, że Szczecin jest wyjątkowy nie tylko w Polsce, ale i poza granicami naszego kraju. Są też przykładem na to, jak marzenie i pasję można przekuć w sukces, niezależnie czy działają lokalnie, czy też ich sukcesy mają wymiar międzynarodowy. Gratulujemy!

foto: Dagna Drązkowska-Majchrowicz

KATEGORIA: SPOŁECZNIK

Robert Grabowski

Kojarzony z różnymi wydarzeniami: jest doskonałym konferansjerem, co potwierdził wielokrotnie prowadząc miejskiego Sylwestra. Jest także rzecznikiem prasowym Szczecińskiej Agencji Artystycznej. Mimo natłoku zajęć znajduje czas by pomagać innym: osobom starszym, samotnym, a przede wszystkim bezdomnym. Wraz z dwójką przyjaciół: Krzysztofem Jędrzejewskim oraz Gosią Krzemińską zorganizował niesamowitą akcję. Od ponad roku, co czwartek, zapraszają potrzebujących na plac Tobrucki. Robią to m.in. po to, by poczęstować ich ciepłym posiłkiem, który co tydzień gotują uznani szczecińscy kucharze. Hotele, restauracje, piekarnie zgłaszają się już same z propozycją pomocy. Nie zależy im na rozgłosie, robią to bardzo często anonimowo. Robert, który jest jednym z motorów napędowych akcji, wciąż powtarzają, że w tej akcji jedzenie... nie jest najważniejszą rzeczą. Nie chodzi też o podarunki, na które mogą liczyć osoby przychodzące, co czwartek na plac Tobrucki. Zupa, kanapki, pomoc w postaci ubrań czy innych artykułów pierwszej pomocy jest tylko pretekstem. Czwartkowe spotkania przy zupie, to okazja do spotkania z drugim człowiekiem, do wspólnej rozmowy, pokazania innym, że mimo iż nie poszczęściło się im w życiu są takimi samymi ludźmi jak my wszyscy: z pewnością nie gorszymi. Robertowi, Gosi i Krzysztofowi udało się także inna niesamowita rzecz – zwerbować niemal 200 wolontariuszy, którzy regularnie przychodzą i pomagają najpierw przygotowywać jedzenie, później nim częstować. Akcja jest w stu procentach charytatywna. Społecznicy nie biorą i nie zamierzają brać za to żadnych pieniędzy. Zapowiadają, że zamierzają za to spotykać się głównie z bezdomnymi przez najbliższe miesiące, a nawet lata.



KATEGORIA: SPOŁECZNIK
Robert Grabowski



KATEGORIA: OSOBOWOŚĆ W BIZNESIE

Edward Osina

Niewiele osób wie, że Edward Osina jest nie tylko biznesmenem, szefem wielkiej budowlanej firmy, ale także admiratorem sztuki, a przede wszystkim jej mecenasem. To nie tylko pokazująca znakomitych artystów Galeria Kapitańska w siedzibie firmy czy odważne decyzje sponsoringowe, ale także szefowanie (z wyjątkową skutecznością i intensywnością) Towarzystwu Przyjaciół Muzeum Narodowego w Szczecinie. Biznesowy autorytet Osiny przyciągnął już 150 kolejnych przedsiębiorców chcących wspierać sztukę. Od 2013 roku, dzięki hojności członków, Towarzystwu udało się zebrać blisko 800 000 zł i zakupić 50 dzieł sztuki. Wśród dzieł, przekazywanych w depozyt Muzeum Narodowego w Szczecinie, są między innymi obrazy oraz obszerne teka Augusta Ludwiga Mosta, dzieła sztuki współczesnej, czy głośny obraz Wojciecha Ger-

sona. Grono mecenasów zrzeszonych w Towarzystwie nieustannie się powiększa, a co za tym idzie kolekcja dzieł sztuki – również. Gdy spotkaliśmy się w 2017 roku na dachu kompletnie zniszczonego Domu Towarowego, późniejszej Galerii Centrum, przyznał, że staje przed najważniejszym wyzwaniem w swojej zawodowej karierze. By zachować zabytkową tkankę budynku DeFaKa z 1929 roku i odtworzyć pierwotny wygląd frontowej elewacji. W niezwykle trudnym okresie w branży budowlanej udało się dochować wyznaczonego przed rozpoczęciem budowy terminu. Spotkaliśmy się w tym samym miejscu ponownie, po dwóch latach. Trwają teraz prace wewnątrz. Najemcy przygotowują swoje biura. Na przełomie marca i kwietnia będzie można wejść do Posejdoma i zobaczyć ogromną ścianę obsadzoną roślinnością. Ogólnodostępne miejsce jest prezentem dla mieszkańców, podobnie jak taras widokowy. Śmiało można powiedzieć, że to jedna z najsprawniej przeprowadzonych inwestycji ostatnich lat w naszym mieście.



KATEGORIA: SPORT

Krzysztof Bobala

Jak zorganizować jedną z najlepszych sportowych imprez na świecie docenianą przez specjalistów z różnych zakątków globu? Jak, poprzez tę imprezę doskonale promować swoje miasto? Jak ściągać gwiazdy polskiej sceny rozrywkowej do Szczecina? Na te i wiele innych pytań odpowiedzieć może nie kto inny, jak Krzysztof Bobala. To dzięki niemu już od 27 lat możemy cieszyć się Pekao Szczecin Open, podczas którego śledzimy zmagania uznanych na świecie tenisistów. Zaczęło się całkiem niewinnie, w 1993 roku. Nikt nie spodziewał się wówczas, że wydarzenie urośnie aż do takiej rangi. Ale cel był jeden – każda z kolejnych edycji ma być najlepsza. Ma to być flagowe, sportowo-rozrywkowe wydarzenie Szczecina. W 1999 roku zorganizowano pierwszy turniej artystów. Do jego organizacji włączył się Adam Grochulski, który zachęcił do przyjazdu Piotra Gąsowskiego, Roberta Rozmusa, Aloszę Awdiejewa, Jerzego Zelnika czy Janusza Zaorskiego. Zabawa była doskonała i z roku na roku gwiazd było coraz więcej. W 2019 roku Szczecin odwiedziło ich już blisko 40! O tym, jak trudna jest organizacja tak potężnego przedsięwzięcia wie najlepiej sam organizator. Ogromne brawa od nas za konsekwencję w realizacji turnieju i doskonałą atrakcję nie tylko dla mieszkańców Szczecina, ale też tysięcy osób, które zjeżdżają się na wydarzenie z różnych zakątków świata.

KATEGORIA: MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

Monika Szymanik

Media społecznościowe stały się istotnym elementem naszego życia. Ogromną popularnością wśród nich cieszy się Instagram. Swoje miejsce znalazła w nim Monika Szymanik, autorka profilu *kamienica_w_lesie*, pokazującego jej wędrówki po ulicach i zakątkach Szczecina.

Instagram Moniki to prawdziwy skarb mediów społecznościowych. Autorka profilu *kamienica_w_lesie* z wielkim zapałem szuka ciekawych miejsc i fotografuje je swoim smartfonem, a później dzieli się zdjęciami w internetowym serwisie. Odwiedza stare kamienice, zabytki, architektoniczne perełki, budynki z duszą, historią lub tajemnicą, często nadszarpnięte zębem czasu oraz zapomniane. Zawsze potrafi

znaleźć w nich coś ciekawego. Co więcej, ten Instagram skupił wokół siebie ogromną społeczność, która nie tylko komentuje zdjęcia, ale również poleca inne miejsca i toczy dyskusje na temat miasta. Działalność Moniki wyszła również poza granice internetowego świata. Autorka profilu wydała album „Kamienica w Lesie. Instagramowe wędrówki szczecinianki”, a na Poczтовой 19 otwiera swoją własną przestrzeń, gdzie będzie można wypić kawę, kupić książkę i porozmawiać o naszym mieście. Monika ze swojego hobby zrobiła sposób na życie, pokazując przy tym wszystkim, że media społecznościowe mają wielką moc i można je wykorzystać nie tylko do promowania siebie, ale też pokazywanie tego, co ciekawe oraz inspirowania innych. Koniecznie odwiedźcie jej profil! Zdacie sobie sprawę z tego, że Szczecin jest pełen niespodzianek i zrozumiecie, dlaczego otrzymała nasze wyróżnienie.



KATEGORIA:
MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE
Monika Szymanik



KATEGORIA: WYDARZENIE

Teatr Współczesny „Być jak Beata”

Spektakl Teatru Współczesnego „Być jak Beata” z utworami Beaty Kozidrak rozszalał Szczecin z siłą i impetem porównywalnymi jedynie z nagrodami architektonicznymi dla Filharmonii i Centrum Dialogu Przełomy. Przez kilka tygodni artystyczny Szczecin był na ustach całej Polski, nie tylko w nurcie oficjalnym, ale także... plotkarskim. Takiego najazdu popularnych mediów na Szczecin dawno nie było. Zdarzyły się także takie odkrywcze teksty, jak wprost przeurocze refleksje Mike’a Urbaniaka z „Vogue”: „Z Teatrem Współczesnym w Szczecinie jest jeden zasadniczy problem. Mieści się on w Szczecinie. A Szczecin, o czym wie każde dziecko, na skraju świata leży. Choć za Szczecinem, jak wiadomo, leży jeszcze Świnoujście (...) Kobiety od szóstego miesiąca ciąży wsiadać do pociągu nach Stettin w ogóle nie powinny, bo nie wiadomo,

czy zdążą dojechać przed planowanym w dziewiątym miesiącu rozwiązaniem”. Od premiery minęło już sporo czasu, a zdobyć bilety na kolejne prezentacje wciąż trudno. Mało tego, zespół Współczesnego z wielkim powodzeniem objeżdża z tym spektaklem Polskę wzdłuż i wszerz. A tak pisaliśmy o tej realizacji na naszych łamach: „To niezwykle wciągający dokument, z którego można wiele wyczytać (wysłuchać?). Piotr Domalewski wraz z Żeliszawem Żeliszawskim napisali pozornie prosty tekst, bazujący na nieco oklepanej formule castingu, finalnie stanowiący przekrojowy, a tym samym wnikliwy obraz polskiego społeczeństwa. Bardzo trafna diagnoza. Nie wiedziałem, że podane w świeżych aranżacjach zniełubione utwory, mogą aż tak zyskać. Tutaj ukłon w kierunku Tomasza Lewandowskiego i jego muzyków. Nowe aranżacje nadały utworom Kozidrak innego znaczenia, a często pewnej szlachetności”. Potwierdzeniem siły – artystycznej i promocyjnej – spektaklu niech będą właśnie Prestiże 2019.

KATEGORIA: DZIAŁALNOŚĆ ARTYSTYCZNA

Lump

Street-art to zjawisko w sztuce, które przekracza granice, to forma działalności artystycznej nierozzerwalnie związanej z miastem. Dzięki inwencji Lumpa oraz innych artystów street-artowych Szczecin powoli zamienia się w piękną galerię, na wzór innych metropolii takich jak Berlin czy Nowy Jork. Odrapane ściany budynków otrzymują nowe życie. Lump, czyli Piotr Pauk to jeden z najbardziej rozpoznawalnych twórców street-artowych w Polsce, bezkompromisowy twórca, w kręgach graffiti działający od końca lat 90 (w zeszłym roku obchodził 20 rocznicę swojej działalności (!)). Jego murale i instalacje zaistniały nie tylko w przestrzeni Szczecina i Polski, ale również poza jej granicami, m.in. w: Grecji, Niemczech, Francji, Ukrainie, Gruzji, Indonezji, Izraelu / Palestynie. Współtworzy Freedom Gallery działającą na Pomorzanach przy OFF Marinie-galerię, prezentującą artystów z kręgu graffiti i street-artu. „Od/blokowanie. Niwelacja błędów infrastrukturalnych poprzez sztukę ulicy – Street Art.” To jego autorski projekt, finansowany przez Urząd Miasta. Celem tego projektu jest poprawa estetyki przestrzeni miasta. Lump, a także zaproszeni przez niego artyści tworzą niesamowite murale na wybranych ścianach szczecińskich budynków.



KATEGORIA:
DZIAŁALNOŚĆ ARTYSTYCZNA
Lump

A black and white portrait of Leszek Herman, a middle-aged man with a slight smile, wearing a dark blazer over a red and white vertically striped shirt. He is standing in front of a brick wall. In the background, a blurred figure of a person in a dark coat and hat is visible. A large red rectangular area is overlaid on the lower right side of the image, containing the title and a short text block.

I love Szczecin

W dzieciństwie byłem niezłym czortem, ale dzięki temu ma mnóstwo wspaniałych, związanych ze Szczecinem wspomnień. Leszek Herman, architekt, miłośnik historii i pisarz opowiedział nam o tym, gdzie w czasach liceum lubił raczyć się herbatą po szwajcarsku z wiśniówką oraz co, według niego, było przełomowym momentem w życiu współczesnego Szczecina.



Moje najdawniejsze wspomnienie ze Szczecinem wiąże się z ulicą Spółdzielczą. Tutaj pod numerem 1, w pięknym modernistycznym bloku z czasów nadburmistrza Ackermanna (o czym wtedy oczywiście nie miałem pojęcia, a blok wydawał mi się ponury i straszny) wynajmowali na parterze mieszkanie moi rodzice. Jest tam balkon, na którym mój ojciec zrobił huśtawkę. Dwie, przywiązane do poręczy liny, na których końcu zamocowana była deska. I ja huśtający się na niej pod tym balkonem.

W mieszkaniu, w łazience, z jakiegoś powodu nie można było włączyć pralki. Za każdym razem gdy mama robiła pranie, sznur był przeciągnięty przez korytarz. Któregoś dnia, ja: dziko latający po domu szczeniak, zaczęłam o ten sznur i wyłożyłem się, waląc głową w próg. Mogłem mieć z cztery lata, ale do dzisiaj pamiętam jak mama, nie chcąc czekać na karetkę, zawiozła mnie taksówką do szpitala na Unii Lubelskiej, a towarzyszącą nam ciotką, która zawsze była straszną heterą poganiała taksówkarza. W szpitalu później wrzeszczała, żeby ktoś coś zrobił. Założono mi szwy, a bliźną na czole chwaliłem się chyba jeszcze do połowy podstawówki.

Mój tata był marynarzem, w dodatku wtedy pływał na statkach rybackich. Bywało więc, że nie było go w domu i cztery miesiące. Tak zwane żegnanie taty, a potem powitanie jak wracał, urosło w domu do świąt najwyższej rangi. Pamiętam jak przypluwał, to jechaliśmy z mamą pod bramę do portu przy ulicy Władysława IV i tam ojciec, albo jakiś wysłany marynarz, po nas przychodził. Trawler „Gryfu” stały przy nabrzeżu Greckim na Łasztowni i to był mój pierwszy kontakt ze Starą Rzeźnią. Wówczas było tam mnóstwo ludzi, samochodów. Za któryś razem, gdy trzeba było długo czekać aż ojciec skończy wszystkie sprawy, wymknąłem się i szedłem po trapie na ląd. Zacząłem łaźnić i myślałem pomiędzy budynkami i złapał mnie tam jakiś pracownik portu. Dokładnie pamiętam jak siedziałem później na stołku w biurze, a jakaś pani dzwoniła na statek i mówiła: „synek kapitana Hermana, tak, tak, jest tutaj”.

Zaraz potem moi rodzice kupili mieszkanie w Dąbiu i cały mój dziecięcy świat przeniósł się na Prawobrzeże. Z tamtych czasów pamiętam penetrowanie, otwartych wówczas, bunkrów w parkach przy ulicy Koszarowej i koło liceum na Goleniowskiej. O tych drugich dopiero długo potem dowiedziałem się, że to nie były żadne bunkry tylko zrujnowane grobowce po dawnym cmentarzu. Fajne było także włamywanie się przez ogrodzenie z kamienia granitowego, przy którym rosły stare bzy do szkoły rolniczej. Jej teren, z wielkim ogrodem, boiskami i licznymi, zapuszczonymi wówczas budynkami był dla nas fascynujący. Zwłaszcza, że w każdej chwili mógł wybiec stróż i nas przegonić. Do tej pory nie mogę zrozumieć dlaczego piękne, stare kamienne ogrodzenie zostało rozebrane i zastąpione badziewną siatką.

Z czasów licealnych najbardziej pamiętam wyprawy do kina „Kosmos”, a potem okupowanie „Duetu” na Bogusława, gdzie zamawialiśmy zawsze, nie mając obecnie żadnej sensownej konkurencji czekoladę z orzechami i gałką lodów oraz herbatę po szwajcarsku z wiśniówką.

Wtedy nikogo nie interesowało, że byliśmy nieletni.

Sobotnie wieczory spędzaliśmy na domówkach. Jakoś tak się złożyło, że szereg znajomych z naszej licealnej paczki mieszkało w domkach rozlokowanych wokół cmentarza w Dąbiu, przy Tczewskiej, Warmińskiej, Kostrzyńskiej. Dosłownie za płotem widać było już kamienne nagrobki. Najdurniejsze imprezy kończyły się przeskakiwaniem przez płot i wywoływaniem duchów na cmentarzu, co za każdym razem kończyło się z kolei na tym, że mama naszej koleżanki wrzeszczała za nami, że „rozpędzi w końcu to towarzystwo wzajemnej adoracji”.

Okres studiów to przede wszystkim doskonały gmach dzisiejszego budownictwa przy Piastów. W latach dziewięćdziesiątych mieściła się tam także architektura. Godzinami, zabijając czas pomiędzy wykładami, siedzieliśmy w tamtejszej bibliotece międzywydziałowej i gadaliśmy jak nąjęci o wszystkim.

Pod koniec studiów praktycznie cały czas wolny skradła mi stajnia w Bartoszewie, gdzie pracowałem jako pomagier, a potem instruktor, w zamian za co mogłem jeździć konno po okolicznych lasach.

Był także oczywiście Hormon, a także nieistniejące już niestety Kontrasty, Trans czy nieprawdopodobnie przez kilka lat popularna Tatanka, czyli inaczej tzw. DeeS w piwnicach Domu Rzemiosła na Wojska Polskiego.

Na Szczecin zupełnie innymi oczami zacząłem patrzeć po studiach. Umożliwiły mi one właściwą ocenę absolutnie unikalnej architektury Pogodna, charakterystycznego szczecińskiego modernizmu z lat dwudziestych, w którym przenikały się jeszcze style historyczne. Ocenę ogromnych gmachów użyteczności publicznej, dzięki którym Szczecin, nawet dzisiaj, wydaje się przyjezdnym monumentalny i przede wszystkim unikalnej, wynikającej z historii Szczecina, jego kompozycji urbanistycznej.

Pamiętam, że jeszcze długo po studiach Szczecin wydawał mi się jednak martwy, nie było tutaj energii jaką czuło się wówczas w Poznaniu, Wrocławiu czy nawet w Świnoujściu. Wszystko zaczęło się zmieniać chyba na początku nowego tysiąclecia.

Dla mnie osobiście przełomowym momentem, symbolem tych zmian stały się pierwsze finały „The Tall Ships Races”. Na nabrzeżu Greckim, za otoczonym wysokimi, tymczasowymi ogrodzeniami budynkami portowymi stały dwa ogromne statki, rosyjski żaglowiec Sedov i gigantyczny, pływający apartamentowiec „The World”. Na nabrzeżu stało zaś całe morze ludzi, które wpatrywało się w te dwa ogromne statki. A ja jako jedyny stałem zwrócony w przeciwną stronę i patrzyłem na wystające za płotu ceglane zabudowania niegdyśszej miejskiej rzeźni, a w ich tle rozświetlone Wały Chrobrego i myślałem, że chciałbym się doczekać, żeby ten Szczecin wrócił na dwa brzegi Odry na stałe. Kilka lat później dostaliśmy zlecenie na przebudowę budynku dzisiejszej „Starej Rzeźni”, a zaraz potem miasto powoli, ale niepowstrzymanie zaczęło wracać na prawy brzeg.

autor: Andrzej Kus / foto: Jarosław Gaszyński



Anna i Bogusław, czyli miłość na zamku

2 lutego 1491 roku, ta data zapisała się w historii Pomorza złotymi zgłoskami. Bogusław X poślubił Annę Jagiellonkę. Co było dalej? Wcale nie proza życia! Para była bowiem wyjątkowa, a ich małżeństwo udane. On – silny, władczy, inteligentny i urodziwy, ona – mądra, zaradna, pełna wdzięku i uroku. Stworzyli razem zgrany duet, który umocnił Księstwo Pomorskie. Dziś o ich niezwykłym związku przypomina pomnik przed szczecińskim zamkiem.

Ach, co to był za ślub

Wielki książę z rodu Gryfitów związał się małżeńskim węzłem z królewską córką, a Pomorze zacieśniło więzy z Polską. Ślub był wielkim wydarzeniem. Najpierw podpisano traktat i zawarto sakrament per procura w Grodnie, czyli głównej rezydencji ojca panny młodej Kazimierza Jagiellończyka, później, już w naszym mieście, odbyło się wesele. Według ustaleń uroczystość miała miejsce w dzisiejszym skrzydle południowym zamku. Anna przybyła do Szczecina z wyprawą godną królowy. Wielki orszak szlachty, senatorów, rycerstwa, wszyscy błyszczący od złota i srebra, na pięknych koniach. Podobno jeźdźców było co najmniej sześciuset, a prócz nich także liczny, barwnie wystrojony orszak dam dworu Anny.

Pannę młodą przywitano uroczystie i wyprawiono wspaniałą

ucztę. Wesele zaszczyciło wielu książąt Rzeszy oraz niektórzy wybitni panowie polscy. Uroczystość olśniła wszystkich. Na cześć Anny na dziedzińcu zamkowym odbył się wspaniały turniej, którego bohaterem był jeden z polskich rycerzy, prawdopodobnie Rafał II Leszczyński. – Wesele było wyjątkowo wystawne, a nadzór nad wszystkim objęła księżna pomorska Zofia (matka Bogusława, która przyjaźniła się z Kazimierzem Jagiellończykiem, ojcem Anny) – podkreśla Tomasz Wieczorek, kierownik Centrum Informacji Kulturalnej i Turystycznej – działu Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie oraz przewodnik miejski. W źródłach można zaś przeczytać „Jaśnie Oświecona Anna, Córka Najjaśniejszego Króla Polskiego, została jak najokazalej intronizowana w Szczecinie”. Wiadomo też, że Anna miała na sobie piękne, bogato zdobione szaty, w tym suknię wyszywaną perłami i klejnotami. Ozdoby na-

szyto tak gęsto, że tkanina była aż sztywna. Podobno później długo wspomniano jej kreację. Nie tylko blask wesela musiał zrobić wrażenie na gościach i świadkach uroczystości, ale też sami świeżo upieczeni małżonkowie. Bogusław był wysoki, postawny, atletycznie zbudowany, silny, władczy, a jednocześnie miły w obejściu. Podobno wzbudzał we wszystkich sympatię i szacunek. Anna była piękna, obdarzona niezwykłym wdziękiem oraz pełną uroku, do tego mądra oraz roztropna. Zachowywała się tak, jak przystało córce króla.

Bogusław przygotował się na przyjazd polskiej królowy i wcześniej przebudował szczeciński zamek. – Był nowoczesnym władcą i człowiekiem o wielkich aspiracjach. Znacznie rozbudował zamek, wzorując się na włoskich pałacach, a jego dwór niczym nie różnił się od dworów królewskich – dodaje przewodnik. Być może wcześniej podpatrzył też co nieco na Wawelu, gdzie według niektórych historyków pobierał nauki przez pewien czas, legenda mówi nawet, że opiekował się nim sam Jan Długosz. Bogusław został też na polskim dworze pasowany na rycerza i to przez swojego przyszłego teścia. Zresztą, pielęgnował najlepsze tradycje rycerskie, czerpiąc inspiracje z legend o królu Arturze, o czym wspomina kronikarz Tomasz Kantzow: „Jego szlachta na co dzień ćwiczyła się w turniejach, gonitwach na ostre i tępe kopie, pasowaniu się, skokach i innych rycerskich igraszkach, tak że z tego powodu znany był [książę Bogusław] szeroko, a dwór jego zwano Dworem Króla Artusa [...]”. Wracając jednak do tematu zaślubin, Anna wchodząc w związek z Bogusławem, przywiozła z Polski ze sobą wspaniałą posag, liczne dary oraz rodzimą muzykę, zwyczaje oraz modę. – Dostała na Pomorze z liczną świtą, której przypisuje się znaczny wpływ na styl życia na pomorskim dworze – tłumaczy Tomasz Wieczorek.

Cień Małgorzaty

Anna, choć była miłością życia Bogusława, była jego drugą żoną. Poprzednią księżę także poślubił z pobudek politycznych. W ich związku nie było uczucia. Małżeństwo nie należało do szczęśliwych, a na dodatek zakończyło się dramatem. Bogusław X na początku swego pomorskiego panowania znalazł się w sferze wpływów Brandenburgii. Zmusiło go to do małżeństwa z Małgorzatą, córką elektora brandenburskiego Fryderyka II Żelaznego. Związek nie należał do udanych. Małgorzatę oskarżano o zdradę i pozbywanie się ciąży. Księżna korzystać miała z usług przysłanego z dworu brandenburskiego doktora Fritza, do dziś nie wiadomo, czy miał ją leczyć z bezpłodności, czy dokonywać u niej aborcji. Podobno, pewnego razu ów Fritz spędził całą noc w komnacie księżnej, o czym doniesiono Bogusławowi. Tego było już dla księcia za wiele – plotki i podejrzenia wykorzystał, aby ostatecznie odsunąć się od żony i rozpocząć przygotowania do rozwodu. – Nieszczęsnego medyka kazał uwięzić i zagłodzić w wieży zamku w Ückermunde – mówi Joanna Kościelna, kulturoznawca. Małgorzata niedługo później zmarła. Po jej śmierci w 1489 roku, na dworze pojawiła się myśl o przymierzu Pomorza z Polską. – Kanonik krakowski i dyplomata Mikołaj Kościelecki rozpoczął rozmowy w sprawie małżeństwa księcia z Anną Jagiellonką – mówi Tomasz Wieczorek. W ich wyniku, Bogusław związał się z córką polskiego króla.

Nierozzerwalny węzeł małżeński

W dniu ślubu Bogusław miał 37 lat i był wdowcem, Anna 15, ale w tamtych czasach nie było to nic dziwnego czy skandalicznego. Małżeństwo było zaaranżowane i miało charakter polityczny. Także nic nowego. Był to jednak w ocenie ówczesnych kronikarzy oraz późniejszych historyków – udany związek, czyli coś, co wcale nie zdarzało się

często w małżeństwach dynastycznych. – Małżeństwo uchodziło za udane, w przeciwieństwie do pierwszego mariażu Bogusława – mówi Tomasz Wieczorek. Wiele przesłanek pozwala tak sądzić. – Przez dłuższy okres nieobecności męża Anna piastowała urząd regentki. Stało się tak w 1496 roku, gdy Bogusław wyjechał na wojnę z królem Francji Karolem, spełniając w ten sposób zobowiązania wobec cesarza Maksymiliana. Później księżę udał się na pielgrzymkę do Ziemi Świętej. Na czas jego nieobecności regencję także sprawowała małżonka, wspierana przez biskupa kamieńskiego i kanclerza. Jej mąż powrócił w 1498 roku – mówi Tomasz Wieczorek. Może to świadczyć o szacunku i zaufaniu, jakim Bogusław darzył żonę. Według historyków była dobrą partnerką polityczną męża. Warto dodać, że przez małżeństwo z Anną stał się Bogusław szwagrem trzech, panujących po sobie kolejno, królów Polski: Olbrachta, Aleksandra i Zygmunta. Co więcej, w czasie rozłąki małżonkowie prowadzili ze sobą korespondencję, która jest świadectwem ich bliskości, ale o tym później.

Oboje mieli wspólne zainteresowania, byli ludźmi renesansu. Kochali piękne szaty, muzykę, dworskie rozrywki. Bogusław X lubił słuchać polskich skrzypek, grających ich ojczyste melodie. Anna starała się jak najlepiej wypełniać obowiązki małżeńskie. Być może stawiała sobie za wzór rodziców. Małżeństwo Kazimierza Jagiellończyka z Elżbietą Rakuszką też uchodziło za szczęśliwe, podobno byli wyjątkowo zgodną, oddaną sobie parą. W ciągu dwunastu lat małżeństwa Anna urodziła ośmioro dzieci. – W tym pięciu synów, którzy zapewnili przedłużenie dynastii Gryfitów. Bywa zatem nazywana „Matką Gryfitów”. Dwóch synów było późniejszymi książętami pomorskimi, Jerzy I oraz Barnim Pobożny – dodaje przewodnik. Co więcej, wiadomo, że później potomkowie Anny oraz Bogusława pozwolili przetrwać rodowi Gryfitów jeszcze cztery pokolenia. Niestety, pewnego dnia na księcia i jego małżonkę spadły czarne chmury. Bogusław był władczy, ambitny, ale nie wszystkie jego działania podobały się poddanym. – Jego plany związane z rozbudową rezydencji i podwyżki stawek celnych doprowadziły do otwartego konfliktu z mieszczaństwem szczecińskim. Spór eskalował, wobec czego księżę zarządził blokadę gospodarczą miasta. W 1502 roku doszło do buntu szczecińskich mieszczan przeciwko Bogusławowi X i jego bliskim. W obawie o życie swojej rodziny władca zdecydował się przenieść żonę oraz dzieci do zamku we Wkryjujściu, dzisiejszym Ueckermünde – mówi Tomasz Wieczorek. Tam, w myśliwskiej rezydencji nad Zalewem Szczecińskim, księżna powiła swoje najmłodsze dziecko, Ottona. Niestety, radość nie trwała długo. Anna ciężko zachorowała. – Jedni historycy utrzymują, że chorobę wywołał stres związany z ucieczką przed mieszczanami, inni zaś tłumaczą śmierć władczyni tym, że „przybyła we Wkryjujściu do komnat, które świeżo były wybielone wapnem, z czego opary uderzyły jej na serce”. Współcześni badacze uznali, że mogły one wywołać chorobę płuc. Istotnym czynnikiem mogło być również słabe zdrowie polskiej królowy – przywołuje różne opinie przewodnik. Nie bez znaczenia były też z pewnością ciążę, które na pewno odbiły się na zdrowiu Anny. Księżna zmarła mając zaledwie 27 lat, w 1503 roku. Płakało po niej całe Pomorze. Była lubiana przez poddanych, szanowano ją za dobre serce, wspieranie osób ubogich i w potrzebie. W opinii współczesnych była szlachetna oraz sprawiedliwa. Pochowano ją w klasztorze cystersów w Eldenie (znajduje się tam tabliczka, na której widnieje jej imię). – Po jej nagłej śmierci władze miejskie Szczecina oficjalnie ukorzyły się przed księciem. Mieszczanie przekazali odszkodowanie i oddali sporny teren pod dalszą rozbudowę zamku – mówi Tomasz Wieczorek. Wiadomo też, że głównego sprawcę awantur, burmistrza Szczecina, skazano na banicję.



Złamane serce księcia

Korzyści polityczne i finansowe oczywiście nie wynagrodziły Bogusławowi utraty ukochanej żony, matki jego dzieci. Książę już nigdy się nie ożenił. – Samotnie zmarł 20 lat później, a pod koniec swoich dni pędził dość hulawcze życie, zaniedbując sprawy księstwa – dodaje przewodnik. Kto wie, może z rozpaczny pękło mu serce i chciał zagłuszyć żal po stracie najbliższej mu osoby? Zmarł w 1523 roku. W poemacie historycznym „Bogusław X” Czesław Kuriąła tak przedstawia jego ostatnie godziny: „Pod ciężkimi powiekami twarz królewskiej Anny/ Ciepła łagodność jej spojrzeń pod powiekami/ To ona jego celu największym spełnieniem/ Szczęścia miłości i ratunku Ojczyzny/ Sam własną godzinę wszystkim przepowiedział/ Więc odesłał służbę by godnie w samotności/ Wejść w sen z którego nie będzie już powrotu/ Więc jakby i śmierć za jego własnym przyzwoleniem”. Podobno motto Bogusława brzmiało: „Zawsze jestem gotów na ostatnią godzinę swojego życia”, a on sam zmarł spokojnie, we śnie. Co się działo w jego głowie tuż przed odejściem? Czy wspominał Annę i listy jakie do siebie pisali? Tego nie wiemy. Możemy wierzyć, że po śmierci spotkał się z ukochaną oraz wspominać ich związek w kolejną rocznicę ślubu pary, w lutym, czyli miesiącu miłości. Miło jest przy tym przyjrzeć się bliżej listom Bogusława do Anny.

Listy tęsknotą pisane

Największy dowód małżeńskiej miłości Anny i Bogusława, to listy,

z których przez historyczne zawirowania Szczecina, do dziś przetrwały fragmenty. Książę pisał je z podróży do Ziemi Świętej, która biegła m.in. przez cesarski dwór w Innsbrucku, Wenecję i papieski dwór w Rzymie. Wiadomo, że listy były pełne tęsknoty oraz uczucia, a nawet namiętności. Bogusław wyrażał w nich swoją miłość, przywiązanie oraz szacunek do małżonki. W liście datowanym z Rzymu „tuż przed Nowy Rokiem 1497” czytamy: „Nasze serdeczne pozdrowienia wszystkiego co miłe i dobre w stałej wierności i miłości po wszystkie czasy przesyłam Najmilsza Małżonko”. W innym pisał tak: „My będziemy mieli więcej uciechy z sobą, niżli okręt stutysięcznej pojemności zdolny jest unieść liści różanych, niżli jest ziarenek piasku w morzu i niżli wody przepływa przez tamę w Darłowie”. Trzeba przyznać, iż Bogusław potrafił pisać, a treść jego miłosnej korespondencji charakteryzowała się wyszukany stylem, wręcz poetyckim. Być może ktoś mu pomagał, ale z drugiej strony pomorski władca uchodził za szczególnie inteligentnego i ocytanego mężczyznę.

Korespondencja ta, od pewnego już czasu, co roku wspominana jest podczas obchodów rocznicy ślubu Anny i Bogusława na szczecińskim zamku. W tym roku przypadła 529. Podczas wydarzenia można było poznać bliżej historię pary, ich pomnika oraz spacerować się z przewodnikiem po zamkowych dziedzińcach, a także obejrzeć archiwalny film o szczecińskiej rezydencji Gryfitów.

Pomnik miłości

Walentynki przypadają 14 lutego, ale my zachęcamy, by ich świętowanie zacząć wcześniej, szczecińskim akcentem, w rocznicę ślubu najśłynniejszej pary Pomorza – Święto Zakochanych na Pomorzu trwa od 2 dnia lutego – podsumowuje z uśmiechem Tomasz Wieczorek. W walentynkowym czasie koniecznie wybierzcie się na zamek, a wcześniej zatrzymajcie się na chwilę przy pomniku Anny i Bogusława. Spójrzcie na książęcą parę, zakochaną, wtuloną w siebie, dumnie spoglądającą na swoje miasto, subtelnie przypominając o tym, co w życiu jest najważniejsze. Miłość, oczywiście.

autorki: Karolina Wysocka, Aneta Dolega / ilustracja: Monika Dzikowicz, foto: Bogusław X z Małgorzatą brandenburską i Anną Jagiellonką, materiały prasowe Muzeum Narodowego w Szczecinie, Tomasz Wieczorek; źródła: J. Cielon, „Anna Jagiellonka, córka Kazimierza Jagiellończyka – tragiczny żywot księżnej pomorskiej”, histmag.org; Z. Boras, „Książęta Pomorza Zachodniego”; M. Łopuch, „O turniejach rycerskich na szczecińskim zamku”; Zamek Książąt Pomorskich w Szczecinie; Cz. Kuriata, „Bogusław X. Poemat historyczny”; M. Łopuch, „Życie na dworze książąt Pomorskich”



reklama

ENGEL&HAJDASZ

Rewitalizacja i odnowa skóry laserem frakcyjnym

ZDAŻYĆ PRZED LATEM!

Odmładzanie twarzy, szyi, dekoltu i dłoni
– LASER CO₂

Nowoczesna laseroterapia pozwala na nieinwazyjną regenerację i rewitalizację skóry. Laser frakcyjny znajduje zastosowanie w bezpiecznym odmładzaniu skóry i redukcji blizn. Efekty uzyskane w wyniku terapii są trwałe. Zabiegi z wykorzystaniem lasera frakcyjnego pobudzają produkcję kolagenu, zwiększając grubość skóry i poprawiając jej elastyczność. W efekcie skóra wygląda świeżo, promiennie i młodo.

Nieinwazyjna laserowa
medycyna estetyczna

MonaLisa Touch

Możliwa rejestracja internetowa: www.engel-hajdasz.pl

Rejestracja tel. 602 111 640

ul. Partyzantów 3/2, 70-222 Szczecin

www.engel-hajdasz.pl





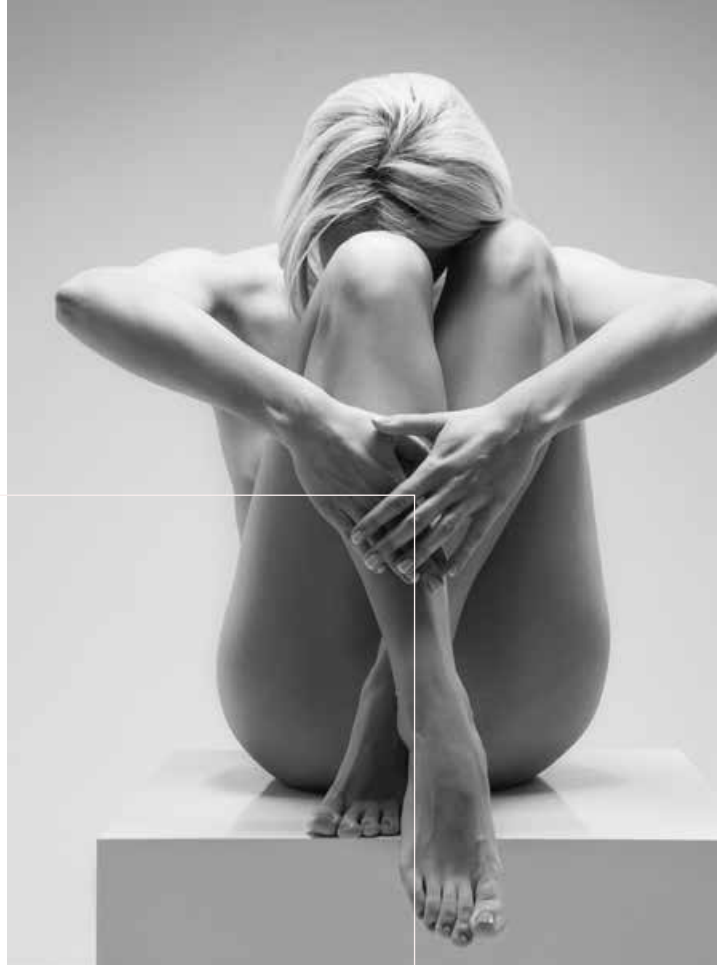
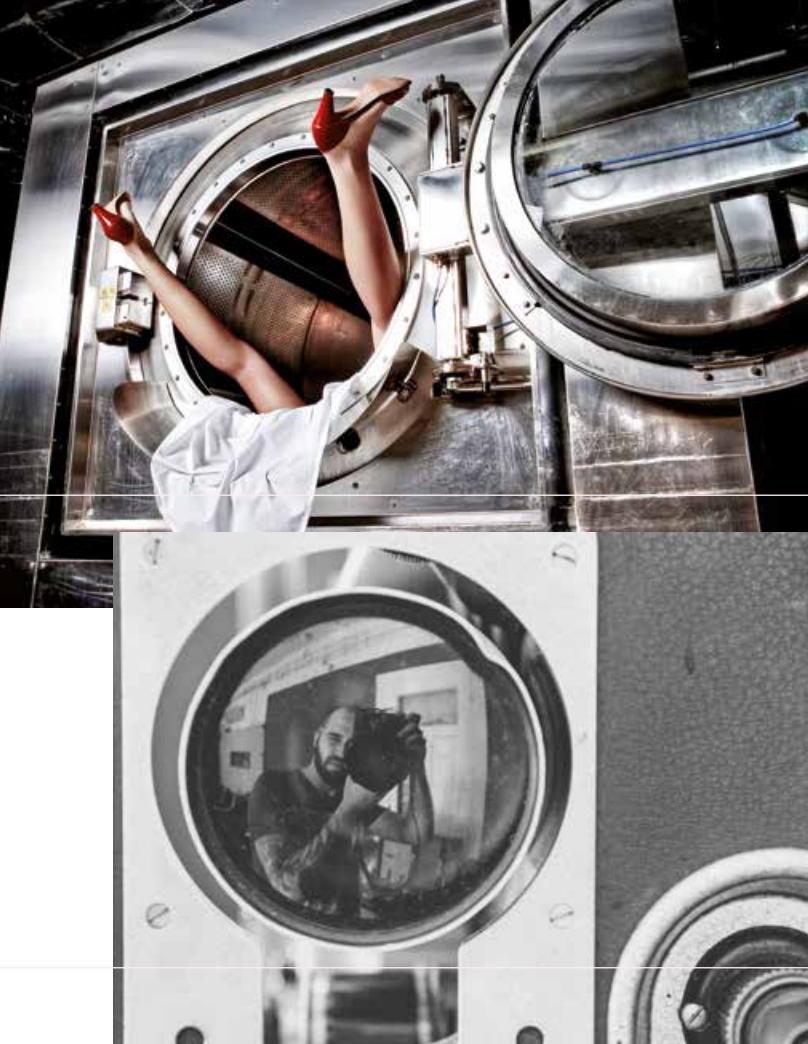
PRESTIŻ OD KUCHNI: **ADAM FEDOROWICZ**

Biorąc do ręki jakiegokolwiek magazyn pierwsze co zwraca naszą uwagę to jego okładka. Nie inaczej jest z Prestiżem – okładka ma dla nas bardzo duże znaczenie, chociaż bardzo często przeglądanie zawartości zaczynamy od końca... Jednak żeby coś nas zaciekało musi przykuć naszą uwagę. Za wizualną stroną gazety stoi szereg utalentowanych osób: fotografowie, graficy, wizażystki, stylistki... Z nowym rokiem postanowiliśmy zaprezentować wam ludzi, którzy dbają byśmy byli zawsze piękni i intrygujący. Jako pierwszy: Adam Fedorowicz.

Jest niesamowicie utalentowanym fotografem a przy tym bardzo skromnym człowiekiem. Posiada umiejętność zjednywania sobie ludzi, jest zawsze życzliwy, delikatny i bardzo kulturalny. Ujmuje spokojem. Współpraca z nim należy do przyjemnych. Zrobił dla Prestiżu wiele sesji, w tym kilka mocnych i znaczących okładek jak ta z Adamem Dzieciniakiem, wcielającym się w różne filmowe postacie: od Ojca Chrzestnego przez Szalonego Kapelusznika po Czarnego Łabędzia. – To moja najważniejsza sesja i chyba nie tylko dla Prestiżu – mówi z uśmiechem – Współpraca z takim człowiekiem jak Adam Dzieciniak to czysta przyjemność. Świetny aktor i osoba. To był naprawdę dobry dzień. Co do samych zdjęć to tak naprawdę największą

robotę wykonała Maja. To jej wizja, ja tylko naciskałem na spust aparatu.

Z Mają Holcman-Lasotą tworzy super duet od lat, chociaż współpracuje także z innymi wizażystkami i stylistkami. – Znamy się bardzo długo, jesteśmy również dobrymi przyjaciółmi – wyznaje. – Maja jest niesamowicie kreatywną osobą, ma zawsze setki pomysłów, jest pełna pasji w tym, co robi. Ma dynamiczną osobowość, a ja jestem spokojny. Świetnie się przez to uzupełniamy i być może to sprawia, że tak dobrze się nam pracuje ze sobą. Czasem nawet nie musimy rozmawiać, by wiedzieć co myśli drugie.



Ludzie dla Adama są najważniejsi, choć fotografuje różne rzeczy to jednak najlepiej się czuje, gdy przed jego obiektywem staje człowiek, niezależnie czy będzie to sesja fashion/beauty, klasyczny portret czy sesja wizerunkowa. Ludzie go fascynują, a umiejętność rozmawiania z nimi sprawia, że chętnie się przed Adamem otwierają a nawet... rozbierają. – Ludzie są szalenie interesujący – mówi. – Każdy jest inny i do każdego podchodzę inaczej. Czy będzie to poważny biznesmen, modelka, znany artysta, sportowiec czy zupełnie anonimowa osoba – zawsze rozmawiam z takim człowiekiem, poznajemy się. Nie każdy pewnie czuje się przed obiektywem. Jestem więc trochę jak psycholog, a że najwyraźniej posiadam zdolność tworzenia odpowiedniej atmosfery, tym bardziej mnie to cieszy.

Ta zdolność przydaje mu się w realizowanym od lat autorskim projekcie „Between light and shade”. To jego spojrzenie na nagie ludzkie ciało. – Jest warte pokazywania, jest fascynujące i nie należy się go wstydić – tłumaczy. – Niestety nagość jest na co dzień pokazywana w tani, wulgarny sposób. Jesteśmy tym wręcz zalewani. Przed obiektyw zapraszam nie tylko modelki, kobiety o wysportowanych, idealnych kształtach. Każde ciało potrafi być interesujące i piękne, wystarczy wiedzieć jak je pokazać.

Projekt trwa od lat, od czasu do czasu jego fragmenty są publikowane w różnych miejscach. Były w Prestiżu, ale też w Playboyu. – To trochę zabawne, bo to fotografia zupełnie niepasująca do stylizyki Playboya. Moja nagość to raczej studium ludzkiego ciała, czarno biała fotografia, bardzo minimalistyczna. Tymczasem kilka ze zdjęć z tej serii zostało przez Playboya docenionych i pojawiły się na łamach tego pisma.

Mistrzem fotografii dla Adama jest Richard Avedon, wybitny portrecista i fotograf mody. Avedon zawsze szukał idealnego sposobu na dotarcie do sedna „kondycji ludzkiej”. Wdawał się w rozmowy ze swoimi gośćmi, często zadawał głębokie i trudne pytania. Robił to by uzyskać jak najlepszy i jak najbardziej szczerzy portret fotografowanej przez siebie osoby. Do tego minimalistą w formie, swoich modeli ustawiał zazwyczaj na tle białej ściany. – Mistrz i inspiracja, chociaż on chętnie sam stawał przed

obiektywem czy fotografował się ze swoimi gośćmi. Ja najlepiej czuję się po drugiej stronie aparatu. Sam swoich zdjęć mam chyba raptem dwa – śmieje się. – Zawsze byłem wycofany, raczej introwertyczny. Fotografia mnie również otworzyła na ludzi.

Adam nie kończył żadnej artystycznej szkoły, jest samoukiem. – Mój pierwszy aparat znalazłem w rodzinnym domu. Byłem ciekawy co mogę z nim zrobić i wykonałem kilka zdjęć. Spodobało mi się to co wyszło, fotografia też zainteresowała mnie od technicznej strony – opowiada. – Pierwsze zlecenie przyszło dość szybko a później jakoś samo wyszło. Niespecjalnie się promowałem, tu zadziała poczta pantoflowa. W ogóle mam problem z autopromocją.

Dopiero niedawno zdjęcia Adama pojawiły na Instagramie, portalu społecznościowym, gdzie fotografia zajmuje ważne miejsce. – Nidy nie miałem takiej potrzeby by promować się w sieci. Wiem, że to zupełnie nie nowoczesne podejście do tematu – śmieje się. – Wynikało to z braku czasu. Jakiś czas temu to zmieniłem i okazało się, że przez te wszystkie lata zrobiłem naprawdę dużo zdjęć. Co do samej fotografii i tego, że teraz każdy może robić zdjęcia, bo technologia nam na to pozwala. Cóż... tak jest jak chyba ze wszystkim. Dobre zdjęcie samo się obroni, posiadanie super sprzętu nie wystarczy. Trzeba mieć oko, mieć wycucie kiedy nacisnąć spust.

Przed Adamem kolejne sesje i zdjęcia. Przyznał, że chciałby więcej popracować w fotografii fashion. – To świetna rzecz, codziennie oglądam co dzieje się w tym temacie, jak zmieniają się trendy. Tu ciągle się coś dzieje. W jednym sezonie modne jest to, w następnym coś innego – mówi. – Myślałem też od czasu do czasu o wydaniu albumu i zorganizowaniu wystawy z moim autorskim projektem. Materiału mam dość. Tylko nie jestem pewny czy zrobić to teraz. Na pewno chce dalej współpracować z Prestiżem. I powiem coś, co jest absolutną prawdą, a nie żadną kokieterią. Współpraca z wami jest najlepsza.

autor: Aneta Dolega/ foto: Adam Fedorowicz
www.adamfedorowicz.com



Morze niezwyčajne

Dla wielu osób Bałtyk to tylko zimna, szarobura woda, która na parę miesięcy w roku zamienia się w krainę parawanów i ryby z frytkami. Jednak dla ludzi, którzy kochają kontakt z naturą, a szczególnie morski pejzaż i sporty wodne to wyjątkowe wręcz magiczne miejsce. I taki jest Bałtyk na zdjęciach Krzysztofa Jędrzejaka. Pochodzący z Trójmiasta fotograf połączył ze sobą dwie pasje: fotografię i surfing. Pokazuje Bałtyk jako akwen wodny, wizualnie baśniowy z idealnymi warunkami do surfowania. Efekt jest zachwycający.

Surfujesz i robisz zdjęcia. Co było pierwsze w Twoim życiu?

Pierwszy w moim życiu pojawił się surfing. To było z 15 lat temu, kiedy wyjechałem na roczny urlop dziekański do pracy w Wielkiej Brytanii. Tak się złożyło, że trafiłem wtedy do surferskiej wioski położonej nad samym oceanem. Jako zapalonego sportowca nie trzeba było długo mnie namawiać, żebym spróbował swoich sił na surfingu. Uzależniłem się od pierwszej złapanej fali. Później pojawiła się pasja do fotografii. Na początku swojej przygody z aparatem fotografowałem dosłownie wszystko. Jednak poprzez łatwy dostęp do morza i ciągłą chęć kontaktu z naturą, moje fotograficzne podboje dość szybko przeniosły się nad Bałtyk. Tym samym obie pasje się ze sobą naturalnie połączyły. Początkowo miałem dylematy, które z nich poświęcać więcej czasu spędzonego nad morzem. W tej chwili potrafię tak się zorganizować, że podczas jednej sesji jestem w stanie zrobić zdjęcia i jednocześnie wysłać się na desce.

Co one Ci dają? Czym jest dla Ciebie surfing, kontakt z żywiołem?

Fotografia i surfing to moje życie. Pochłonięły mnie tak bardzo, że staram się, aby wypełniały moją rzeczywistość w jak największym wymiarze. Prócz surfingu i fal fotografuję też inne rzeczy – eventy, wnętrza itd.. Sprzedaję również wydruki moich zdjęć. Jestem instruktorem surfingu. W sezonie letnim wraz ze współnikiem prowadzimy szkolenia nad Bałtykiem. Kontakt z żywiołem pozwala mi zachować w życiu równowagę i pomaga funkcjonować w poczuciu szczęścia i spełnienia. Bardzo się cieszę, że mamy u nas takie możliwości i że polski surfing tak szybko się rozwija.

Dlaczego wybrałeś Bałtyk? Na czym według Ciebie polega fenomen tego morza, którego, odnosząc wrażenie, cały czas nie doceniamy?

Bo jest nasz i jest tuż obok. Dla wielu osób Bałtyk to tylko zimna, szarobura kałuża, która na 2 miesiące w roku zamienia się w krainę parawanów i nieświeżej ryby z frytkami. Jednak dla ludzi lubiących aktywność na świeżym powietrzu, czy tych związanych stricte ze

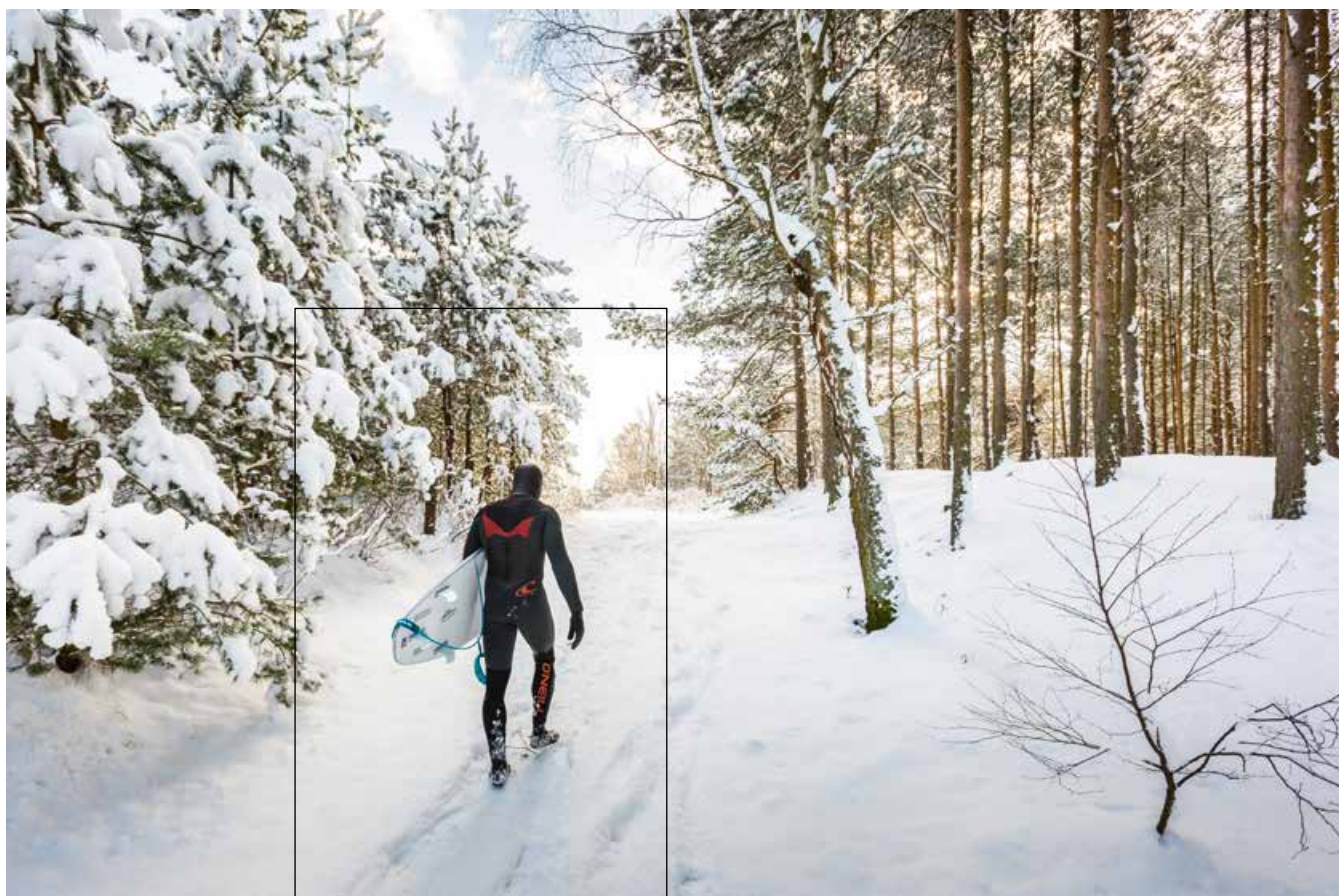
sportami deskowymi i generalnie ludzi, którzy cenią sobie bliski kontakt z naturą, to niewątpliwie wyjątkowe miejsce. Mieszkając z dala od oceanu, nie da się nie doceniać możliwości, jakie oferuje nam nasze wspaniałe morze przez cały rok. Nie wyobrażam sobie żyć w innym miejscu, niż nad morzem. Nie ma co ukrywać, mało co daje tyle radości, co dobra sesja (z aparatem lub deską surfingową) na bałtyckich falach. Niestety Bałtyk boryka się obecnie z wieloma problemami. Dbanie o ekologię zarówno w wymiarze globalnym, jak i w codziennym postępowaniu każdego z nas to dziś konieczność.

Jak z warunkami do pływania w Bałtyku?

Bałtyk jest bardzo kapryśny. Ciężko tu cokolwiek przewidzieć, doszukiwać się powtarzalności. Są oczywiście miesiące, kiedy można spodziewać się lepszych warunków, ale bałtycki surfing to głównie czekanie i solidna lekcja cierpliwości. Nasze wybrzeże to setki kilometrów piaszczystych plaż. Potencjalnie wszędzie można znaleźć fale nadające się do surfowania. Jest kilka miejsc, które poprzez swoją charakterystykę wyróżniają się szczególnie: Półwysep Helski począwszy od Władysława i tamtejszego portu, poprzez Mierzeję Helską, na której fragmentach wybudowane zostały drewniane paliki, a także Rozewie: jedyne miejsce w rejonie z kamienisto - gliniastym dnem. Wszystkie wyżej wymienione spoty posiadają elementy, które bardzo korzystnie wpływają na jakość łamiących się tam fal. Nie można zapominać również o obu krańcach naszego wybrzeża: zachodniego z charakterystycznym moło w Kołobrzegu, a także wschodniego ze spotami Zatoki Gdańskiej i Mierzei Wiślanej. Wszędzie tam można trafić piękne fale nadające się do surfingu.

Które z tych miejsc należą do Twoich ulubionych?

Patrząc z perspektywy fotografa i surfera, to mam dwa swoje ulubione miejsca. Pierwsze to plaża w Chałupach przy wyjściu nr. 10. To kultowa miejscówka, gdzie łapane były pierwsze bałtyckie tuby, a co roku odbywają się zawody surfingowe i gdzie w sezonie letnim najczęściej prowadzimy szkolenia. Zaliczyłem tam bardzo dużo udanych sesji na surfingu. To również z Chałup przywoziłem najwięcej





zdjęć. Moim drugim ulubionym miejscem jest Wyspa Sobieszewska. Panujący tam klimat jest jedyny w swoim rodzaju. Surferzy, poszukiwacze bursztynu i fale, które przy odpowiednich warunkach mają kształt, którego nie powstydziłby się żaden spot na Oceanie Atlantyckim.

Jak się fotografuje morze, fale, surfing?

To za każdym razem jest niesamowite doświadczenie. Od kiedy pamiętam, zawsze lubiłem wpatrywać się w falujące morze. W fotografowaniu fal, czy samego surfingu lubię przede wszystkim to, że mam bliski kontakt z naturą. Przeżywam to i jestem w stanie się przy tym bardzo wyciszyć. Fascynuje mnie również fakt, że na wodzie wszystko jest w ciągłym ruchu, a każda załamująca fala inna. W tej chwili największą satysfakcję daje mi fotografowanie z wody. Ubieram piankę i płetwy, a aparat zabieram w specjalnej, wodoszczelnej obudowie. Żeby się odpowiednio ustawić, muszę się ciągle przemieszczać i nurkować pod falami. Czuję wtedy, że jestem nieodłączną częścią tego całego zamieszania, które dzieje się w morzu. Perspektywa, którą można uzyskać fotografując z wody, jest wyjątkowa i sprawia, że czuję, że jestem w samym sercu akcji. Mam przy tym tyle samo frajdy, co przy łapaniu fal na desce.

Twoje pierwsze zdjęcie. Co to było?

Pierwsze świadome wykonane zdjęcie fal nad Bałtykiem zrobiłem jesienią we Władysławowie w 2009 roku. Dopiero co kupiłem wtedy te-

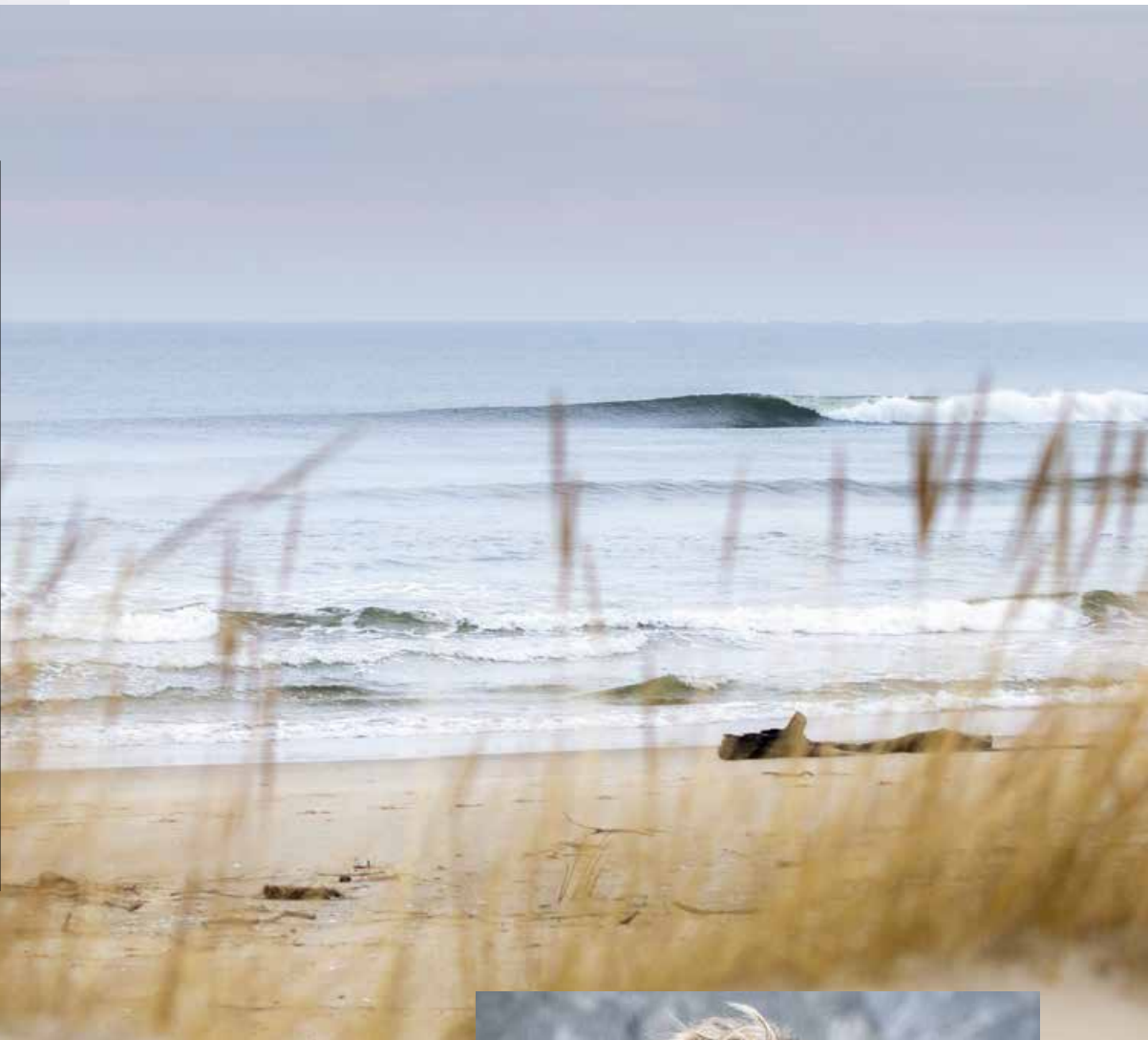
leobiektyw do mojej pierwszej lustrzanki i strasznie chciałem go przetestować. Fale i warunki oświetleniowe były doskonałe. Patrząc na to zdjęcie, zawsze myślę sobie, że tak dobre fale, a może nawet lepsze, musiały być na Bałtyku od zawsze.

Twoje, do tej pory najważniejsze, zdjęcie.

To, które jeszcze nie powstało, a którego zrobienie wciąż sobie wizualizuję.

Najtrudniejsze zdjęcie jakie wykonałeś.

Jeśli chodzi o Bałtyk, to zdjęcie aktualnego Mistrza Polski w surfingu Kuby Kuzi w tubie w Chałupach z jesieni zeszłego roku. Trzeba mieć dużo szczęścia, żeby trafić odpowiednie warunki i moment, a także aby się odpowiednio ustawić do takiego ujęcia. Częstotliwość, z jaką łamią się po sobie fale, a także ściągający prąd sprawiają, że trzeba się solidnie namęczyć, żeby być na pozycji. Sytuacja jest bardzo dynamiczna i bywa również tak, że zdjęcie wykonane z odpowiedniej odległości i w dobrym momencie, okazuje się być nieostrym. To chyba największe rozczarowanie. Obecnie dużym wyzwaniem jest dla mnie fotografowanie zimą z wody. Przeszkodą jest temperatura. Nie ma tyle ruchu co z deską, a na samą sesję nie ma zbyt wiele czasu. Już po pół godziny palce u rąk potrafią być tak skostniałe, że wyzwolenie spustu migawki jest niemożliwe.



Najważniejsze publikacje?

Zdecydowanie te drukowane. Uwielbiam oglądać swoje zdjęcia na papierze. To zupełnie inny wymiar w odbiorze fotografii, szczególnie w dużym formacie. Miałem przyjemność publikować w europejskich magazynach surfingowych i za każdym razem traktuję to jako ogromne wyróżnienie. Oczywiście publikacje internetowe też. Dużo radości daje fakt, że na największych serwisach surfingowych na świecie pojawiają się moje zdjęcia z polskimi falami. Po cichu liczę na to, że kiedyś znajdzie się i miejsce na drukowane zdjęcie z Bałtyku w którymś z topowych magazynów surfingowych na świecie.

Plany?

Planów i pomysłów jak zwykle jest mnóstwo. Zobaczymy ile z nich uda się wcielić w życie. Chciałbym móc być na każdą dobrą prognozę na Bałtyku. Chciałbym się dalej rozwijać i robić jeszcze lepsze zdjęcia. Miło, gdyby i w tym roku pojawiły się jakieś ciekawe publikacje, wystawy i inne okazje do promocji polskiego surfing. Mam też nadzieję, że ponownie uda mi się odwiedzić z aparatem i deską dalszą Północ - Islandię, Norwegię lub Szkocję. Od kilku lat jestem bardzo zafascynowany tymi kierunkami.

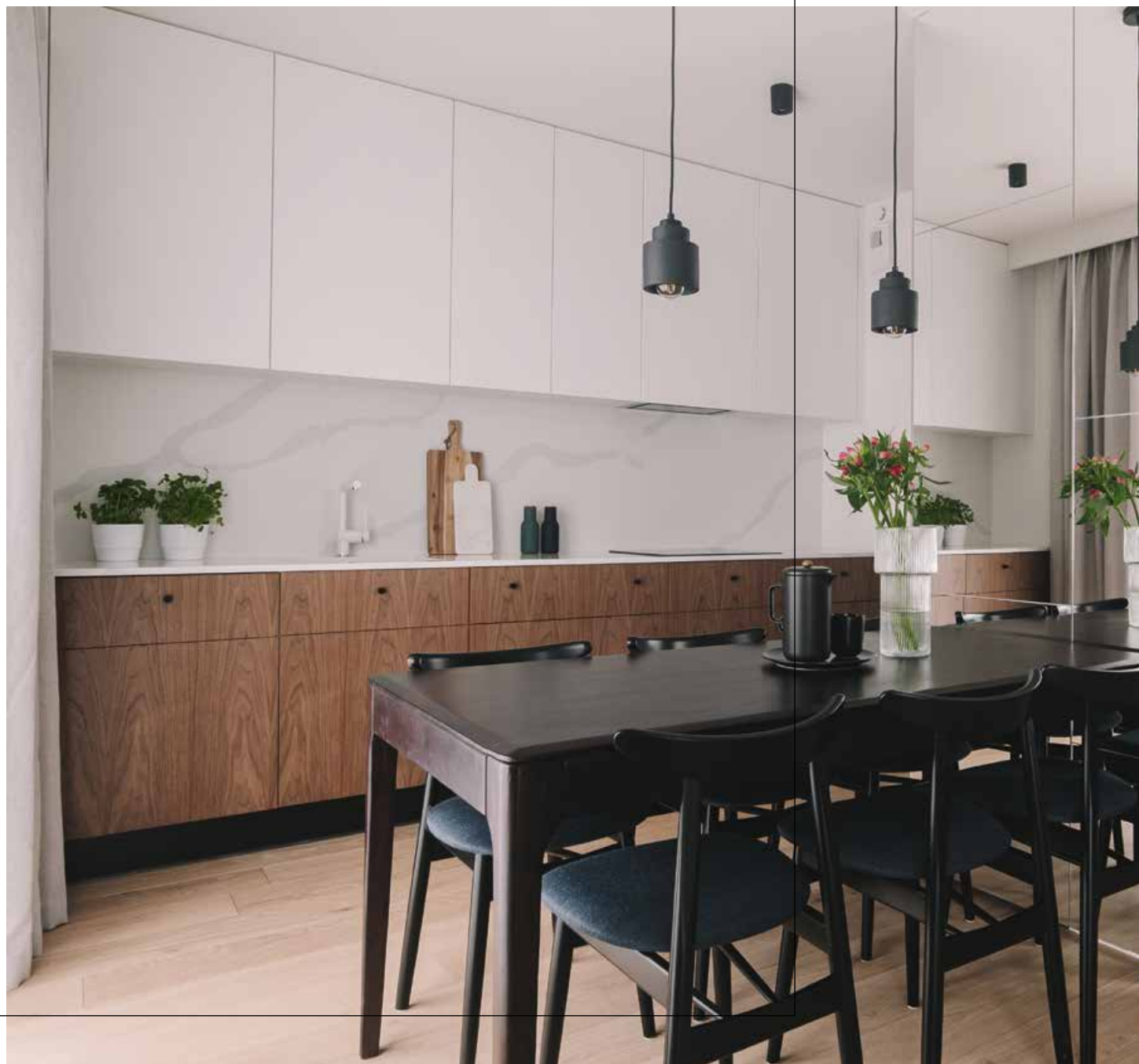
Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Krzysztof Jędrzejak



*Prace Krzysztofa można śledzić tutaj:
[balticsurfscares.com](https://www.instagram.com/baltic_surf_scapes/)*

*IG https://www.instagram.com/baltic_surf_scapes/
FB <https://www.facebook.com/balticsurfscares/>*



Apartamenty NIE na wynajem

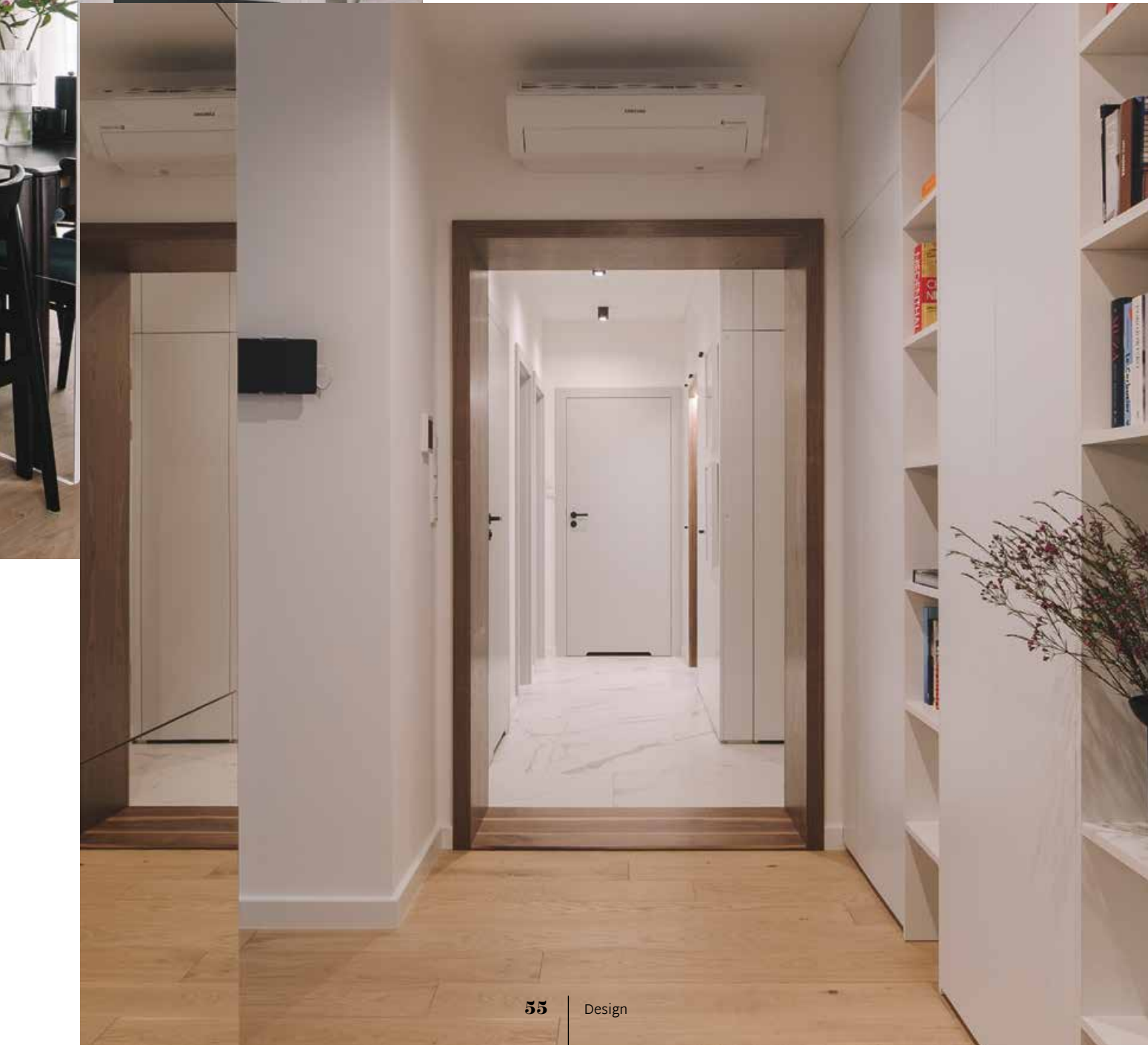
Inwestycja Apartamenty Warszewo skierowana jest do najbardziej wymagających osób. Jeszcze w tym kwartale mieszkańcy odbiorą klucze do mieszkań, które można porównywać jedynie z ekskluzywnymi domami. – W Szczecinie nie mamy konkurencji – mówią przedstawiciele firmy Marina Developer.



Są doskonałą alternatywą dla tych, którzy nie chcą już mieszkać w wielkim domu i zamierzają zamienić go na luksusowe mieszkanie. Mowa o Apartamentach Warszwo przy ulicy Kalinowej, gdzie dobiega końca ostatni etap budowy. Przedstawiciele Marina Developer zapewniają, że budynek 101 pod każdym względem wyprzedza konkurencyjne inwestycje.

– Ma bardzo bogate standardowe wyposażenie, w którym znajdziemy m.in. klimatyzację, ogrzewanie podłogowe, system inteligentnego zarządzania renomowanej firmy Fibaro, komórkę lokatorską czy co najmniej dwa miejsca postojowe z możliwością ładowania pojazdów elektrycznych. Każdy właściciel apartamentu będzie miał do swojej dyspozycji balkon, taras, a nawet zaaranżowany ogród z automatycznym systemem nawadniania oraz koszenia trawników. To wszystko mamy w cenie mieszkania. Udogodnień jest naprawdę mnóstwo, ale i tak nie są to wszystkie zalety – mówi Krystian Surmacz.

Budynek, mimo że ma zaledwie trzy kondygnacje, posiada szybką oraz cichą windę. Do wykończenia części wspólnych użyte zostały naturalne materiały z najwyższej półki. Na klatkach schodowych zastosowane zostały izolacje akustyczne, podobnie na ścianach znajdujących się między mieszkaniami, a nawet ściankach wewnątrz każdego z apartamentów. W każdym mieszkaniu znajdziemy trzyszybowe, dwuko-





morowe okna z szybami absorbującymi promienie słoneczne. Ogromną, kolejną zaletą są balkonowe oraz tarasowe okna przesuwne, które nie posiadają progów

W budynku 101 inwestycji Apartamenty Warszawo nie ma możliwości zakupu mieszkania w celach późniejszego najmu krótkoterminowego. Gwarantuje to jeszcze większy spokój oraz bezpieczeństwo.

Kolejną zaletą jest doskonałe położenie inwestycji.

– Znajduje się w sąsiedztwie Parku Warszawo-Podbórz. Spacerem można dostać się do Puszczy Wkrzańskiej. To doskonałe rozwiązanie również dla rodziców z dziećmi. W pobliżu znajdziemy przedszkole, budowana jest także nowa szkoła podstawowa. Są sklepy, jest przychodnia, apteka. Niemal wszystko w sąsiedztwie – mówi Surmacz.

Niezwykle istotne jest to, że w pobliżu nie znajdziemy anten nadawczych telefonii komórkowej. Nie ma również linii wysokiego napięcia i trafostacji powodujących zdrowotne powikłania.

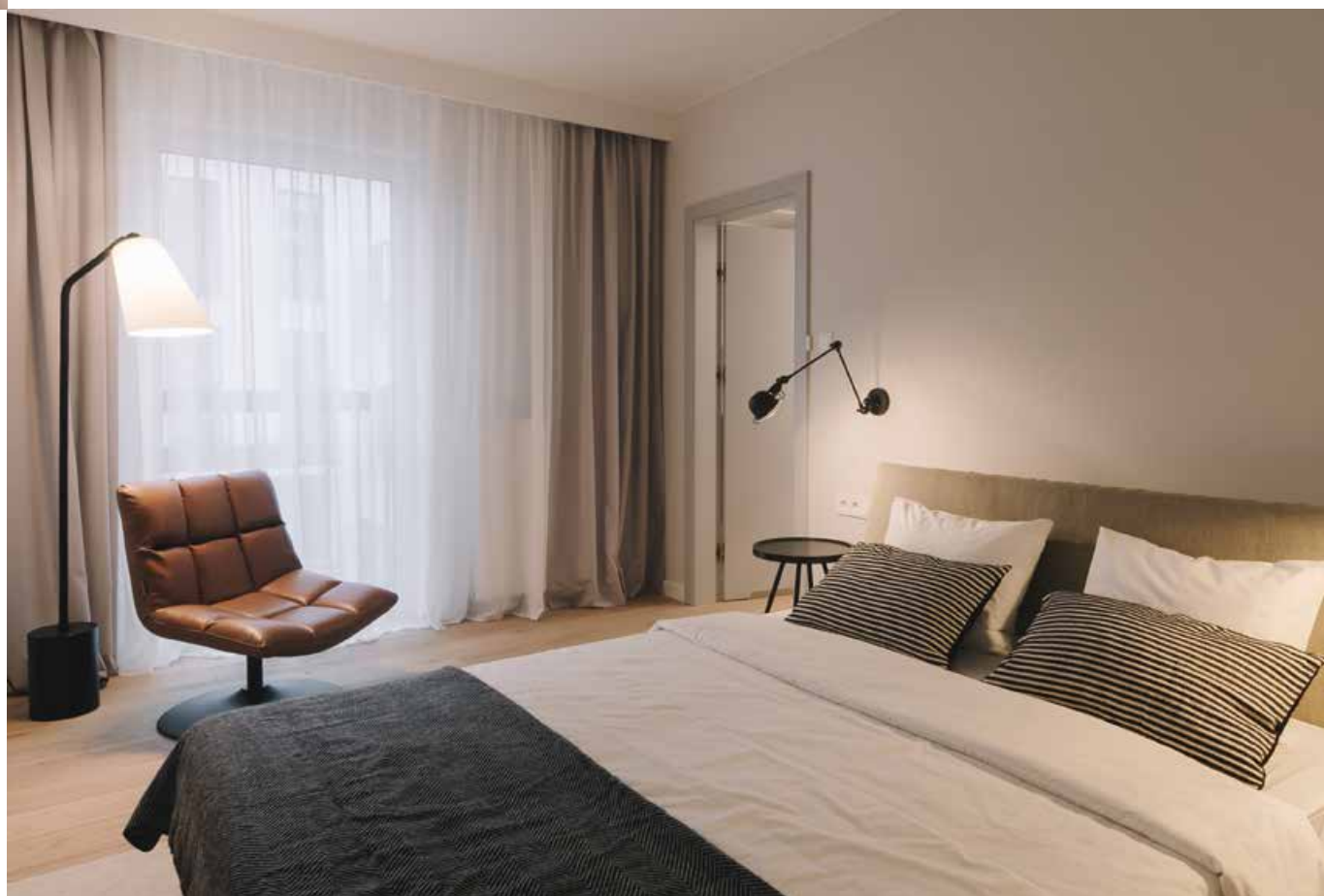
– Apartamenty Warszawo to bez wątpienia mieszkania dla bardzo wymagających osób. Zaprojektowane i wykonane zostały z niesamowitą dokładnością. Trudno porównać do nas jakąkolwiek inną inwestycję mieszkaniową w naszym mieście. Nasze mieszkania bardziej porównywałbym do ekskluzywnych domów – podsumowuje przedstawiciel dewelopera.





Sprawdź naszą ofertę: www.marina-developer.pl
Zadzwoń: 609 11 30 55 oraz 609 11 22 88

MARINA DEVELOPER
Przystać na dobre. 



Podłogi

dla wymagających
przestrzeni





- NAJWYŻSZA JAKOŚĆ
I DŁUGOLETNI GWARANCJA
- PERFEKCYJNE NADRUKI
INDYWIDUALNE
- PROFESJONALNY MONTAŻ



*Właścicielka
FHU BATNA
Sylvia Siudej*



BATNA

FHU BATNA Sylwia Siudej
Szczecin | ul. Targ Rybny 4/2
tel. 91 421 27 23, 505 435 056
www.batna-wykladziny.pl



Wnętrze w nowym świecie

Światło rozprasza mrok, zarówno w budynkach, jak i poza nimi. Nadaje charakter wnętrzom oraz przestrzeniom. Podkreśla ich atmosferę, uwypukla zalety, tworzy klimat. Jedni szukają w nim praktycznych rozwiązań, inni stawiają na dekoracyjność. Im wszystkim pomóc może zespół firmy Batlamp, bo dla nich światło to pasja.

Szczecińska marka jest hurtownią oświetlenia, a jej nazwa to połączenie dwóch słów: baterie i lampy. – To produkty, które sprzedajemy – tłumaczy January Wysocki, właściciel. Jednak to nie wszystko, co znajdziemy w ofercie firmy. Batlamp oferuje zarówno designerskie i profesjonalne lampy oraz baterie, jak również żarówki, osprzęt czy inne akcesoria. Wybór produktów jest ogromny. W Batlamp każdy znajdzie coś dla siebie, niezależnie od tego, czy szuka ciekawego oświetlenia do domu, biura, czy np. hali. Klienci cenią miejsce za szeroki wybór artykułów, pełen profesjonalizm, miłą i pomocną obsługę oraz konkurencyjne ceny.

Batlamp to firma z wieloletnim doświadczeniem, a także ugruntowaną pozycją w branży. – Rozpocząłem działalność 1 kwietnia 1993 roku, w Prima Aprilis – wspomina z uśmiechem pan January. Firma na początku zajmowała się głównie oświetleniem mieszkaniowym, ale szybko zaczęła się rozwijać i rozszerzać swoją ofertę. Pan January chciał odpowiadać na potrzeby rynku oraz coraz bardziej wymagających klientów. Podjął współpracę ze znanymi firmami z branży oświetleniowej, w tym słynną marką Nowodvorski, z którą współpracuje do dziś. Obecnie Batlamp działa prężnie na wielu rynkach, a próbkę tego, co oferuje można zobaczyć w sklepie na Pomorzanach. Firma ceni sobie profesjonalizm i jest na bieżąco ze światowymi trendami. – Nasza wykwalifikowana kadra jeździ na szkolenia oraz targi krajowe, zagraniczne. Byliśmy np. w Paryżu i Mediolanie. W lutym wybieramy się na targi do Warszawy – dodaje January Wysocki. – Współpracujemy z projektantami, którzy tworzą designerskie lampy. Ściągamy produkty z Włoch, Niemiec. Dużą rolę w naszej ofercie odgrywają znane, cenione marki, np. Eglo, Azzardo, Zuma Line czy Paulmann – mówi. Firma to jednak nie tylko szeroki asortyment, ale też

indywidualne podejście do klienta. Każdy może liczyć na pomoc dłoń pracowników Batlamp, poradę, a nawet autorski projekt. Klient znajdzie tam inspirację oraz atrakcyjną ofertę. – Na miejscu, w sklepie, chętnie doradzamy w wyborze oświetlenia. Zapewniamy kompleksową obsługę i jesteśmy też w stanie zrobić projekt oświetlenia w domu, mieszkaniu czy hali – wyjaśnia January Wysocki.

Klienci chętnie odwiedzają sklep Batlamp. Przychodzą z różnymi potrzebami, jedni szukają lamp dekoracyjnych do wnętrza, nowoczesnych, pałacowych, czy technicznych oraz biurowych, a inni zewnętrznych – ulicznych lub ogrodowych. Pytają o nowatorskie rozwiązania w oświetleniu, energooszczędność, trwałość i wydajność. Pracownicy Batlamp dla każdego starają się znaleźć indywidualną odpowiedź, przyznają też, że klienci mają swoje ulubione modele. Wśród nich jest dekoracyjna lampa Blink firmy Zuma Line oraz komponująca się z każdym wnętrzem Bross marki Azzardo. – Mamy modele, które można dopasować do różnych przestrzeni – dodaje pan January. Zapowiada także kolejne nowości i zmiany w Batlamp. – Po targach w lutym, przyjrzymy się bliżej najnowszemu trendowi, z pewnością wprowadzimy do sklepu kilka nowości. Planujemy też przearanżować nasz salon oraz poszerzyć ofertę o więcej nowoczesnych źródeł światła – podsumowuje.

Jak widać, zespół Batlamp o oświetleniu wie wszystko, więc jeśli będzie w pobliżu, koniecznie zajrzyjcie do ich firmowego sklepu na Pomorzanach. Być może, przyglądając się świetlnym aranżacjom, przypomni się wam popularny cytat z baśni Hansa Christiana Andersena: „Światło mnie ozdabia – powiedziała stokrotka”.

autor: Karolina Wysocka/ foto: materiały prasowe

NA SPRZEDAŻ



W arystokratycznym klimacie

Ogromna przestrzeń, dużo zieleni i klimat jak z brytyjskiej arystokratycznej wsi. Przepiękny dworek położony tuż obok Puszczy Bukowej na prawym brzegu Szczecina, chętnie przygarbnie nowych lokatorów.



Cztery kondygnacje, siedem pokoi, bajkowy ogród, który bezpośrednio graniczy ze ścianą lasu, z dala od miejskiego hałasu ale z bardzo wygodnym, dojazdem do centrum. 450 m2 położonych na 5 tysięcznej działce zachwyca architekturą. W środku równie przyjemnie jak na zewnątrz. Dom urządzony jest ze smakiem, łączy klasyczny styl z nowoczesnymi udogodnieniami. W części podziemnej znajdziemy m.in. jadalnię, bar, kuchnię ale też pralnię. Na parterze przestronny

salon z kominkiem, gabinet i łazienkę z toaletą. Niewątpliwą ozdobą tej części posiadłości jest zachwycający zimowy taras. Pierwsze piętro to trzy sypialnie, garderoba i łazienka, natomiast poddasze to otwarta duża przestrzeń z łazienką. Do budynku przynależy także garaż. Dworek jest idealny dla osób prywatnych, jak również doskonałym miejscem pod działalność firmy.

ad / foto: materiały prasowe



Magdalena Pińska | właściciel MP NIERUCHOMOŚCI | tel. 784 063 216

Basalte

Nowa jakość sterowania domem

Za pomocą jednego przycisku możemy włączyć oświetlenie, muzykę, rolety, a nawet kominek. Dowolność i ilość podłączonego do niego sprzętu jest praktycznie nieograniczona. – Belgijska, prestiżowa firma „Basalte” oferuje urządzenia, dzięki którym nasze domy czy mieszkania wyprzedzają swoją epokę. Możemy nimi np. sterować z każdego miejsca na ziemi – mówi Wojciech Futyma.



Projektując dom czy wymarzone mieszkanie zależy nam na tym, by w stu procentach nieruchomości spełniła nasze oczekiwania i była jak najbardziej praktyczna oraz oczywiście komfortowa. Naprzeciw tym oczekiwaniom wyszła belgijska marka Basalte, która pokazuje, że inteligentne sterowanie domem może nam sprawić nie tylko mnóstwo doskonałej zabawy, ale również znacząco ułatwić życie.

Od zawsze ideą Basalte było całkowite ograniczenie ilości przycisków na ścianie, by za pomocą jednego można było sterować nie tylko konkretnym pomieszczeniem, ale i całym domem. Udało się wprowadzić produkty, które śmiało można traktować w kategorii Premium i należą do jednych z najlepszych na rynku – mówi Wojciech Futyma zajmujący się dystrybucją oraz montażem inteligentnej instalacji.

Cała gama inteligentnych przycisków

Basalte oferuje kilka multisensorów dwu i cztero przyciskowych. Sento i Enzo, które dzięki funkcji multitouch, mogą działać jako tradycyjny włącznik światła. Nie jest to jego jedyna funkcja. Mamy możliwość zaprogramowania go w taki sposób, by za dotknięciem włączyć dowolną ilość urządzeń. Tym samym po powrocie do domu tylko jednym „kliknięciem” uruchomimy rolety, które ustawią się we wskazanym poziomie, włączymy telewizor czy ulubioną muzykę.

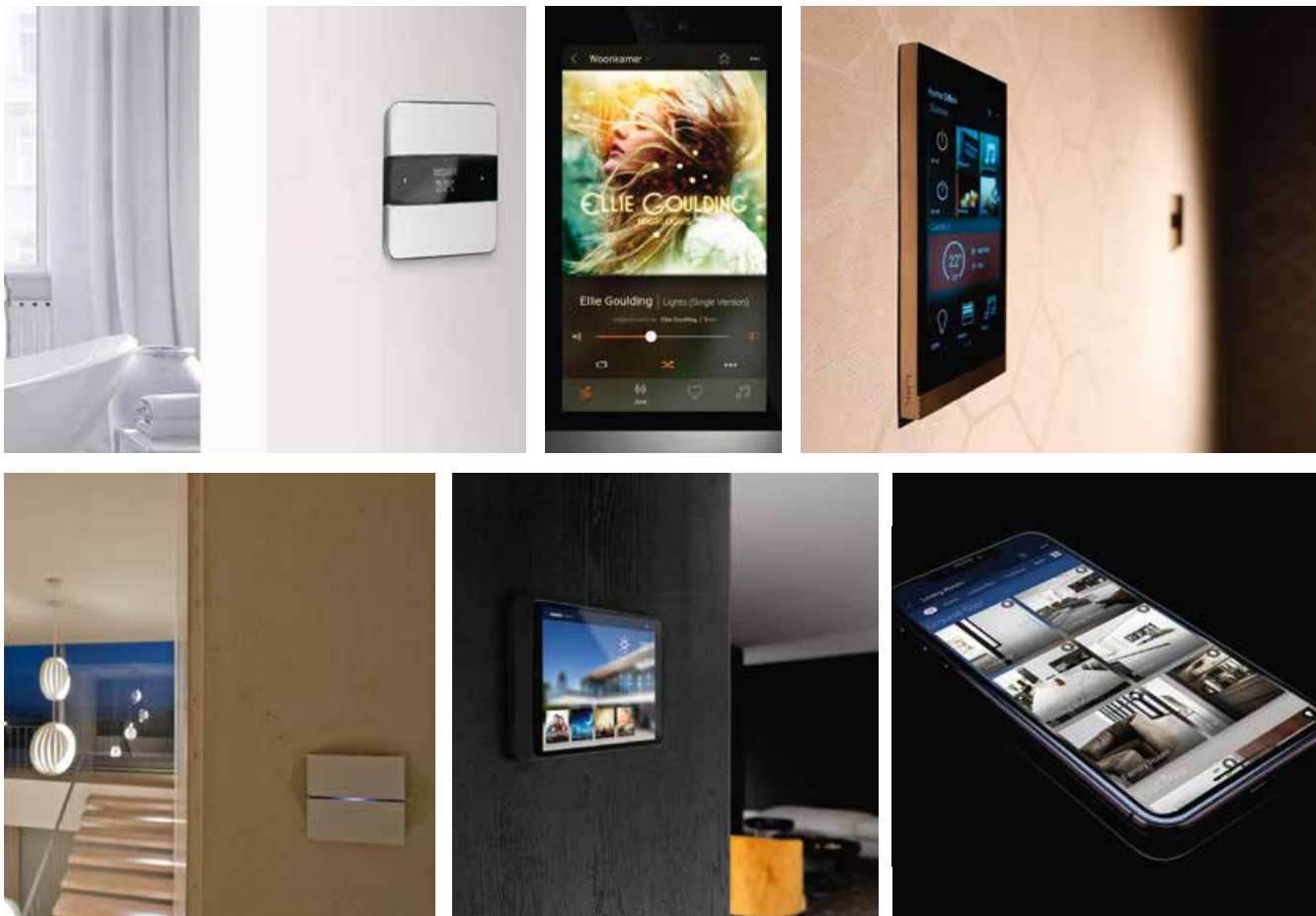
Przy krótkim przytrzymaniu włącznika można wywołać cztery sceny, które identyfikują się różnym kolorem podświetlenia i obsługują dowolną ilość urządzeń. Możliwości jest naprawdę mnóstwo, a jedynym ograniczeniem jest wyłącznie nasza wyobraźnia. Każda osoba z rodziny: mama, tata, syn czy córka mogą zaprogramować więc urządzenie „pod siebie” nie kasując wcześniejszych ustawień, i w razie potrzeby uruchomić inteligentny dom według swoich potrzeb. Oczywiście jest także możliwość włączenia każdej funkcji z osobna.

Elegancki i minimalistyczny Sento dostępny jest w całej gamie kolorów i materiałów takich jak: aluminium, mosiądz, nikiel, fer-forgé czy brąz. Wszystko to daje ponadczasowy design, który dopasujemy do stylu każdego wnętrza.

Enzo łączy styl retro z luksusem opartym na rzemiośle i wysokiej jakości materiałach. Konstrukcja sensora wykonana z polerowanego aluminium zaokrąglonego na rogach w połączeniu ze skórzanym lub szklanym wypełnieniem.

Deseo z wyświetlaczem

Deseo jest kontrolerem pokojowym, który przy zachowaniu prostoty dostępności podstawowych funkcji jak włączenie i wyłączenie światła - za pomocą multitouch, daje możliwość sterowania wszystkimi innymi,



rzadziej używanymi funkcjami. Sensor posiada wyświetlacz, na którym możemy m.in. sterować natężeniem oświetlenia, ustawiać dowolną temperaturę pomieszczenia, wyzwoić dowolnie ustawione sceny obejmujące wiele urządzeń, zmienić odtwarzaną w pomieszczeniu stację radiową czy kanał TV.

Dzięki eleganckim wykończeniom z wysokiej jakości materiałów, takich jak użyte w Sentido i Enzo, przycisk z łatwością wtapia się w każde wnętrze.

Inne rozwiązania Basalte

Basalte to nie tylko inteligentne włączniki ale również wiele innych przydatnych rozwiązań. Prestiżowa belgijska marka oferuje m.in. czujniki ruchu, występujące w kolorze białym lub czarnym. Basalte jako jedyna na rynku oferuje czarną soczewkę, co sprawia, że na czarnych powierzchniach czujnik jest praktycznie niewidoczny. Jest niedużych rozmiarów, wtapia się np. w sufit i nie powoduje żadnego dyskomfortu. Czujnik ten ma również wbudowaną diodę, która może służyć w niewielkich pomieszczeniach, jak np. toaleta, jako nocne oświetlenie.

Dostępne są także lampki przypodłogowe oraz gniazda wykonane z materiałów użytych do sensorów dotykowych jak Sentido.

Muzyka w każdym pomieszczeniu

Basalte oferuje także dedykowany system głośników. Aalto to wyjątkowa kolekcja głośników o wysokiej wydajności, łącząca studyjną jakość dźwięku z innowacyjną architektoniczną konstrukcją oraz różnorodnością, najwyższej jakości wykończeń i tekstur. Aalto można zamontować w ścianie, na ścianie lub wolnostojąco. Aktywne głośniki łączą pierwszorzędną technologię z wysokiej klasy multiroomem Basalte, dzięki

czemu możemy cieszyć się własną i przesyłaną strumieniowo muzyką w całym domu.

Pod telewizorem możemy zainstalować soundbar Aalto podłączony do systemu multiroom. Sami wówczas decydujemy, w których głośnikach chcemy słyszeć dźwięk z telewizora, a w których nie. Można przykładowo puścić muzykę z telewizora znajdującego się na parterze, na drugim piętrze domu, a na parterze w głośnikach przy samym telewizorze nie będzie ona słyszalna. Tutaj już będziemy słuchali przykładowo innego dźwięku.

Do optymalnego działania każdego inteligentnego domu potrzebny jest serwer wizualizacyjny. Tutaj Basalte również ma propozycję serwera Asano. Dzięki niemu, na specjalnej aplikacji, możemy dokładnie zwizualizować sobie całą nieruchomość i sterować jej funkcjami z każdego miejsca na ziemi. Jednak główną funkcją serwera jest integracja naszego systemu z zewnętrznymi systemami jak np. Bang&Olufsen czy Philips HUE. Asano to również szereg wzmacniaczy systemu multiroom, umożliwiający jego swobodną rozbudowę.

Uzupełnieniem całej oferty Basalte jest elegancki panel dotykowy El-lie - w formie tabletu - który umieszczamy w dowolnym miejscu domu czy mieszkania. Ma on wbudowaną aplikację, dzięki której sterujemy wszystkimi inteligentnymi rozwiązaniami domu, a także może służyć jako odbiornik wideodomofonu czy monitoringu kamer.

System Basalte to rozwiązania na miarę XXI wieku. Rozwiązanie, bez wątplenia ułatwia życie, jest ozdobą każdej nieruchomości i zwiększa jej bezpieczeństwo. Polecam zapoznać się z jego szczegółami. Chętnie je zaprezentujemy w siedzibie firmy FUTYMA, przy ulicy Mieszka I 61 w Szczecinie – podsumowuje pan Wojciech.



PRAKTYKI W DOBRYM MIEJSCU

Monika Kowalska, dyrektor Vienna House Amber Baltic Miedzyzdroje, w branży hotelarskiej działa już od ponad dwudziestu lat, a praca jest jej pasją. W rozmowie wspominała swoje zawodowe początki, uchyliła rąbka tajemnicy na temat pracy w hotelu oraz przedstawiła zalety odbycia praktyk w Vienna House Amber Baltic Miedzyzdroje.

Pracuje Pani w hotelach od ponad 25 lat, ale skończyła ekonomię na Uniwersytecie Szczecińskim. Jak podjęła Pani decyzję o związaniu się z tą branżą?

To był przypadek. Razem z inauguracją studiów na kierunku zarządzanie i marketing na wydziale ekonomicznym US, rozpoczęłam swoją przygodę z hotelarstwem i trwa ona do dziś. Kiedy jako 19-latką przechodziłam rozmowę rekrutacyjną w hotelu Radisson w Szczecinie, spytano co chciałabym robić. Wtedy nie miałam pojęcia, jak może wyglądać praca w hotelu, jakie są stanowiska. Najważniejsze było połączenie pracy ze studiami. I tak zostałam kelnerką w dyskotecie. Zdobywałam doświadczenie, rozwijałam się pod skrzydłami wyjątkowych mentorów. To dzięki nim podnosiłam kwalifikacje i odkrywałam tajniki działalności hotelu, zdobywałam doświadczenia w różnych działach, zarówno tych operacyjnych, jak i administracyjnych. Powoli pięłam się po szczeblach kariery. Wtedy stawiano na osoby bez doświadczenia, ważną była osobowość, łatwość komunikacji i chęć rozwoju. Dzięki szkoleniom, charyzmatycznym kierownikom budowano zespół od podstaw. Wtedy tego nie rozumiałam, ale teraz wiem, że to tajemnica sukcesu. Wiele osób z tego naboru, to dziś dyrektorzy różnych hoteli w kraju i poza nim.

Według wielu praca w hotelu to wspaniała przygoda i łatwy kawałek chleba. W końcu wystarczy się uśmiechać i rozmawiać z gośćmi. Czy to prawda?

Hotel stereotypowo kojarzy się z odpoczynkiem i relaksem. Niestety jako pracownicy nie jesteśmy na wakacjach cały rok. Każdy zawód ma swoje cienie i blaski, ale trudno znaleźć pracę, która dostarcza porównywalnych wrażeń oraz wyzwia każdego dnia. Nigdy nie wiemy, co nas spotka. Ważna jest umiejętność szybkiego przeorganizowania się i zarządzania sytuacjami kryzysowymi, które wymykają się opracowanej strategii. To żywy organizm. Zawsze lubiłam pracę z ludźmi i dla ludzi, dlatego aby móc lepiej do nich trafić, postanowiłam zgłębić tajniki psychologii. Ukończenie Psychologii w Biznesie pomaga ich lepiej zrozumieć i umiejętnie motywować. Już Konfucjusz powtarzał, że jeśli wybierzemy zawód, który lubimy, to całe życie nie będziemy musieli pracować.

Wakacje dla większości z nas to czas odpoczynku i podróży. Jednak dla młodzieży wkraczającej w dorosłe życie zawodowe, to okazja

do zdobycia doświadczenia i poszukania swojej profesjonalnej drogi. Jak to wygląda w hotelarstwie?

Mądre marzenia to dobre plany, a staż, właściwie potraktowany, może stać się furtką do kariery. To również okazja, nie tylko na zdobycie cennego doświadczenia. Na pewno warto przełamywać swoje wewnętrzne bariery i porzucić strefę komfortu na rzecz ugruntowania się w zawodowych wyborach. To również możliwość skonfrontowania wyobrażeń o pracy na danym stanowisku i wiedzy teoretycznej z rzeczywistością. Dzięki temu można uniknąć błędnych decyzji zawodowych w przyszłości i przekonać się, że wybrana ścieżka kariery jest słuszna. Do tego dochodzi jeszcze możliwość wykorzystania języków obcych w praktyce, szansa na poznanie ciekawych ludzi: również pod kątem dalszego projektowania kariery. Podsumowując, wakacyjny staż łączy możliwość zdobywania doświadczeń, zarobienia pieniędzy i atrakcyjnego spędzenia czasu wolnego.

Jak takie praktyki wyglądają w Vienna House Amber Baltic Miedzyzdroje? Czego może oczekiwać młody człowiek, który do Was trafi?

Chcemy, aby jedyną rzeczą, która będzie zaprzętać mu głowę, była praca. Dlatego zapewniamy nocleg i wyżywienie, ubieramy oraz wspieramy. Godziny pracy są elastyczne. Proponujemy pracę na recepcji, w restauracji, dziale służby pięter i... na plaży. Zespół jest przyjazny, dynamiczny, bardzo pomocny. Ludzi, którzy trafiają do hotelu, łączy pasja i to ona jest dla nas najważniejsza. W połączeniu z profesjonalizmem stanowi gwarancję sukcesu.

Kiedy zaczyna się rekrutacja i gdzie można się zgłosić po więcej informacji?

Tak naprawdę to trwa ona cały rok. Wiele z osób, które pracowały z nami w ubiegłe wakacje, od razu deklarowały chęć powrotu w tym roku. Ale oczywiście rekrutacja jest ciągle otwarta. Wystarczy skontaktować się telefonicznie bądź mailowo z hotelem, najlepiej bezpośrednio z Mateuszem Skwarkiem, który jest naszym specjalistą od HR: mateusz.skwarek@viennahouse.com lub +48 799 061 862. Warto spróbować.

Dziękujemy za rozmowę.

kw/foto: materiały prasowe

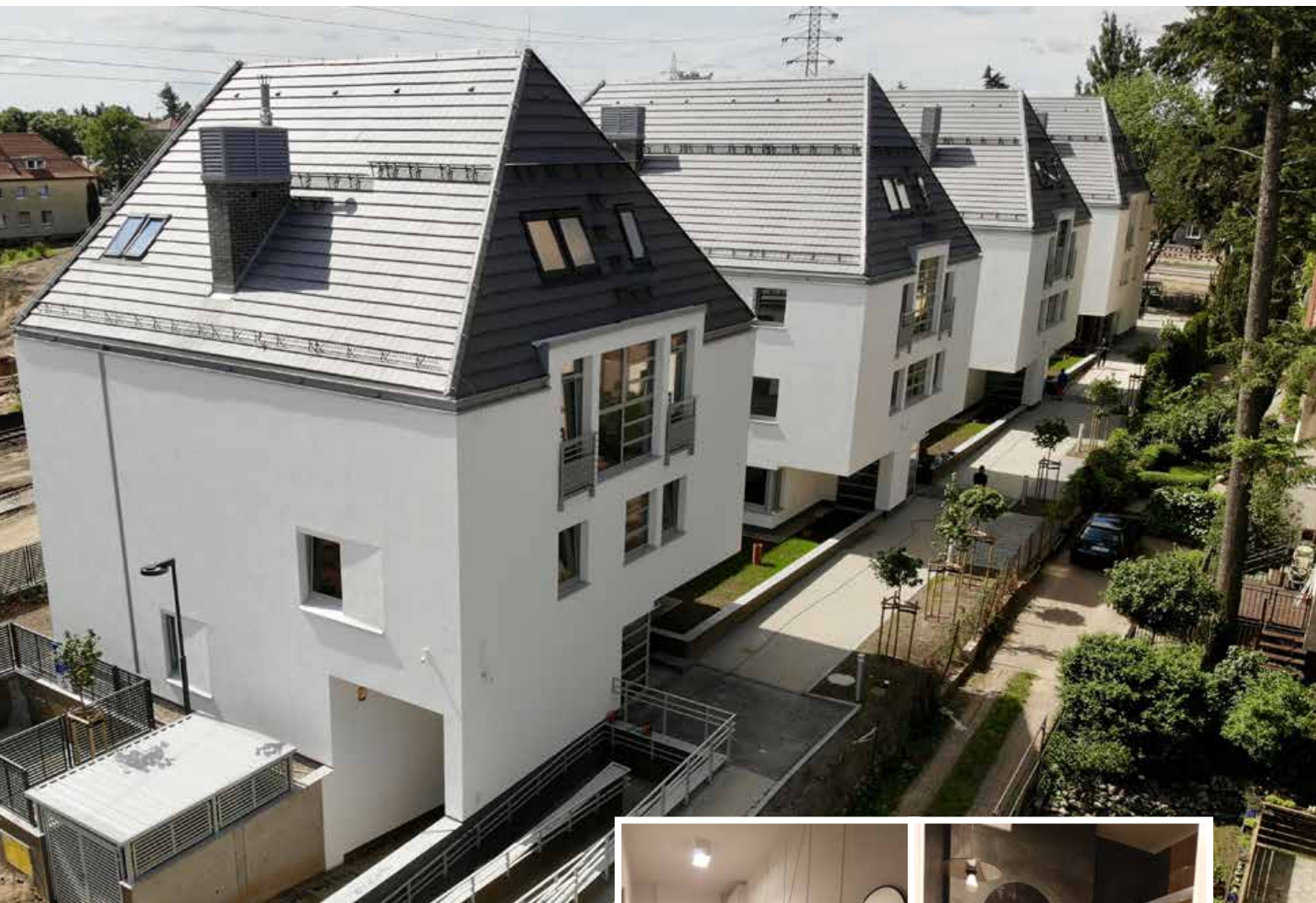
VIENNA HOUSE
AMBER BALTIC
MIEDZYZDROJE

VIENNA HOUSE AMBER BALTIC MIEDZYZDROJE
Promenada Gwiazd 1. 72-500 Miedzyzdroje, Polska | Tel.: +48 91 3228 500
info.amberbaltic-miedzyzdroje@viennahouse.com | www.viennahouse.com



Zamieszkaj na Pogodnie

Mieszkania w stanie deweloperskim
lub wykończone pod klucz - gotowe do odbioru!



Biuro sprzedaży
al. Wojska Polskiego 184c/2
71-256 Szczecin
Tel. 511 965 329



Moc silnika – 117 KM
Maksymalna prędkość – 180 km/h
Przyspieszenie 0-100 km/h[s] – 11,1
Średnie zużycie paliwa – 6,2/100km



Mistrz wyprzedzania

To samochód, który zawsze wzbudzał skrajne emocje: od zachwytów po zdziwienie. Jedno jest pewne – Europa go pokochała i znalazła ponad milion nabywców! I tu sprawdza się po raz kolejny pewna mądrość: nie wystarczy być ładnym, trzeba mieć jeszcze charakter. Nissan Juke go ma.

Musiało minąć prawie dziesięć lat, by jego nowa wersja wyjechała na ulice. Japoński Nissan Juke powrócił i to w ładnym stylu. Zastanawiając się nad tym dla kogo jest ten oryginalny w wyglądzie samochód, wydawać by się mogło, że dla młodego, wyluzowanego kierowcy. Tymczasem, najbardziej nim się interesują osoby po 50 roku życia. To kolejny dowód na niebanalność tego auta.

Nowy Nissan jest przede wszystkim większy. W środku jest elegancko i bardziej komfortowo. Zrobiło się też przytulnie, dzięki miękkim w dotyku materiałom, którymi obite są deska, drzwi i dolna część kabiny. Pasażerowie siedzący z tyłu otrzymali więcej miejsca. Wszyscy mają

do dyspozycji jednobryłowe, sportowe fotele, które w zależności od potrzeby mogą być pokryte tapicerką z syntetycznej Alcantary lub skórą. Dla indywidualistów i osób lubiących design dostępna jest opcja personalizacji auta. Dostępne są różne kombinacje kolorów nadwozia, dachu i tapicerki. Można też zamontować specjalne zderzaki, listwy boczne i 19-calowe felgi z lekkiego stopu.

Nowy Nissan Juke jest naszpikowany nową technologią: multimediami i systemami wspomagającymi kierowcę podczas jazdy. System ProPILOT pomaga ze stresem za kierownicą podczas jazdy na autostradzie i sprawia, że każda podróż jest przyjemniejsza. Przyspiesza, utrzymuje



i dopasowuje prędkość samochodu, aby utrzymać bezpieczną odległość od pojazdu z przodu. W korku hamuje a następnie przyspiesza, aby dopasować się do innych uczestników ruchu. Jeśli zbliżymy się zbyt blisko do linii granicznej pasa, utrzyma auto bezpiecznie na środku jezdni. Ponadto nowy Juke posiada m.in.: system hamowania awaryjnego z rozpoznawaniem pieszych i rowerzystów, a także z rozpoznawaniem znaków drogowych i ostrzeżeniem o ruchu poprzecznym czy monitorowaniem pasa ruchu.

Multimedia umożliwiają szybkie i wygodne podłączenie smartfona do samochodu, zdalne sterowanie wybranymi funkcjami, monitorowanie samochodu przez aplikację oraz udostępnianie połączenia Wi-Fi pasażerom chcącym pobrać lub wysłać dane. NissanConnect obsługuje standardy Apple CarPlay i Android Auto, co umożliwia korzystanie z aplikacji zainstalowanych w smartfonie na 8-calowym ekranie dotykowym w kabinie. Aplikacja AppleCarPlay wyposażona jest w funkcję obsługi głosowej Siri, która przeniesie do samochodu nasze kontakty, ulubione aplikacje komunikacyjne, bibliotekę iTunes, playlisty Apple Music czy mapy Apple. Wystarczy, że podłączymy iPhone'a. Wspaniałym ułatwieniem jest też aplikacja Google Home. W sytuacji gdy np. nie pamiętamy czy zamknęliśmy samochód, wystarczy, że zapytamy o to aplikację. Nissan Juke odpowie na to pytanie, a następnie za pomocą poleceń głosowych będziemy mogli zamknąć lub otworzyć drzwi. Dzięki Google Home możemy wykonać też inne czynności – od wysłania adresu do systemu nawigacji po uruchomienie diagnostyki pojazdu.

Dzięki NissanConnect mamy dostęp do statystyk. Otrzymamy informacje o średniej prędkości, liczbie podróży, maksymalnej prędkości czy pokonanym dystansie. Ponadto możemy zdalnie sterować klaksonem i światłami. W razie sytuacji wymagającej wsparcia otrzymamy pomoc prosto z serwisu Nissana.

Kolejnym świetnym rozwiązaniem jest nawigacja Door-to-Door. Zapewnia ona łatwe przesyłanie wskazówek dojazdu z kompatybilnego smartfona na ekran dotykowy nowego Nissana. Kolejne manewry są też prezentowane na wyświetlaczu komputera pokładowego. Na przykład w sytuacji, kiedy będziemy musieli zaparkować kilka przecznic od celu podróży, aplikacja wyśle na telefon szczegóły trasy do przejścia.

Wyświetlacz Advanced Drive-Assist pomoże skoncentrować się na tym, co najważniejsze podczas jazdy: prowadzeniu pojazdu. Od manewrów i alertów bezpieczeństwa po ostrzeżenia o konieczności zrobienia sobie przerwy w podróży - na kolorowym wyświetlaczu Nissana Juke zoba-



czyć wszystko i to przy minimalnym odwracaniu wzroku od sytuacji na drodze.

Te wszystkie wygody przekładają się także na sam komfort jazdy. To typowy miejski samochód, zarówno łagodny jak i pełen temperamentu. Dynamiczny silnik z turbodoładowaniem współpracuje doskonale z superszybką przekładnią DCT. Precyzyjne, zwrotne zawieszenie w pełni wykorzystuje możliwości mocnego i sztywnego podwozia. Jazda Nissanem jest bezpieczna ale też pełna emocji i wrażeń.

Tak jak z jazdą tak i z parkowaniem nie ma problemu i można się pochwalić zwinnością profesjonalisty. Dzieje się to dzięki systemowi kamer 360° zapewniającym widok samochodu z każdej strony, a funkcja zbliżenia przodu, tyłu i boku pomaga pewnie wykonać manewr parkowania.

Podsumowując, nowy Nissan Juke wskoczył na wyższy poziom od modelu sprzed dekady. Gwarantuje lepszy komfort jazdy i oszczędny silnik. To także świetne auto, indywidualista, który jedzie własną drogą nie oglądając się na resztę, a czasem ją bezpiecznie wyprzedzając.

autor: Aneta Dolega/ foto: Jarosław Gaszyński



Zafiksowany na punkcie komiksów oraz komiksowych ekranizacji. Miłośnik Szczecina oraz dalekich podróży. Udowodni każdemu, że Szczecin się zmienia.

Faceci kochają gadżety

Nic tak nas, facetów, nie cieszy jak nowy, często nawet mało potrzebny gadżet. Ważne, by był efektowny, a sprawi nam mnóstwo radości. Kobiety tego co prawda nie rozumieją, ale co tam... my przecież też często nie rozumiemy kobiet. Zaczynamy kolejny przegląd nowinek technologicznych.

Moneta... z koniakiem

Gratka dla miłośników koniaku oraz numizmatyki. W grudniu pojawiła się informacja, że na rynku dostępna jest złota moneta w środku której znalazła się kapsuła z koniakiem Gautier 1762. Koniak ten pochodzi z roku, w którym w Rzymie odsłonięto fontannę di Trevi, a na polskim tronie zasiadał jeszcze król August III Sas. W 2015 roku trunek ten został uznany przez księgę rekordów Guinnessa za najstarszy koniak na świecie. Kroplę możemy otrzymać wraz z tą monetą.

Cognac Coin została wybita w zaledwie 300 egzemplarzach, z których każdy posiada wartość nominalną 100 franków kongijskich i wykonany jest z 2 uncji złota najwyższej próby (99,99%).

Jest to już trzecia złota moneta z serii Spirit Coins, stworzonej przez firmę Lux Coin. Seria ta składa się z Whisky Coin, Rum Coin i Cognac Coin. Każda z nich została wyposażona w kapsułę z innym rzadkim i niezwykle starym trunkiem. Pierwsza skrywa w swym wnętrzu najstarszą na świecie whisky rocznikową (Old Vatted Glenlivet 1862), druga najstarszy na świecie rum (Harewood Rum 1780), a trzecia wspomniany już koniak Gautier 1762.

Absolutnie unikatowa moneta prezentuje się całkiem nieźle. Marzy o niej zapewne nie jeden kolekcjoner. Barierą może być jednak cena, za którą można kupić niezły używany samochód bądź polecieć na wielotygodniową wycieczkę w ciepłe kraje. Co wybieracie?

Cognac Coin, Dostępność: www.lux-coins.com, Cena: 34 000 złotych



Książka warta majątek

Marka Ferrari od 1947 roku jest jednym z największych powodów do dumy wszystkich Włochów. Przez dziesięciolecia zachwycała kolejnymi modelami swoich samochodów.

Z myślą o miłośnikach Ferrari powstała specjalna olbrzymia książka. Jest to nie-samowite, kolekcjonerskie dzieło. Zawiera w sobie niepublikowane dotąd ekskluzywne treści z archiwów czy prywatnych kolekcji. Gromadzi setki niewidzianych dotąd zdjęć i dokumentów. Ale nie to przykuwa największą uwagę.

Wyprodukowana została w 1947 podpisanych przez Pierro Ferrariego (syn Enzo) i numerowanych egzemplarzach. Każdy z nich jest ręcznie sztyt i oprawiony w skórę. Nakład podzielony jest na dwie części. Pierwsza, oznaczona numerami od 251 do 1947 jest sygnowana właśnie przez Pierro. Do egzemplarzy o numerach od 1 do 250 (Art Edition) dołączona jest rzeźna inspirowana 12-cylindrowym silnikiem Ferrari, wykonana m.in. z ręcznie wygiętej chromowanej stali. Chrom został piaskowany proszkiem, by zachować naturalny charakter metalu. Górna część obudowy została natomiast wykończona czerwonym lakierem Ferrari – takim samym, jak ten zastosowany w ekskluzywnych samochodach. Za design obudowy i rzeźby odpowiedzialny jest znany projektant Marc Newson.

Przepiękny album robi bez wątpienia, ogromne wrażenie. Podobnie zresztą jak cena.

Il Fascino Ferrari, Dostępność: (tylko na rynku wtórnym) Wyprzedana, Cena: 50 000 Euro edycja Art



Ochrona przez telefon

Mijia 360° Home Security Camera nie tylko zastąpi firmę ochroniarską, ale stanie się także osobistym domowym opiekunem i inteligentnym pomocnikiem. Dzięki swojej konstrukcji pozwala swobodnie regulować kąt nagrywania, a filtr podczerwieni umożliwia nagrywanie w nocy. Kamera została wyposażona również w czujnik ruchu oraz możliwość montażu na ścianie lub pod sufitem.

Wewnętrzna kamera Xiaomi Mi Home Security 360° jest wyposażona w dwa silniki, które umożliwiają obracanie urządzenia w górę, w dół, w lewo i prawo bez żadnych ograniczeń. Dzięki 360° poziomemu kątowi widzenia i 115° pionowemu kątowi widzenia, kamera uzyskuje panoramiczny widok, skutecznie eliminując martwe punkty i narożniki.

Działanie jest bardzo ciekawe. Jeśli kamera wykryje jakiegokolwiek zmiany, 10-sekundowe wideo zapisywane jest na smartfonie. Oczywiście po wcześniejszym zainstalowaniu odpowiedniej aplikacji. Mechanizm ruchu jest niezwykle cichy, w związku z czym nie trzeba martwić się o zakłócenia snu. Dzięki zastosowaniu technologii redukcji hałasu przekładni obiektyw kamery obraca się w całkowitym milczeniu.

Home Security Camera obsługuje lokalną pamięć micro SD i automatyczne zapisywanie w pętli. Obsługuje połączenie z routerem Mi Wi-Fi (z wbudowanym dyskiem twardym) z codzienną kopią zapasową danych. W zestawie, oprócz kamery, znajdziemy kabel USB, uchwyt ścienny, oraz śruby i nakrętki. Pozostaje więc tylko zamontować i zainstalować appkę.

Mijia 360° Home Security Camera, Dostępność: www.mi-home.pl, Cena: 199zł.



Pierwszy taki Samsung

W Galaxy Fold zamontowany został 7,3-calowy ekran Dynamic AMOLED – największy, jaki kiedykolwiek znalazł się w telefonach Samsunga. Nie zajmuje jednak wiele miejsca, bo przy pomocy specjalnych zawiasów można złożyć go w pół. Wówczas przedni ekran ma 4,6 cala. Trzyma się mocno zamknięty przy pomocy magnesów. Po rozłożeniu oba wyświetlacze zapewniają płynność przechodzenia do trybu wielkoekranowego. Mechanizm, według producenta, jest bardzo wytrzymały. Testowany był aż do 200 tysięcy zgięć. Fold dostępny jest w dwóch kolorach: czarnym i srebrnym.

Ekran jest zaprojektowany tak, by ograniczyć światło niebieskie bez użycia filtrów: zapewniając mniejsze zmęczenie oczu, a jednocześnie zachowując żywe kolory. W telefonie zamontowanych zostało sześć profesjonalnych obiektywów. Są aparaty do selfie, z głębią ostrości, z szerokokątnym i ultra szerokokątnym obiektywem oraz teleobiektyw. Video możemy kręcić z jakością 4K UHD, która pokazuje wszystkie detale. W Fold znalazło się aż 12GB pamięci RAM. Wbudowana pamięć pomieści natomiast aplikacje, filmy i zdjęcia na 512GB.

Kolejną ciekawostką jest podwójna bateria o typowej pojemności 4380 mAh. Rozwiązanie wykorzystuje i ładuje dwa ogniwa, aby zapobiec przeładowaniu. W celu oszczędzania energii inteligentny system zarządzania energią przenosi akurat nieużywane aplikacje do pamięci podręcznej.

Galaxy Fold nie tylko ładuje się bezprzewodowo, ale także sam może służyć jako ładowarka bezprzewodowa. Wystarczy położyć na środku urządzenie, które chcemy naładować. Możemy w ten sposób naładować np. Galaxy Watch. Wszystko byłoby pięknie, gdyby nie absurdalnie wysoka cena...

Galaxy Fold, Cena: 9000zł, Dostępność: Media Markt



Inteligentna szczoteczka

Oral-B przychodzi z pomocą tym, którzy mają problem z dokładnym myciem zębów. Na rynku dostępna jest już szczoteczka Genius X, która rozpoznaje indywidualny styl szczotkowania i przesyła spersonalizowane wskazówki pozwalające uzyskać lepsze efekty czyszczenia zębów.

Do pomocy przy obsłudze szczoteczki musimy pobrać na smartfona odpowiednią aplikację. Łączy się ona z Genius X za pomocą bluetootha. Technologia SI monitoruje szczotkowanie, a następnie za pomocą aplikacji Oral-B przesyła spersonalizowane wskazówki dotyczące obszarów szczotkowania, które wymagają dodatkowej uwagi. Na ekranie widzimy zarys szczęki i zębów. Wyświetlają się komunikaty, które sygnalizują przykładowo zbyt dużą siłę nacisku. Widzimy również czas szczotkowania, czy ocenę tej czynności wyrażoną w procentach. Na czerwono na ekranie telefonu podświetlają się zęby, które zostały pominięte podczas mycia lub nie zostały dokładnie wyczyszczone. Szczoteczka posiada sześć trybów szczotkowania. Są: codzienna pielęgnacja, ProClean, Tryb delikatnego czyszczenia, Tryb wybielania, Tryb masażu i Tryb czyszczenia języka. Oczywiście szczoteczka jest wodoodporna i można ją bez stresu umyć pod bieżącą wodą.

Oral-B Genius X, Dostępność: Media Markt, Cena: 1399zł

Andrzej Kus / foto: materiały prasowe





Zostań restauratorem na Łasztowni

Restauracja Stara Rzeźnia zmienia nazwę na Rzeźnia Szczecin i szuka nowego najemcy. Rozwój Łasztowni jest zapowiedzią komercyjnego sukcesu, ale to niejedne atuty tego miejsca. Osoby zainteresowane poprowadzeniem restauracji mogą zgłaszać swoją kandydaturę w siedzibie Grupy CSL.



Wyspa, choć jeszcze nie w pełni zagospodarowana, już sprawdza się jako miejsce organizacji różnych wydarzeń, w tym wielkich imprez miejskich. Jest to także codzienna destynacja spacerowiczów i turystów. To przecież stamtąd rozciąga się jedna z najpiękniejszych panoram Szczecina i to Łasztownię łączy zaledwie mostek z Wyspą Grodzką i zlokalizowaną na niej prawdziwą szczecińską plażą. Kiedy coś się dzieje na Łasztowni, to restauracja zawsze jest pełna gości, dlatego nowy najemca będzie mógł korzystać z profitów płynących z tej wyjątkowej lokalizacji. Restauracja Rzeźnia będzie integralną częścią Centrum Kultury Euroregionu Stara Rzeźnia, które każdego tygodnia organizuje szereg przyciągających tłumy eventów. – Każdego roku Stara Rzeźnia realizuje ponad 250 wydarzeń o charakterze biznesowym, kulturalnym i społecznym. Na ogół jest tak, że nasz restaurator zapewnia catering, poczęstunek i zaprasza gości. Zależy nam na dobrej współpracy, najlepszych produktach i dobrej obsłudze, bo dzięki tym wspólnym działaniom restauracja może pozyskiwać klientów – wyjaśnia prezes Grupy CSL, Laura Hołowacz.

Wyjątkowa Mesa Kapitańska

W restauracji zaaranżowano nową przestrzeń. To wyidealizowane miejsce powstało według pomysłu prezes Laury Hołowacz. Stylizowane na morską tawernę, pełne jest marynistycznych akcentów. Widok na Odrę i przekazane przez kapitanów i ludzi morza pamiątki żeglarskie tworzą niepowtarzalny klimat tej części restauracji. Mesa wzbogacona została o znaki pamiątkowe ze szczecińskich finałów regat The Tall Ship Races. Dzięki tym wszystkim akcentom żeglarze i kapitanowie zawsze wracają tu z sentymentem. Świetnie udają się tu nie tylko morskie spotkania i zabawy, ale także rodzinne obiady w większym gronie. Warto przypomnieć, że restauracja jest w pełni wyposażona, a sam budynek Starej Rzeźni jest bardzo rozpoznawalny. To wielka szansa zarówno dla przedsiębiorcy działającego na rynku gastronomicznym, jak i dla osób, które kochają kuchnię i chcą rozpocząć swoją przygodę z tą branżą.

Weź udział w rozmowach

Osoby zainteresowane poprowadzeniem restauracji w budynku Starej Rzeźni wciąż mogą zgłaszać swoją kandydaturę. Do rokowań mogą przystąpić osoby fizyczne, prawne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej (także spółki cywilne i konsorcja), które złożą pisemną odpowiedź na zaproszenie do rokowań, wykażą niezbędne doświadczenie oraz zdolność finansową do poprowadzenia restauracji. Warunkiem udzielenia szczegółowych informacji dotyczących projektu jest złożenie zapraszającemu oryginalnie podpisanego oświadczenia o zachowaniu poufności, którego treść opublikowana jest na stronach internetowych firmy CSL oraz Centrum Kultury Euroregionu Stara Rzeźnia, na których znajdziemy też szczegółowy regulamin zasad udziału w rokowaniu oraz inne niezbędne oświadczenia i deklaracje.

kt/foto: materiały prasowe

Osoby kontaktowe:

Laura Hołowacz | laura.holowacz@csl.eu
Anna Herman | anna.herman@csl.eu
tel. 609 189 501

CSL SP. Z O.O
UL. TADEUSZA WENDY 14
70-655 SZCZECIN

PROMOCJA* WALENTYNKOWA

LASER CLEARLIFT
+ OSOCZE ZA ~~1900 ZŁ~~ **1100 ZŁ**

ENDERMOLOGIA
10 ZABIEGÓW ZA **2200 ZŁ**
+ BALSAM Z LINII LPG
GRATIS



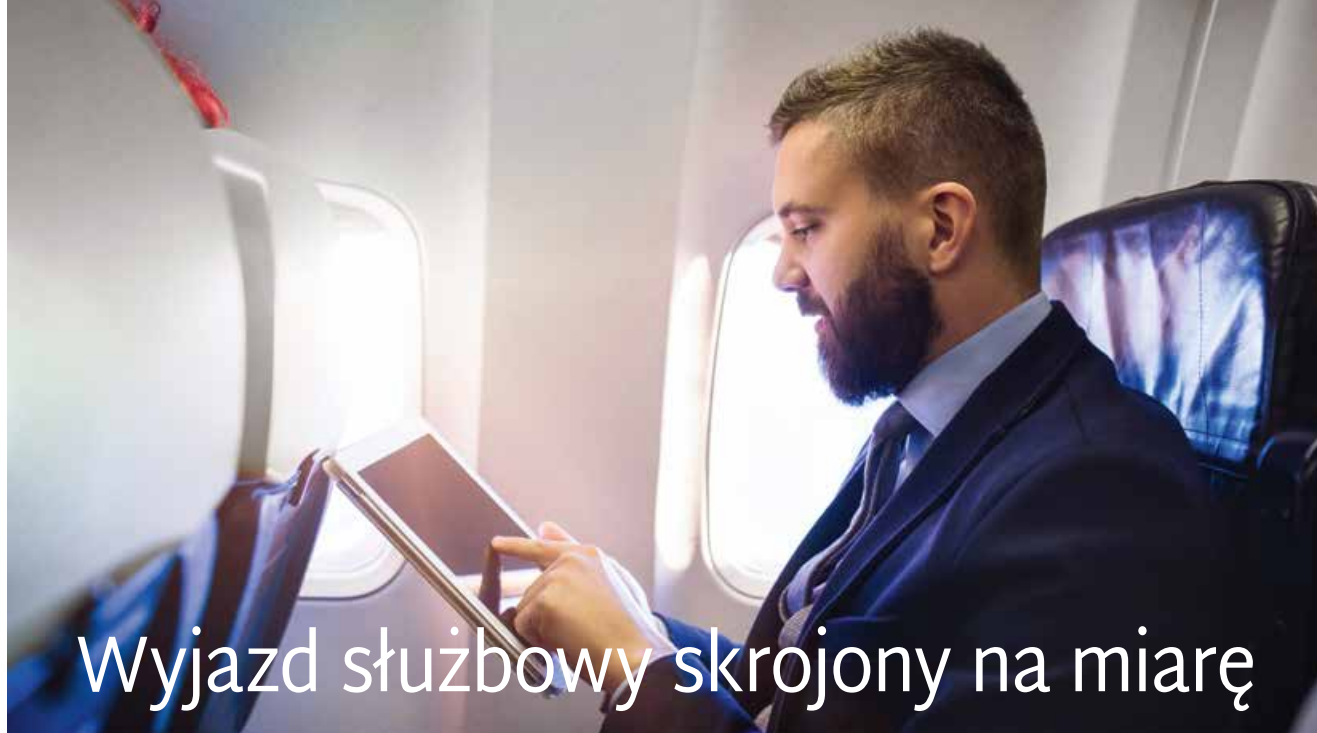
Laser Harmony XL PRO ClearLift odmładza i wygładza skórę. Skutecznie likwiduje zmarszczki, blizny i przebarwienia. Zabieg tym laserem pobudza naturalne systemy regeneracyjne skóry, przynosząc efekt przeciwstarzeniowy.



Osocze bogatopłytkowe: aplikowanie podskórnie osocza pochodzącego z własnej krwi poprawia gęstość i napięcie skóry. Przywraca jej gładkość i elastyczność. Korzystamy z najnowocześniejszych zestawów Arthrex® ACP.



Endermologia Alliance - Zabieg polegający na eliminowaniu miejscowo zlokalizowanej tkanki tłuszczowej, stymulowaniu produkcji naturalnego kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego, dzięki czemu skóra staje się jędrniejsza, a cellulit wygładzony.



Wyjazd służbowy skrojony na miarę

Poziom stresu przy organizacji wyjazdu służbowego czasami osiąga najwyższy poziom – dopinanie dokumentów, umów, rozmowy z prawnikami, konsultacje z przełożonymi, rezerwacja biletów, hotelu i tysiąc spraw w międzyczasie. Kto tego nie zna, nie wie, czym jest przygotowanie podróży służbowej – zazwyczaj organizowanej „na wczoraj”. Co zrobić, jeśli to na nasze barki spadnie obowiązek organizacji takiego wyjazdu? Jak znaleźć idealny hotel, dobre miejsce na kolację biznesową czy dobre połączenie lotnicze? I w dodatku jak zmieścić się w rozsądnym budżecie, tak by księgową była zadowolona. Spytałśmy o to Paulinę Kuziemko, Manager Business Travel Management w firmie Follow me!

Organizacja podróży służbowej to często spore wyzwanie, które zajmuje bardzo dużo czasu. Coraz częściej firmy decydują się na outsourcing tej usługi, ponieważ jest ona pracochłonna i nie zawsze kończy się powodzeniem. Z jakimi problemami najczęściej borykają się osoby, które zostają w firmach oddelegowane do takiego zadania?

Z naszych obserwacji wynika, że osoby, które sporadycznie zajmują się organizacją wyjazdów służbowych często borykają się z problemem braku atrakcyjnych cenowo i lokalizacyjnie hoteli, czy korzystnych połączeń lotniczych. Nie mając dostępu do specjalistycznych wyszukiwarek cenowych, ponoszą wysokie koszty, które mogą czasami nie zmieścić się w budżecie. Wtedy wybierają tańsze opcje, w nieodpowiedniej lokalizacji, nocleg bez wyżywienia lub w sporej odległości od miejsca docelowego podróży. Dużą trudność sprawia również organizacja przejazdów w obcych miastach, brak możliwości rezerwacji biletów kolejowych, transferów na lotnisko czy taksówki.

Dlaczego warto skorzystać z usług BTM?

Możliwość zlecenia obowiązków i zadań związanych z organizacją wyjazdu niezależnym, zewnętrznym specjalistom, odciąża pracowników danej firmy, gwarantując przy tym dużo niższe ceny. W wielu obszarach codziennej działalności biznesowej, firmy decydują się na obsługę specjalistów – jest to po prostu zazwyczaj bezpieczniejsze i tańsze rozwiązanie, a w przypadku organizacji podróży służbowych jest to dodatkowa oszczędność czasu. Podróżujący mają całodobowy, bezpośredni kontakt z naszym opiekunem, który może pomóc w sytuacjach awaryjnych. Dobra praktyką jest to, że nasi konsultanci przeprowadzają bezpłatnie analizę potrzeb danej firmy oraz przygotowują kompleksową ofertę w zakresie organizacji danej podróży. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu i współpracy z zaufanymi partnerami, oferujemy korzystne stawki u przewoźników, linii lotniczych czy w hotelach.

Co dokładnie oferuje Business Travel Management?

Tak jak wspominałam to kompleksowe rozwiązanie – podróż służbowa od A do Z. Zaczynając od rezerwacji hoteli, poprzez bilety lotnicze, tradycyjnych i tanich linii lotniczych, po rezerwację biletów autobusowych, promowych i kolejowych na całym świecie. Kończąc oczywiście

na wynajmie samochodów oraz planowaniu transferów w kraju oraz za granicą. Dodatkowo także ubezpieczenia turystyczne i rezerwacje biletów na targi, kongresy, konferencje oraz wydarzenia kulturalne. Ponadto na coraz większą skalę zajmujemy się na przygotowaniu wyjazdów incentive dla firm z naszego regionu.

Dla kogo ta usługa będzie szczególnie przydatna? Do kogo jest skierowana taka oferta?

Usługę tę docenią szczególnie firmy z branży informatycznej, consultingowej, morskiej, energii odnawialnych, etc. Tak naprawdę niezależnie od wielkości – czy są to kilkunastoosobowe rodzinne firmy, czy korporacje. Wyznacznikiem nie jest również to, czy jest w danej firmie osoba lub dział dedykowany podróżom służbowym, czy też zajmuje się tym pracownik na co dzień mający inne obowiązki – warto mieć pod ręką taką usługę – jako rozwiązanie w sytuacjach awaryjnych, ponieważ nasz dział jest dostępny dla naszych klientów przez siedem dni w tygodniu, przez całą dobę.

Podsumowując, jakie są największe korzyści Business Travel Management oferowanej przez Follow me!

Fachowe doradztwo i outsourcing przy organizacji podróży dla firmy, to duża oszczędność czasu i kosztów. Odpowiadając na potrzeby naszych klientów biznesowych, proponujemy nowoczesnie rozumianą obsługę podróży służbowych – Business Travel Management. Siedmioosobowy zespół BTM czuwa nad każdym detalem takiego wyjazdu. Oferta zawsze dopasowana jest do indywidualnych potrzeb firmy i zawiera cały katalog usług, które są korzystne cenowo i dobrze zaplanowane logistycznie. Klientem opiekujemy się od wyjścia z domu do powrotu z podróży.

Co więcej, oferujemy 24-godzinny bezpośredni kontakt z Opiekunem Klienta, realne obniżenie kosztów podróży nawet o 23% oraz dogodne formy płatności i fakturowania. Poza tym, kompleksowe i przejrzyste zarządzanie wyjazdami pracowniczymi, a także raporty i analizy dotyczące wyjazdów firmowych. W skrócie, zapewniamy komfort podróży oraz znaczne ograniczenie wydatków.

Diękuję za rozmowę.

rozmawiała: kw/foto: Follow me!



**SPRÓBUJMY
JESZCZE RAZ**
25.04.2020,
godz. 16.30, 19.30
Teatr Pleciuga
w Szczecinie

POMOC DOMOWA
22.03.2020,
godz. 16.30 i 19.30
Opera na Zamku
w Szczecinie



BILETY DO NABYCIA: bilety.fm, CIKiT na Zamku, kupbilecik.pl,
www.intermedium.szczecin.pl oraz tel. 600 651 732

Zapraszamy na naszego Fb **Intermedium-Teatr i Wydarzenia Rozrywkowe**
oraz na Instagrama **intermedium_szczecin**

reklama

Szczecińskie WOPR dla Hospicjum zaprasza do udziału w Akcji Nocna sztafeta **"DOPŁYŃ DO PODOPIECZNYCH"**

07-08 marca 2020 r ratownicy Szczecińskiego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, sympatycy pomocy oraz pływanie, miłośnicy i zawodnicy triathlonu zamierzają pływać całą noc. Akcja zorganizowana będzie w formie nocnej sztafety pływackiej, którego szacunkowy dystans wyniesie ok 1000 kilometrów. Chcemy w ten sposób aktywizować różne grupy społeczne poprzez aktywne spędzenie czasu oraz propagowania idei niesienia pomocy i pomagania.

ZAPEWNIAMY:

- pakiety startowe oraz pamiątki dla wszystkich uczestników
- spotkania z olimpijczykami
- catering
- strefę masażu
- badanie składu ciała
- strefę chill
- sportową atmosferę oraz niezmierzoną satysfakcję z niesienia pomocy potrzebującym

A wszystko to pod patronatem Prezydenta Miasta Szczecina oraz Marszałka Województwa Zachodniopomorskiego.

Nad bezpieczeństwem czuwać będzie wykwalifikowana kadra ratowników WOPR.

NOCNA SZTAFETA

zachodniopomorskie
HOSPICJUM
dla dzieci i dorosłych

07-08 MARCA 2020r.

Dopłyn do Podopiecznych

PLAN (wg harmonogramu)	GODZ.	UCZESTNICTWO
Dzieci i młodzież (osoby niepełnoletnie)	19:00 20:00 21:00	Wpisowe 20 zł Przeplinyty 1m 1 gr
Dorośli (osoby pełnoletnie)	22:00 23:00 00:00 01:00 02:00 03:00 04:00 05:00 06:00 07:00	

MIEJSCE
Pływalnia "Błękitna"
ul. Grawecka 1

ZAPISYHOSPICJUM@GMAIL.COM

SZCZECIŃSKIE WOPR DLA HOSPICJUM

Organizatorzy

zachodniopomorskie
HOSPICJUM
dla dzieci i dorosłych

SPRÓBUJMY JESZCZE RAZ

Zachęcamy do czynnego udziału w Akcji,
a chętnych do nawiązania współpracy
partnerskiej zapraszamy do kontaktu
z koordynatorami:

Marek Dominiak, tel.: 506-090-665

Adam Wojcieszonek, tel.: 883-922-372

Kobiety, ekologia, BMW

„Każda chwila jest zmianą, każda decyzja to konkretne działanie i określony efekt”. Taką maksymą kieruje się Grupa Bońkowsky w sprzedaży i promocji samochodów marek BMW i MINI. Rok 2019 był dla nich szczególnie ważny. O tym, co dobrego się wydarzyło opowiedziała Angelika Sawicka, dyrektor zarządzająca BMW i MINI Bońkowsky.

Zanim porozmawiamy o samochodach muszę panią zapytać o dodatkową działalność marki BMW i MINI Bońkowsky. W kreatywny sposób wykorzystujecie potencjał marki w promowaniu różnych idei, wybiegających poza motoryzację.

Rozwój naszej firmy jest dla nas ważny. Patrzymy szerzej i staramy się widzieć więcej. W związku z tym w zeszłym roku zainicjowaliśmy nowy projekt o nazwie Woman Performance by Bońkowsky. To cykl spotkań dla kobiet, które realizowane są przy współpracy z #BYĆKobietą on tour – projektem Marty Klepki z Hotelu Blow UP Hall 500 z Poznania. W jego ramach zapraszamy różne znane panie, które poprzez swoją działalność, a nierzadko życiorysy potrafią zainspirować i pobudzić do działania innych. W ten sposób pragniemy dotrzeć do kobiet świadomych, chcących się rozwijać, otwartych na wymianę doświadczeń. Chcemy je wspierać, motywować do zmian i doceniania swoich kompetencji. Pragniemy także wskazywać na obszary budujące odwagę, pasję i radość. Inspirować do kreatywności i optymizmu, inicjować wyjątkowe relacje. Woman Performance by Bońkowsky, to także zwrócenie uwagi na fakt, iż kobiety są siłą napędową wielu biznesów.

Kogo zapraszacie do tego projektu?

Do tej pory odbyły się dwa spotkania. Gościliśmy panią prezydentową Jolantę Kwaśniewską, dziennikarkę i osobowość telewizyjną Dorotę Wellman, a także naszą partnerkę Martę Klepkę. Kolejne spotkanie w ramach Woman Performance by Bońkowsky odbędzie się 26 marca w Filharmonii. Tym razem naszym gościem będzie związana ze światem mody Kasia Sokołowska, najpopularniejsza reżyserka pokazów mody w Polsce.

To nie jedyna nowość. Otworzyliście salon w Gorzowie Wielkopolskim.

Otwarcie nowego salonu dealerskiego w Gorzowie Wlkp. było kolejnym krokiem rozwoju firmy, a także wyzwaniem. Opracowaliśmy odpowiednią metodę zarządzania, uwzględniającą położenie nowego salonu i co za tym idzie, jego odległość od nas. Klientów musieliśmy przyzwyczaić do nowej sytuacji, szczególnie tych mocno związanych z salonem w Szczecinie. Uświadomiliśmy im, że w Gorzowie prezentujemy takie same standardy i taką samą jakość jak w Szczecinie. Sam Gorzów to miasto z potencjałem: 125 tys. mieszkańców, blisko 18 tys. przedsiębiorców. To prężnie rozwijający się ośrodek małych firm zatrudniających do 10 osób i z bezrobociem na poziomie niespełna 2,5 %. Weszliśmy w to miasto i region bez kompleksów Poznania czy Szczecina. Gorzów jest dokładnie w połowie drogi i ma wszelkie argumenty oraz aspiracje ku temu, by stać się mocnym punktem na mapie marek premium.

Wygląda na to, że 2019 rok był dla was bardzo dobry.

Zdecydowanie tak. Jako Grupa BMW i MINI Bońkowsky sprzedaliśmy prawie 1300 szt. samochodów obu marek, zarówno nowych i używanych, co oznacza 10 % wzrost w stosunku do roku 2018. Największym zainteresowaniem w naszym regionie cieszyły się modele BMW X3 i BMW X4. W wynajmie długoterminowym, który daje większą dostępność samochodów premium dla potencjalnych klientów, Seria 5 była najpopularniejszym samochodem dla biznesu.



Warto wiedzieć, że BMW jest liderem jeśli chodzi o samochody elektryczne. Dużo robicie w tym kierunku.

Nasza i3 była w zeszłym roku najchętniej wybieranym samochodem w tym segmencie. Okrzyknięto ją ikoną elektromobilności. Rok 2020 jest bardzo dobry dla samochodów elektrycznych, w końcu wprowadzono zmiany w podatku akcyzowym. Odbija się to na lepszej dostępności cenowej pojazdów. Samochody typu PHEV, czyli ładowane z gniazdką, pozwalają na przejechanie na silniku elektrycznym od 50 do 80 km. Znajdziemy to w każdym modelu BMW.

Co dobrego zdarzy się w tym roku?

Ważnymi premierami 2020 roku będą nowe modele BMW 2 Gran Coupe oraz BMW serii 4 Coupe. Następnie wprowadzenie szerokiej oferty samochodów hybrydowych, m.in. BMW X1, BMW X2, BMW X3 oraz MINI Electric.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Paulina Budziak



www.bmw-bonkowsky.pl

f / Dealer BMW Bokowsky

Ustowo 55, Szczecin

70-001 Szczecin



Nagrodzeni za najlepszy serwis w Polsce

Mercedes-Benz Mojsiuk znowu wśród najlepszych. Firma została wyróżniona przez centralę Mercedes-Benz za usługę Service 24h. Oznacza to, że klienci mogą liczyć na skuteczną pomoc specjalistów z Mercedes-Benz przez całą dobę. Niezależnie od tego, w jakim kraju nie tylko Polski, ale i Europy się znajdują.

Każdego roku centrala Mercedes-Benz Polska, na podstawie kilku wskaźników, wybiera najlepszy serwis swoich samochodów osobowych – opowiada Wojciech Strzelczyk, szef serwisów samochodów osobowych firmy ASO Mercedes-Benz Mojsiuk. – Brana jest pod uwagę ilość przyznanych spraw, ilość odmów pomocy w tych sprawach oraz ilość zgłoszeń, które udało się zrealizować na drodze, po przyjeździe na miejsce. Po przeanalizowaniu wszystkich punktów okazało się, że nasz serwis jest najlepszy w Polsce. Co ciekawe – drugi raz z rzędu. Rok temu również odebraliśmy taką nagrodę.

Servis 24h to usługa, która jest powiązana z doskonałym programem mobilnościowym przeznaczonym dla klientów Mercedes-Benz. Dotyczy ona wszystkich tych, którzy regularnie korzystają z Autoryzowanych Stacji Obsługi. Nie musimy tutaj być pierwszym właścicielem danego samochodu, nie musi być również nowy i zakupiony w szczecińskim salonie. – Usługa obejmuje również starsze auta, do 30 lat – podkreśla szef serwisów. – Gdy w aucie, które jest pod naszą opieką, przydarzy się jakakolwiek awaria właściciel może liczyć na darmową pomoc naszego serwisu. Sytuacja może się przytrafić w Koszalinie, Szczecinie, w Warszawie czy nawet we Włoszech. Pomoc obejmuje całą Europę i polega na tym, że trzeba zadzwonić wówczas na infolinię i zgłosić usterkę. My wysyłamy serwisantów, którzy starają się usunąć awarię na miejscu. Gdy nie jest to możliwe gwarantujemy, na nasz koszt, kontynuację podróży: czy to autem zastępczym, czy innym środkiem transportu.

Serwisanci przyznają, że usługa świadczona jest na najwyższym poziomie. Możemy liczyć na taką samą pomoc, jak w innych, więk-

szych i bogatszych krajach świata. Zdarzają się na drodze różne, nieprzewidziane sytuacje. Czasami potrzebna jest nawet pomoc przy naładowaniu akumulatora, czy wymianie koła. Możemy na nią liczyć dzięki usłudze Servis 24h. – Zdarzyły się przypadki, że na miejscu nie mogliśmy usunąć awarii. Przerwała rodzinie podróż na wypoczynek. Lecieli dalej samolotem, a koszty biletów pokrył Mercedes-Benz. W tym czasie zabraliśmy auto do naprawy. Chcielibym, by wszyscy klienci wiedzieli o tym, że mogą liczyć na naszą pomoc w każdej sytuacji związanej z ich autem – mówi Strzelczyk.

Nagrody nagrodami, ale najlepszym świadectwem jest zawsze opinia klientów. Łukasz Zima przyznaje, że jest bardzo zadowolony z pomocy szczecińskiego serwisu. – Zakup Mercedesa to nie tylko zakup samochodu ale również pewność zapewnienia mobilności w przypadku awarii również po okresie gwarancji. Usługa Service24h to pewność, że przypadku awarii mogę liczyć na pomoc o każdej porze dnia i nocy. Cieszy mnie bardzo fakt, że pracownicy stacji z której na co dzień korzystam są w tym zakresie najlepszy w Polsce bo to oznacza, że wielokrotnie zaoferowali pomoc ludziom, którzy nagle znaleźli się w trudnej sytuacji i jak widać była to pomoc na najwyższym poziomie – przyznaje. Słowa te potwierdza Mikołaj Zarzycki z Autopark Group: – Kiedyś wracając z dziećmi z urlopu uszkodziliśmy oponę w samochodzie. Noc, deszcz, jeszcze wiele kilometrów do domu, a tu taka paskudna sprawa. Normalnie człowiek na własną rękę byłby zmuszony szukać rozwiązania, ale na szczęście Mercedes oferuje swoim Klientom usługę Service24h – wymiany koła dokonano na drodze i mogliśmy jechać dalej.



Szybko, miło i sprawnie. Dodam, że pomimo iż nasz samochód był po okresie gwarancji producenta usługa była całkowicie bezpłatna – wystarczyło tylko wykonywać przeglądy w ASO.

To nie jest jedyne wyróżnienie, jakie w ostatnim czasie przypadło firmie Mercedes-Benz Mojsiuk. Otrzymała także certyfikat przynależności do programu Parts Pro. Posiadają go tylko cztery polscy dealerzy. Audyt został przeprowadzony przez zewnętrzną firmę. Wspomniany program oznacza, że wszystkie niezależne warsztaty mogą liczyć na pomoc Mercedes-Benz w kwestii zamówienia niezbędnych części. Dodatkowo mogą skorzystać z oryginalnego programu pomagającego dobrać części zamienne, czy uzyskać szereg niezbędnych informacji.

– Cieszę się, że udało nam się doprowadzić osiągnąć tak wysoki poziom jakości usług który jest doceniany nie tylko w Szczecinie, ale i w całej Polsce – podsumowuje Kazimierz Mojsiuk – Prezes Mercedes-Benz Mojsiuk – Nagrody, które każdego roku otrzymujemy mobilizują nasz zespół pracowników do jeszcze cięższej pracy bo najważniejsze

jest bowiem zadowolenie klientów. Jestem wdzięczny naszym klientom za tak pozytywne opinie, bo to dzięki ich głosom jesteśmy tak wyróżnieni.



Zapraszamy do skorzystania z naszych usług i do zapoznania się z aktualną ofertą promocyjną serwisów:

- w Koszalinie: +48 94 34 77 350,

- w Szczecinie: +48 91 48 08 700,

- w Gorzowie Wlkp.: +48 95 30 10 000

www.mojsiuk.mercedes-benz.pl

szukaj nas również na facebook'u:

www.facebook.com/MercedesMojsiuk

Jak SEGREGOWAĆ ŚMIECI?

Czy warto segregować odpady? Przecież zdecydowanie wygodniej wrzucić jest wszystko do jednego worka i nie martwić się tym, co dalej się z tym stanie. Nie jest to jednak ekologiczne zachowanie. Jeśli ten aspekt do nikogo nie przemawia – nie jest to również ekonomiczne. Za odpady zmieszane zapłacimy znacznie więcej, niż za takie, które posegregujemy i skierujemy do odpowiednich pojemników.



Za wynik segregacji odpowiada w zabudowie jednorodzinnej właściciel, w wielorodzinnej zarządca terenu: spółdzielnia lub wspólnota. Od tego wszystko się właściwie zaczyna. Sami decydujemy, czy chcemy przyłączyć się do dbania o nasze wspólne dobro – środowisko, czy wolimy pozostać wygodni. W imieniu większej grupy mieszkańców robi to właśnie zarządca. Na tych, którzy zdecydowali się na segregację czeka przemawiająca do wszystkich nagroda w postaci niższych opłat. Podkreślimy, znacząco niższych!

Zabudowa wielorodzinna i domy

Każda rodzina segregująca odpady w zabudowie wielorodzinnej płaci obecnie 7,5 złotego za metr sześcienny zużytej wody – od osoby. W taki właśnie sposób rozlicza się wywóz odpadów. Przyjmijmy więc, że jedna osoba miesięcznie zużywa średnio około 3 metry sześciennego wody. W czteroosobowej rodzinie musimy więc liczyć się z opłatą na poziomie niemal 90 złotych za całe gospodarstwo domowe.

A jak mają się do tego opłaty „wygodnych”? Ci, którzy nie segregują odpadów zapłacą aż 15 złotych za metr sześcienny. Za wywóz odpadów rachunek miesięczny wyniesie więc 180 złotych. Jest różnica? Nie warto również kombinować i do przeznaczonych pojemników na jedne odpady wrzucać inne. Firma odpowiedzialna za ich wywóz, gdy zauważy nieprawidłowości, może zgłosić problem do urzędu, który natomiast może zmienić kwotę rozliczania. Jak kształtują się opłaty w zabudowie jednorodzinnej? Ci, którzy segregują odpady płacą co miesiąc 94 zł. Ci, którzy nie segregują znacznie więcej, bo 188 zł.

Papier, to nie zawsze jest papier

Każdy z pojemników przeznaczony jest do czego innego. Rozróżniamy je po kolorach. I tak: do niebieskiego wrzucamy papier. Przed segregacją powinniśmy jednak dokładnie zapoznać się z katalogiem odpadów podlegających segregacji. Okazuje się, że do recyklingu nie nadają się: papierowe ręczniki oraz zużyte chusteczki higieniczne, papier lakierowany i powleczony folią, mocno zabrudzony papier, kartony po mlekach i napojach, papierowe worki po materiałach budowlanych, tapety, pieluchy jednorazowe czy zatłuszczone jednorazowe opakowania z naczyń.

Co więc należy umieszczać w niebieskich pojemnikach? Zeszyty, książki, papier do pakowania, torby i worki papierowe, kartony, tekturę, katalogi, ulotki, gazety, czasopisma, czy czyste opakowania z papieru. Tylko prawidłowo posegregowane papierowe odpady mogą służyć dalszemu ich przetworzeniu. Powstają z nich filtry do kawy, opakowania do jajek, klosze oświetleniowe i abażury, izolacja samochodowa, taśmy maskujące/ochraniające czy maseczki ochronne.

Z odpadów szkła powstają kafelki

Zielony pojemnik służy do umieszczania w nim odpadów szklanych. Nie wrzucamy ich w foliowych torbach, należy je wcześniej wysypać. Okazuje się, że ten pojemnik nie jest przeznaczony na ceramikę, doniczki, porcelanę, szkło z okularów oraz żaroodporne, znicze z zawartością wosku, żarówki, świetlówki i reflektory, opakowania po lekach, rozpuszczalnikach i olejach silnikowych, a także lustra i szyby. Można do niego wrzucać butelki po napojach i żywności, słoiki, szklane opakowania po kosmetykach.

Ciekawi was, jak można później wykorzystać takie odpady? Otóż do produkcji opakowań szklanych, kafelków i blatów kuchennych, szkła optycznego czy materiałów budowlanych w postaci włókien szklanych, materiałów porowatych, szkła piankowego, a także mat i płyt izolacyjnych.

Z plastiku powstają.... polary

Do segregacji odpadów przeznaczony jest także pojemnik żółty. W nim umieszczamy plastik oraz odpady metalowe. Ich lista jest całkiem spora. Znajdują się na niej: odkręcone i zgniecione plastikowe butelki, plastikowe opakowania po produktach spo-

żywczych, kartony po sokach i mleku, opakowania po środkach czystości i kosmetykach, plastikowe torby, worki, reklamówki, puszki po napojach, puszki po konserwach, folia aluminiowa, metal kolorowe, kapsle i zakrętki od słoików, czy nakrętki. Tutaj jednak warto się na chwilę zatrzymać i zastanowić. Nakrętki zdecydowanie bardziej polecamy przekazywać na akcje dobroczynne.

Czego tutaj kategorycznie nie powinniśmy umieszczać? Butelek i pojemników z zawartością, plastikowych zabawek, opakowań po lekach i zużytych artykułów medycznych, opakowań po olejach silnikowych, części samochodowych, zużytych baterii i akumulatorów, puszek i pojemników po farbach i lakierach, zużytego sprzętu elektronicznego i AGD.

Posegregowane materiały podlegają, jak w przypadku innych frakcji, ponownemu przetworzeniu. Powstają z nich plastikowe butelki, opakowania, folie, włókna do produkcji ubrań, meble ogrodowe, płyty izolacyjne, słupki drogowe, ogrodzenia, zabawki, długopisy, ekrany akustyczne, czy ramy okienne z PVC.

Pojemnik na fusy

Jest to stosunkowo nowy pojemnik. Odpady biodegradowalne segregujemy od 1 lipca 2019 roku. Wśród szerokiej listy resztek, które powinny znaleźć się w tym „kubie” znajdziemy obierki warzywne i owocowe, odpady i resztki pochodzenia zwierzęcego, fusy po kawie i herbacie, zwiędłe kwiaty, rośliny doniczkowe – oczywiście bez doniczek, gałęzie drzew i krzewów, skoszoną trawę i liście, trociny i korę drzew czy niezaimpregnowane drewno. Należy pamiętać, by takie odpady wrzucać luzem. Nie mogą znajdować się w pojemnikach, czy w folii.

Problem może stanowić zapamiętanie tego, czego nie należy umieszczać w brązowym pojemniku. Do odpadów nienadających się do powtórnego przetworzenia zaliczamy: kości zwierząt, skorupka jajek, mięso, olej jadalny, odchody zwierzęce, popiół z węgla kamiennego, leki, drewno impregnowane, płyty wiórowe, ziemię oraz kamienie.

Do czego mogą służyć odpady biodegradowalne? Chociażby do nawożenia roślin ogrodowych, ściółkowania gleby pod roślinami czy rekultywacji terenów zdegradowanych, jak np. składowiska odpadów. Wykorzystywane są, również w Szczecinie, na terenach miejskich czy w pasach zieleni wzdłuż dróg. Zazwyczaj nawóz na działkę kupujemy w marketach budowlanych czy sklepach ogrodniczych. Dobra rada: jeśli mamy działkę - zainwestujmy w kompostowniki i wyprodukujmy ten nawóz sami.

Czarny pojemnik i Ekoporty

Czarny pojemnik służy do tego, by umieścić w nim odpady, które nie pasują do żadnego z czterech pozostałych. Jest jednak kilka wyjątków, bo okazuje się, że nie jest przeznaczony na przeterminowane leki czy chemikalia, zużyty sprzęt elektroniczny, baterie i akumulatory, zużyte opony, odpady budowlane i rozbiórkowe czy odpady gabarytowe. Co zrobić z tymi odpadami? Przykładowo można zawieźć je do Punktów Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych. W Szczecinie mamy ich 9. Porozrzucane są w różnych punktach miasta. Czynne są od poniedziałku do piątku w godzinach (w zależności od Ekoportu) od 9 do 19 lub od 9 do 17. W soboty można do nich przychodzić do godziny 15. Punkty Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych z roku na rok cieszą się coraz większą popularnością. Korzysta z nich już ponad połowa mieszkańców Szczecina. W 2018 roku odwiedziło je prawie 169 tysięcy osób. W roku 2019 – tylko do listopada - były już 222 tysiące osób!

Istnieje także system Mini Ekoportów, który obejmuje szczecińskie apteki. Jest ich aż 180. Zbierają od mieszkańców przeterminowane leki. Do listopada 2019 roku przyjęły 17 ton medykamentów. W całym 2018 roku było ich 14,5 tony.

autor: Andrzej Kus / foto: materiały prasowe

EKO CIEKAWOSTKI

Wieczne lasy

Według naukowców w ciągu najbliższych dekad możemy stracić ogromną liczbę drzew, a przecież ich korzystny wpływ na nas jest nie do przecenienia. To nasi naturalni sprzymierzeńcy, regulują efekt cieplarniany, zatrzymują wodę, tworzą przyjazny mikroklimat, wpływają pozytywnie na nasze samopoczucie. Na szczęście w Polsce powstała fundacja Las Na Zawsze, której celem jest sadzenie lasów i utrzymanie ich w stanie naturalnym. Według członków grupy dzięki temu utrzymamy równowagę biologiczną. – Chcemy sadzić lasy. Tu i teraz. W Polsce. By równowaga była trwała sadzimy lasy, które będą rosnąć zawsze. Mają zagwarantowaną bezpieczną i bujną przyszłość. Dla nas samych, dla przyszłych pokoleń, dla wszystkich żyjących na Ziemi – mówią.



Pan Śmieciarz podpowiada

Gdzie wyrzucić karton po soku, stary dywan czy klawiaturę? Podpowie Ci sztuczna inteligencja. Pan Śmieciarz to aplikacja, która została opracowana przez firmę Cludo. Działa w oparciu o technologię Asystenta Google na telefonach z Androidem i jej zadaniem jest przekazanie nam wiedzy o najważniejszych detalach dotyczących segregacji odpadów. Co więcej, interakcja z programem może być nie tylko pouczająca, ale też zabawna. Pan Śmieciarz zna dowcipy, umie pawić komplementy. By przetestować polską inteligencję śmieciową wystarczy uruchomić Asystenta Google i wymówić frazę „Ok Google, porozmawiaj z Panem Śmieciarzem”.





Zaadoptuj koalę

Pożary w Australii poruszyły cały świat. Mimo, że są stałą tamtejszego klimatu, tym razem zaczęły się o wiele wcześniej i okazały znacznie groźniejsze. Ofiary śmiertelne, ludzie pozbawieni dachu nad głową, miliony hektarów spalonej ziemi oraz cierpiące zwierzęta. Wobec tego wszystkiego trudno przejść obojętnie. Co można zrobić, by pomóc? Okazuje się, że sposobów jest mnóstwo, a jeden z nich to wirtualna adopcja koali, czyli zwierząt narażonych na wyginiecie. Pożary spowodowały śmierć ogromnej liczby tych ssaków, zniszczyły ich siedliska i główne źródło pożywienia. Z pomocą pośpieszyły im już polskie gwiazdy, muzycy, politycy oraz dziennikarze. Namawiają także innych do adopcji on-line. Wystarczy wejść na stronę www.koalahospital.org.au i przejść do zakładki: Adopt. Koszt niewielki, a pomoc ogromna.



Zrób coś dla klimatu

Według niektórych naukowców zostało nam tylko 11 lat, by powstrzymać zmiany klimatyczne. Co w takim razie każdy z nas może zrobić dla planety? Okazuje się, że całkiem sporo. Wystarczy zakasać rękawy i przystąpić do działania. Portal ulica ekologiczna sporządził na początku roku przydatną listę: 1) ogranicz jazdę samochodem, 2) jedz mniej mięsa, 3) przestań latać na wakacje samolotem, 4) używaj mniej plastiku, 5) kupuj rzeczy używane, 6) oszczędzaj energię, 7) sadź drzewa, 8) oblicz swój ślad węglowy, 9) dowiedz się więcej i 10) rozmawiaj z innymi. Szczegóły na stronie: ulicaekologiczna.pl.



Eko-seniorki szyją torby

Seniorki z zachodniopomorskiego Nowego Warpna szyją torby z resztek materiałów. Mówi o nich cała Polska, a krajowe media chętnie prezentują prace kreatywnych pań. Ich cel to usunięcie foliówek z regionu. Zastąpić je mają torby, które powstają ze starych firanek, ubrań i pościeli. Każda wyjątkowa, niepowtarzalna oraz oryginalna. Zaangażowane panie uszyły już tysiące ekologicznych, wielorazowych worków. Marzą o tym, by ich torby podbiły całą okolicę. Rozdają je bliskim, sąsiadom, ich ekologiczne dzieła można znaleźć w miejscowych sklepikach. Podkreślają, że dopóki będą miały materiały, będą szyć, aż w końcu... wyeliminują plastikowe reklamówki z gminy.



Szczupak dla strażników drzew

Szczecinianie coraz więcej uwagi poświęcają ekologii. Świadczą o tym różne inicjatywy, o których głośno zrobiło się w 2019 roku. Jedną z ciekawszych jest Społeczna Straż Ochrony Zieleni Szczecina. Organizacja w grudniu otrzymała statuetkę Szczupaka. Słynną nagrodę szczecińskiej redakcji „Gazety Wyborczej” dostała za działania, które mają na celu powstrzymanie dewastacji zieleni w naszym mieście. Organizacja zaprasza do siebie wszystkich, którym na sercu leży los lokalnej przyrody. – Wierzmy, że rozwój miasta i poszanowanie środowiska naturalnego mogą, a wręcz powinny iść w parze – piszą na swoim Facebooku obrońcy szczecińskiej przyrody.

opracowała: Karolina Wysocka/ foto: pixabay.com

Smaczne uciechy

Owoce morza są smaczne, seksualne. Naukowcy są zgodni, co do tego, że ta część naszej diety ma moc afrodyzjaków. A wszystko przez zawarty w nich cynk. Odpowiada za podwyższenie poziomu testosteronu i zwiększenie sprawności seksualnej – nie bez powodu zwany jest pierwiastkiem miłości. Pozytywnie wpływa na popęd seksualny zarówno u mężczyzn jak i u kobiet. Poza tym usprawnia funkcjonowanie męskich narządów płciowych i poprawia jakość nasienia. Zatem jedzmy i się kochajmy!

Spaghetti z małżami nowozelandzkimi

- makaron spaghetti 250 g
- małże nowozelandzkie 10 sztuk
- ząbki czosnku 2 sztuki
- papryczka chilli 1/2 sztuki
- wino białe wytrawne 100 ml
- natka pietruszki 10 sztuk
- masło 2 łyżki
- łyżka oliwy z oliwek

Makaron gotujemy w osolonej wodzie w proporcji 1l na 100 g makaronu i 1 łyżeczka soli (7g) Czas gotowania według instrukcji na opakowaniu. Czosnek siekamy w cienkie plasterki, natkę kroimy drobno, a chilli bardzo drobno.

Na lekko rozgrzanej patelni rozpuszczamy jedną łyżkę masła z oliwą, dodajemy czosnek, podgrzewamy przez 2 minuty, dodajemy chilli i zwiększamy temperaturę. Następnie dodajemy małże, a po minucie dolewamy wino. Gotujemy do chwili kiedy wino zmniejszy objętość o połowę. Dodajemy resztę masła, zmniejszamy moc palnika i delikatnie mieszamy, tak aby masło się rozpuściło, a mięso małży nie odpadło od muszli. Dodajemy makaron prosto z garnka i natkę, delikatnie mieszamy, doprawiamy solą i pieprzem do smaku.



Krewetki z sosem z pancerzy

- krewetki w rozmiarze 16/20 w skorupie 12 sztuk
- masło 4 łyżki
- wino białe wytrawne 50 ml
- szalotka 1 sztuka
- czosnek 3 ząbki
- sok z 1 limonki
- sos sojowy 30 ml

Krewetki obieramy ze skorup, odrywamy głowy i przewód pokarmowy (po obraniu pancerza i urwaniu głowy zaokrągloną część krewetki lekko nacinamy po całej długości i wyciągamy czarną nitkę) zostawiamy tylko ogon. Krewetki skrapiamy sokiem z limonki i sosem sojowym i drobno posiekanym czosnkiem, Odstawiamy na 10 minut do zamarynowania.

W niedużym garnku rozpuszczamy masło, dodajemy drobno posiekaną szalotkę a po minucie posiekany czosnek, następnie skorupy z krewetek. Smażymy do uzyskania intensywnego zapachu przez ok. 3 minuty. Dolewamy wino i redukujemy do 1/3 objętości, następnie przelewamy przez sito do mniejszego garnka. Przyprawiamy solą i pieprzem, lekko podgrzewamy i dodajemy pozostałą część masła. Mieszmamy do całkowitego rozpuszczenia.

Krewetki oczyszczamy z nadmiaru marynaty. Na patelni mocno rozgrzewamy niewielką ilość oleju i wkładamy krewetki na patelnię. Dmażymy po 1 minucie z każdej strony, po przewróceniu dolewamy połowę marynaty.

Głęboki talerz napełniamy 1 łyżką sosu. W sosie ustawiamy kilka krewetek. Dekorujemy świeżymi ziołami.



foto: Justyna Wrzeszcz

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

BATATY
STUDIO KULINARNE





Rok 2019 pod znakiem koktajli

Miniony rok obfitował w najróżniejszych rodzaju imprezy i eventy. Od mniejszych, bardziej kameralnych, w gronie znajomych, przez średnie spotkania koktajlowe, aż po wielkie gale biznesowe, na których można było nie tylko poznać nowych partnerów do współpracy, ale też spędzić czas z największymi gwiazdami. Co łączy wszystkie te wydarzenia? Przepyszne koktajle serwowane przez zachodniopomorskiego pioniera usług bar-cateringowych – Event Bar.

Bez względu na to, czy obsługa wymagała jednego niewielkiego baru dla 20 osób czy długiego na 10 metrów kolosa dla tysiąca, zespół barmanów zawsze stawiał na wysokości zadania czarując, zachwycając, dopieszczając wszystkich gości. Gala Północnej Izby Gospodarczej, kolejna już edycja imprezy Herring, dni kobiet, obsługa NATO: nie było miesiąca, kiedy eventbarowi barmani mogliby choć trochę odsapnąć, a to wszystko jeszcze zanim sezon weselny naprawdę się rozpocznie. A jednak zachwycom nie było końca. Oczarowane pary młode, zadowoleni organizatorzy gal, szczęśliwi jubilaci, u których niejednokrotnie

atrakcja ta pojawiała się w formie niespodzianki – wszystkie pozytywne komentarze napędzały jeszcze bardziej do działania, dodając skrzydeł. I tak docieramy do końcówki roku, w którym Event Bar miał przyjemność obsługiwać Eska Business Party organizowane przez grupę Polmotor. To było wyzwanie, a chętnych na drinki nie było końca. A jednocześnie? Rozgrzewka przed intensywnym Sylwestrem obsługiwanym w najrozmaitszych zakątkach kraju. Elastyczność, profesjonalizm, pasja – mieszanka wybuchowa, której nie może zabraknąć także w 2020 roku.

reklama



NA MIEJSCU

Cocktail Bar
173SCHODÓW
SWING & BLUES

Event bar
Premium Bar Catering

**DWIE FIRMY,
JEDNA JAKOŚĆ**

f / 17schodowbar

f / EventBarCatering



NA WYNOS



EXOTIC RESTAURANTS

★ SZCZECIN ★

ZAPRASZAMY NA
EGZOTYCZNY
WEEKEND WALENTYNKOWY
DO NASZYCH RESTAURACJI

14-16 LUTEGO 2020



RESTAURACJA INDYJSKA
BOMBAY
Exotic cuisine of INDIA

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


Buddha
Thai & Fusion Restaurant

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

 **TOKYO**
SUSHI 'N' GRILL

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


Bollywood
STREET FOOD

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


SHANGHAI
CHINESE RESTAURANT

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

WWW.EXOTICRESTAURANTS.PL



Nowoczesna epilacja laserowa Szybciej, bezpieczniej, skuteczniej

Ze względu na nieporównywalne z innymi metodami trwałe efekty zabiegu, epilacja laserem cieszy się ogromną popularnością, w szczególności wśród kobiet. Klinika Zawodny dysponuje coraz nowocześniejszymi laserami, dzięki czemu zabieg jest dużo szybszy i skuteczniejszy w walce z niechcianym owłosieniem. O jego zaletach mówi dr Piotr Zawodny.

Czym jest epilacja laserowa i czy jest to zabieg bezpieczny?

Jest to zabieg polegający na usunięciu zbędnego lub nadmiernego owłosienia za pomocą światła lasera. Tradycyjne metody depilacji mogą być czasochłonne i mało efektywne - epilacja laserowa jest uznana za najbardziej efektywne rozwiązanie. Przy wyborze lasera należy się kierować przede wszystkim przesłanką własnego bezpieczeństwa. W ciągu ostatnich kilku lat na rynku medycyny estetycznej pojawiło się wiele laserów i urządzeń wzorowanych na tych wiodących, lecz daleko im do ich jakości. Zapewnienia nieznanego producenta o ich najlepszych parametrach i możliwościach niestety należy traktować z odpowiednim dystansem. Każdy zabieg to ingerencja w ciało i zdrowie. Jednak kwestia bezpieczeństwa nie sprowadza się tylko do używanej przez dany gabinet technologii, ale także do zaufania, że osoba wykonująca zabieg posiada niezbędne umiejętności, doświadczenie oraz potrafi uniknąć i ewentualnie leczyć możliwe działania uboczne, które zawsze są potencjalnym ryzykiem.

Czy epilacja laserowa może być jeszcze skuteczniejsza i szybsza?

Klinika Zawodny oferuje pacjentom zabiegi epilacji przy użyciu dwóch laserów produkowanych przez wiodące w tym zakresie firmy na świecie. Pierwszym z nich jest laser diodowy Vectus amerykańskiej firmy Palomar-Cynosure. Jego unikalna technologia pomiaru poziomu melaniny w skórze za pomocą dedykowanego urządzenia Skintel gwarantuje maksimum bezpieczeństwa przy jednocześnie najwyższej efektywności zabiegowej na rynku. Jego technologia stanowiła prawdziwy prze-

łom w dziedzinie epilacji laserowej dostępnej na rynku. Wydawałoby się zatem, że epilacja laserowa nie może być już skuteczniejsza, dokładniejsza czy bezpieczniejsza w usuwaniu zbędnego owłosienia. A jednak, w Klinice Zawodny od niedawna można skorzystać z jednego z nielicznych w Polsce lasera Thunder MT, również wiodącej firmy w zakresie laseroterapii Quanta System, który z uwagi na technologię hybrydową (dwa lasery w jednym) stanowi absolutną nowość w kategorii epilacji laserowej. Specjaliści z Kliniki Zawodny potwierdzają, że epilacja laserowa oryginalnym urządzeniem Thunder MT to możliwość uzyskania jeszcze lepszych i szybszych efektów niż przy pomocy wcześniejszych systemów laserowych, przy jednoczesnym zachowaniu najwyższego poziomu bezpieczeństwa. Laser Thunder, łączy w sobie wszystkie zalety najlepszych urządzeń na rynku: jest skuteczny, o wiele mniej bolesny, a w odpowiednich rękach bezpieczny dla Pacjenta. Laser Thunder MT pozwala na przeprowadzanie skutecznego, minimalnie bolesnego i bezpiecznego zabiegu. Przy pomocy dwóch różnych długości fali możliwe jest bardzo efektywne usunięcie zarówno ciemnych, jak i jasnych włosów, a cała procedura epilacji, nawet na tak dużych obszarach, jak uda, łydki czy plecy, zajmuje około pół godziny i jest bardzo komfortowa dla pacjenta. Dzięki temu, od momentu swojej premiery zyskuje miano najskuteczniejszego, najmocniejszego i najszybszego lasera na rynku światowym, służącego do epilacji. Aktualnie dysponując dwoma najwyższej klasy laserami o trzech różnych i wzajemnie uzupełniających się długościach fali, Klinika Zawodny nie ustaje w dążeniu do najwyższej efektywności, bezpieczeństwa oraz satysfakcji naszych Pacjentów.



dr n. med.
Piotr Zawodny

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


KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

ZRÓB MIEJSCE NA NOWY TATUAŻ



LASEROWE USUWANIE TATUAŻU
LASERY PIKOSEKUNDOWE
NAJBEZPIECZNIEJSZE NAJSKUTECZNIEJSZE

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


KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

WWW.KLINIKAZAWODNY.PL
FB/KLINIKAZAWODNY
@KLINIKAZAWODNY



Sposób na dojrzałe piękno – metamorfoza

Nie ma ani trochę przesady w dobroczynnym działaniu medycyny estetycznej, jeśli jest ona wykorzystywana z umiarem. Specjaliści w tej branży, lekarze gabinetu M&R Kaczor pokazali w jaki sposób można kompleksowo podejść do tematu dojrzałego piękna.

Spektakularną i jednocześnie dającą bardzo naturalny efekt metamorfozę przeszła jedna z naszych modelek. Chcieliśmy pokazać, że wyglądać i czuć się piękną można w każdym wieku. Nasza modelka nigdy wcześniej nie korzystała z zabiegów medycyny estetycznej czy kosmologii.

Wraz z wiekiem coraz bardziej widoczne było zmęczenie w postaci podkrążonych oczu, opadającej górnej powieki, wiotkiej skóry, widocznych bruzd i zmarszczek. Smutny wyraz twarzy sprawił, iż nasza modelka coraz częściej myślała o zmianach jakie chciałaby dokonać w swoim wyglądzie.

Zabiegi, które zdecydowaliśmy się wykonać musiały spełniać dwa warunki. Celem był naturalny efekt oraz krótki czas rekonwalescencji, tak aby móc aktywnie uczestniczyć w codziennych obowiązkach zawodowych

Jakie zabiegi wykonaliśmy?

Przede wszystkim na takie, które będą działały na wielu poziomach skóry. Wybraliśmy zabiegi, które nie tylko przyniosą natychmiastowy

efekt, ale będą działać długofalowo przywracając skórze młodość.

PROBLEM: opadająca powieka, zmarszczki

Wykonaliśmy zabieg PLEXR (niechirurgiczna procedura wykorzystująca mikrowiązkę plazmy). Dodatkowo zmniejszyliśmy widoczność zmarszczek wokół oczu.

PROBLEM: wiotka skóra w okolicy policzków oraz linii żuchwy, drobne zmarszczki

Metamorfozy dokonaliśmy przy użyciu rozpuszczalnych nici APTOS. Unieśliśmy tkanki, tworząc rusztowanie, w konsekwencji stymulując do nowo tworzenia się włókien kolagenu i elastyny. Dodatkowym atutem nici jest zawartość, kwasu hialuronowego, która znacząco wpłynęła na zniwelowanie sieci drobnych zmarszczek. Końcowym efektem będzie poprawienie jakości skóry, stanie się ona bardziej napięta oraz elastyczna.

PROBLEM: ubytki tkanki, zapadnięte przestrzenie, policzki

Uzupełniliśmy je kwasem hialuronowym wykonując tzw. lifting hy-

przed



po



przed



brydowy. Nadaliśmy twarzy objętość, podkreśliliśmy policzki, linię żuchwy. Kobiecą kropką nad „i” była praca przy modelowaniu ust. Przywróciliśmy im optymalne nawilżenie, dokonaliśmy ich korekty, unieśliśmy kąciki.

PROBLEM: zmarszczki mimiczne

Zastosowaliśmy niezawodną procedurę z użyciem toksyny botulinowej. Zrelaksowane mięśnie wygładziły skórę, widocznie odświeżając jej wygląd.

Nasza modelka przeszła wewnętrzną, jak i zewnętrzną metamorfozę.

Dzięki zabiegom ujęliśmy przynajmniej 10 lat. Naturalność była dla nas decydującym wyznacznikiem, dlatego też na twarzy pozostały drobne niedoskonałości.

Co najważniejsze nie jest to w pełni finalny efekt. Skóra przechodzi nadal spektakularną przemianę: poprawia się jej gęstość oraz elastyczność.

A Ty jesteś gotowa na zamiany? Odkryj piękno w dojrzałym wieku...

ad / foto: materiały prasowe

Być i czuć się sobą

Niektórym osobom medycyna estetyczna nadal kojarzy się z nienaturalnym wyglądem. Mają na to wpływ nieodpowiednio dobrane terapie zabiegowe nastawione na bardzo szybki efekt z pominięciem procesów regeneracyjnych skóry. Wraz z biegiem lat, rozwojem tej gałęzi medycyny, nowych technologii i metod, a także większej świadomości pacjentów i lekarzy, efekty zabiegów stały się bardziej naturalne. „Dzisiaj pacjent po wizycie czuje się sobą, widząc jednocześnie poprawę w wyglądzie” – przekonuje dr n. med. Marcin Wiśniowski, specjalista chirurgii ogólnej i transplantologii klinicznej, ekspert medycyny estetycznej, z którym porozmawialiśmy o tym jak należy korzystać z dobrodziejstw medycyny estetycznej, by wyglądać i czuć się dobrze.

Co daje Panu największą satysfakcję w tej pracy?

Dla mnie największym komplementem i motywacją do działania jest sytuacja, gdy po wykonanym zabiegu widzę uśmiech i zadowolenie na twarzy pacjenta, wiedząc że pomagam spełnić marzenie, które zmienia jego codzienne życie.

Ogromne usta i policzki, przerysowane, idealnie gładkie twarze to niestety antyreklama dla medycyny estetycznej. Niektóre osoby z tego właśnie powodu boją się skorzystać z jej dobrodziejstw, a przecież istnieją zabiegi, które w naturalny sposób podkreślają nasz wygląd, nie oszpecając nas. Co im Pan radzi?

Pacjenci, którzy po raz pierwszy chcieliby skorzystać z tego typu zabiegów w moim gabinecie, często się stresują. Praktycznie każdy z nich podkreśla, że nie chce przerysowanego wyglądu, co bardzo mnie cieszy! Na przykład wypełniacze na bazie kwasu hialuronowego, choć różnią się od siebie, to odpowiednio dobrane do pacjenta, potrafią zdziałać cuda. Wygładzają skórę, stopniowo redukują głębokie zmarszczki i zapobiegają pojawieniu się kolejnych. Można je stosować praktycznie na całej twarzy: od tak delikatnych miejsc jak dolina łez i okolica oka, poprzez nawilżenie czy delikatne powiększenie ust, do zabiegów wolumetrycznych, w których możemy odtworzyć utraconą z wiekiem objętość, czy wymodelować brodę lub żuchwę. Efekty utrzymują się od kilku do kilkunastu miesięcy, dlatego po tym okresie zabieg warto powtórzyć.

Kwas hialuronowy naturalnie występuje w naszym organizmie, ale wraz z upływem czasu jest go coraz mniej, dlatego jego ubytek możemy uzupełnić. Ważne jest, aby stosować tylko sprawdzone, certyfikowane preparaty o najwyższym stopniu oczyszczenia, pochodzące od legalnych dystrybutorów. Mamy wtedy pewność, że taki preparat był odpowiednio przechowywany, jest hipoalergiczny i nie zawiera niebezpiecznych dla naszego zdrowia dodatków. Jest to wyrób medyczny, więc dla zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa powinien być podawany wyłącznie przez wykwalifikowanego lekarza. Poza kwasem hialuronowym warto wspomnieć także o tzw. biostymulatorach tkankowych. Preparaty te, jak np. Ellanse, stymulują fibroblasty do produkcji kolagenu, przez to działają długofalowo. Stymulacja przez cały okres działania jest na takim samym, wysokim poziomie. Maksymalne efekty uzyskujemy po ok. 3 miesiącach i utrzymują się nawet do 3 lat. Bardzo istotne jest również to, że w znaczący sposób poprawiają jakość skóry.

Jest Pan wielkim zwolennikiem medycyny regeneracyjnej, która pozwala uzyskać naturalny i naprawdę spektakularny efekt. Jakie zabiegi z jej zakresu Pan szczególnie poleca?

Dzięki intensywnym badaniom prowadzonym w ostatnich latach odkryliśmy ogromny potencjał mezenchymalnych komórek macierzystych



pochodzących z tkanki tłuszczowej. Wykorzystujemy je nie tylko do maskowania upływu czasu, ale przede wszystkim tam, gdzie potrzebujemy prawdziwej regeneracji. Jedną z technik, w której wykorzystujemy tkankę tłuszczową, jest metoda Seffiller. To minimalnie inwazyjna procedura, która daje bardzo dobre efekty, bez zmiany rysów twarzy i bez okresu rekonwalescencji. Powoduje przywrócenie objętości i regenerację tkanek, dzięki czemu uzyskujemy naturalny, harmonijny i długotrwały efekt. Przy użyciu specjalnej mikro-kaniuli pobierana jest tkanka tłuszczowa i zawarte w niej komórki macierzyste. Tkanek najczęściej pobieramy z brzucha, ale możliwe jest także pobranie z innych obszarów jak wewnętrzna powierzchnia ud czy okolica łędźwiowa. Po pobraniu materiału w tej metodzie nie są konieczne żadne dodatkowe metody przetwarzania tkanki tłuszczowej. Następnie za pomocą bardzo cienkich igieł wykonuje się przeszczep komórek macierzystych pochodzących z tkanki tłuszczowej z implantacją w obszarach, w których konieczna jest korekta objętości i regeneracja skóry (policzki, kości jarzmowe, usta, brwi, obszary wokół oczu, szyja i dekol, powierzchnie grzbietowe rąk).

W Pana gabinecie można również poddać się zabiegom chirurgicznym i nie chodzi już tylko wyłącznie o poprawę naszego wyglądu, ale po prostu o zdrowie.

Zgadza się. Skupiam się na chirurgii ambulatoryjnej, wykorzystując wieloletnie doświadczenie jakie zdobyłem pracując jako chirurg w szpitalu. Wśród zabiegów jakie wykonuję są m. in. chirurgiczne usuwanie znamion barwnikowych i nowotworów skóry, usuwanie tłuszczaków i kaszaków, plastyka wrastających płytek paznokciowych, usuwanie zmian w okolicy narządów płciowych, a także blepharoplastyka czyli chirurgiczna korekta opadających powiek. Zawsze staram się uzyskać jak najlepsze efekty estetyczne nawet po chirurgicznym usunięciu zmian. Oczywiście w takim wypadku priorytetem jest jej doszczętne usunięcie, ale nie oznacza to, że pozostawiona blizna musi szpecić pacjenta.

Dziękuję za rozmowę.

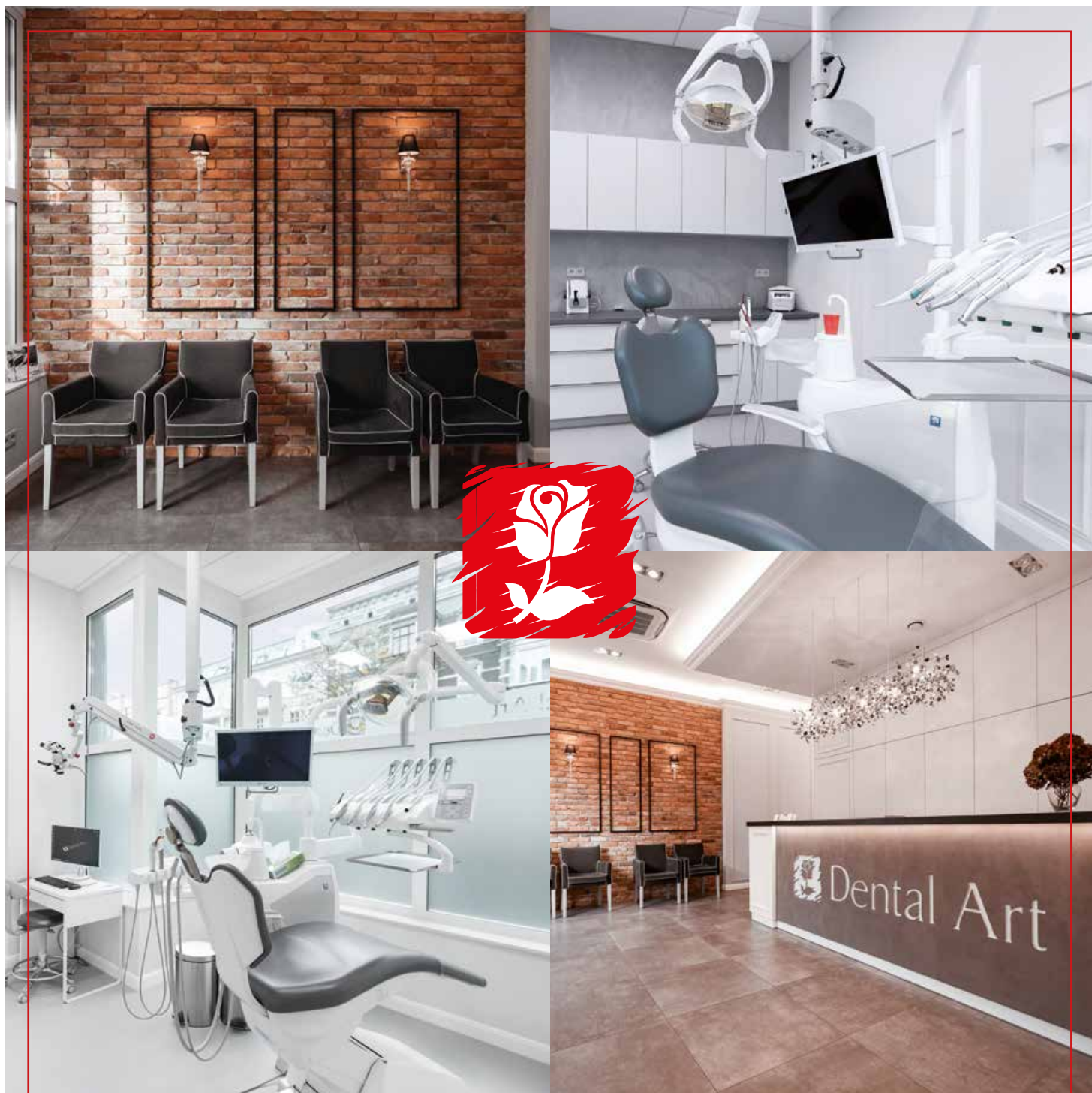
rozmawiała: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe

*dr n. med. Marcin Wiśniowski
specjalista chirurgii ogólnej*

specjalista transplantologii klinicznej

miedzynarodowy trener implantacji nici Silhouette Soft

trener w zakresie przeszczepiania komórek macierzystych pochodzących z tkanki tłuszczowej, zastosowania kwasu hialuronowego oraz biostymulatora tkankowego Ellanse



Implantologia · Stomatologia estetyczna
Licówki ceramiczne · Korony ceramiczne · Wybielanie zębów
Endodoncja mikroskopowa · Ortodoncja



concept by Marta Czerkawska-Burgs

Wedding Glam



ŚLUBNY DUET IDEALNY

by Enklawa Institute

Styczeń i luty to gorący czas w branży ślubnej. To właśnie teraz przyszli państwo młodzi podejmują kluczowe decyzje dotyczące najważniejszego dnia w ich życiu. Z myślą o nich Enklawa Institute przygotował własną propozycję ślubnych pakietów glamour. O przygotowaniach do ślubu rozmawiamy z właścicielką Enklawy, panią Martą Czerkowską-Burgs.



Pani Marto, jakie pakiety proponujecie narzeczonym, przygotowując ich do ślubu?

To zależy od ich indywidualnych potrzeb, dlatego wybór pakietu zawsze poprzedzony jest spotkaniem konsultacyjnym i poznaniem oczekiwań naszych klientów. Ze swojej strony proponuję kilka pakietów do wyboru: Diamond, Gold lub Silver – w zależności od zapotrzebowania i możliwości finansowych państwa młodego.

A jeśli panna młoda chciałaby się zdecydować tylko na makijaż?

Przygotowaliśmy na tę okazję wspólną ofertę łączoną z zabiegiem Geneo. Jest to zabieg bankietowy, błyskawicznie poprawiający wygląd skóry: wygładza, nawilża i rozświetla. Na tak przygotowanej cerze wykonujemy świetlisty makijaż w stylu Glow. Uważam, że w takim makijażu każda kobieta wygląda najpiękniej.

Jakie są koszty takiego przygotowania?

Regularna cena takiego zabiegu wraz z makijażem to 400 zł, ale dla pań młodych mamy ofertę specjalną: 299 zł. Zważywszy, że sam zabieg kosztuje 250 zł, panna młoda otrzymuje profesjonalny makijaż ślubny za jedyne 49 zł!

Czy makijaż permanentny to również dobra opcja przed ślubem?

Tak, jak najbardziej. To świetne rozwiązanie na dłuższy czas: w końcu makijaż jest wtedy perfekcyjny na dłużej, a nie tylko w dniu ślubu. Obecnie makijaż permanentny różni się od tego, jaki wykonywano 10-15 lat temu. Teraz mamy możliwość subtelnej podkreślenia ust, np. metodą Aquarelle, co daje efekt przypominający błyszczący, możemy wykonać brwi włoskowe, a także pudrowe, wyglądające jak cień do brwi. Nawet kreski możemy wykonać w formie rozartego cienia, a nie tylko eyeliner.

ra. W dniu ślubu nakładamy tylko nawilżający krem, podkład, rozświetlacze i jesteśmy gotowe.

Co z rzęsami: doczepianie kłepka czy przedłużanie?

Nie jestem zwolenniczką przedłużania na dłuższy czas. Natomiast uważam to za idealne rozwiązanie na okres przedślubny i czas podróży poślubnej. Nasza stylistka rzęs szkolona była przez słynną Zofię Jasińską, stylistkę gwiazd, która dba o idealne rozłożenie rzęs i bezpieczeństwo zdrowia.

Całość dopełniają paznokcie?

Owszem, to bardzo ważny element naszego wyglądu i to zarówno u pań, jak i panów młodych - w końcu to na dłoniach koncentrują się uwagę gości i obiektywy aparatów podczas zakładania obrączek ślubnych. Uwielbiamy klasyczne, pięknie wykończone paznokcie. Zapraszamy też na pedicure wykonywany w niezwykle luksusowych warunkach.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Karina Tessar/foto: materiały prasowe



concept by Marta Czerkawska-Burgs

Aleja Wojska Polskiego 40/20, Szczecin
+48 503 139 369 | [i](#) /dermalogicaszczecin
www.enklawa-institute.pl

JAK WYBRAĆ WŁAŚCIWEGO GINEKOLOGA?

Ginekolog to jedna z najważniejszych osób w życiu każdej kobiety. Wizyta u niego wiąże się z najbardziej intymną sferą naszego życia, dlatego zazwyczaj należy do stresujących. O tym jak powinna przebiegać, by nie była złem koniecznym i czym należy się kierować w wyborze odpowiedniego lekarza, porozmawialiśmy z dr Sławomirem Żółtowskim, cenionym położnikiem i ginekologiem, specjalizującym się w ginekologii onkologicznej.

Wizyta u ginekologa to dla każdej kobiety pozycja obowiązkowa. Jak często powinniśmy go odwiedzać?

Ginekologa powinniśmy odwiedzić przynajmniej raz w roku. W przypadku ciąży takich wizyt powinno odbyć się około dziesięć. Akurat w moim gabinecie, co mnie cieszy, zwyczaj odwiedzin jest przekazywany z pokolenia na pokolenie. Mam pacjentki, które były najpierw pacjentkami mojego ojca. Przychodzą również ich córki. Panie często żartują, że znam je dłużej i lepiej niż ich mężowie czy partnerzy.

Pamiętam, gdy jako młodzianeczka wybrałam się po raz pierwszy do ginekologa. Wybrałam lekarza kobietę, ponieważ wydawało mi się, że będzie to mniej wstydlive. Na następną wizytę wybrałam się do mężczyzny i trafiłam idealnie. Nasz „związek” trwa do dziś.

To bardzo intymna i delikatna sfera ciała, więc lekarza wybiera się bardzo skrupulatnie. Są panie, które z pewnych względów, głównie z zawstydzenia, nie chodzą do ginekologów panów. Ze statystyk jednak wynika, że mężczyźni w tym zawodzie są delikatniejsi. O ginekologach, tak jak o innych profesjach, każdy ma jakąś opinię. Natomiast wszyscy ginekolodzy powinni starać się by wizyta była jak najbardziej komfortowa dla pacjentki. Są takie kraje, gdzie lekarz w państwowej służbie zdrowia poświęca każdej pacjentce około 40 minut. Niestety w Polsce system wymaga od nas także załatwiania tzw. papierkowej roboty, której jest zbyt dużo. Nasza rola nie sprowadza się w tym momencie już tylko do badania i rozmowy z pacjentką.

Obawiamy się wizyty u ginekologa z różnych powodów, niektóre są zaskakujące. Słyszałam, że dana osoba nie pójdzie na badania ponieważ np. nie wydepilowała się albo, boryka się z nieprzyjemnym zapachem...

Jeżeli coś dzieje się ze zdrowiem to nie mają znaczenia powyższe odczucia pacjentki. Do ginekologa jak do każdego lekarza pacjentka przychodzi po pomoc i rozwiązanie swoich problemów zdrowotnych. Lekarz powinien zachować się w sposób profesjonalny.

Kolejna rzecz, która wiąże się z ginekologicznym badaniem, a spotyka chyba każdą z nas, to związany z badaniem stres.

To ważne by wizyta przebiegała jak najbardziej bezstresowo. Na początek powinno się zadawać pacjentce proste pytania. Podstawą każdej wizyty jest pytanie o datę ostatniej miesiączki, dolegliwości i problemy. Gabinety ginekologiczne są różne. Przykładowo, w moim gabinecie znajduje się osobne pomieszczenie służące do rozmowy z pacjentką, osobny gabinet zabiegowy z łazienką i miejscem do przygotowania się do badania. W wyposażeniu znajdują się też drobne, ale znaczące elementy jak jednorazowe klapki i spódniczki. Takie warunki pozwalają pacjentce na umówienie się do gabinetu prosto po pracy bez konieczności dodatkowego przygotowania się w domu. Stresują się szczególnie pacjentki, które ostatni raz u ginekologa były 3 lub 5 lat temu. Zawsze



z tyłu głowy czai się obawa, że lekarz „coś znajdzie”. Ja nigdy nie straszę swoich pacjentek. Jeżeli stwierdzam nieprawidłowości, to owszem, mówię o tym, ale w delikatny sposób, daję czas się z tym oswoić. Zapewniam, że znajdziemy rozwiązanie, chyba, że jest to problem, który wymaga natychmiastowego działania, zagrażający zdrowiu czy życiu. Przeczytałem kiedyś ciekawą rzecz: lekarz przez pierwsze sześć lat pracy uczy się, co operować a później do końca swojego życia uczy się czego nie operować. Wizyta sama w sobie na pewno jest stresująca, ale nie powinno się odwlekać odwiedzin u ginekologa. W przypadku tej części ciała, nie widzimy tego, że coś może się z nami dziać niedobrego, często też nie czujemy ewentualnych objawów. Warto sprawdzić stan zdrowia, chociażby dla własnego spokoju.

W takim razie, w skrócie, jak powinna wyglądać wizyta u ginekologa z perspektywy obu stron?

Oprócz wiedzy na temat ostatniej miesiączki, pacjentka powinna wiedzieć co się u niej w tym temacie ostatnio działo, czy ma jakieś niepokojące ją objawy. Dobrze, żeby miała też przygotowane pytania dla ginekologa. Co do samego lekarza to istnieją pewne opracowania, gdzie są podane wytyczne do tego jak lekarz powinien zachować się w czasie wizyty, co powinien mówić. Istnieje też specjalna skala preferencji. Według niej pacjentki najbardziej lubią jak lekarz jest uprzejmy. Dobrze żeby lekarz wysłuchał pacjentkę i odpowiedział na zadane pytania oraz upewnił się, że to co przekazuje jest zrozumiałe. Ważny jest wygląd gabinetu, to jak jest wyposażony. Czas wizyty zazwyczaj jest na 4 lub 5 miejscu, a koszty wizyty również nie należą do najważniejszych. Ja np. w trakcie wizyty dużo rozmawiam z pacjentkami. Zawsze sporządzam notatki i rysunki. Często pacjentki zabierają ze sobą te moje „bazgroły” do domu. Nie ma właściwie jednego wzoru idealnej wizyty u ginekologa ale życzliwość i poświęcenie uwagi pacjentce są najważniejsze.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz



K L I N I K A MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

LEK. MED. ANNA KĘPKA

- 💎 TOKSYNA BOTULINOWA
- 💎 WYPEŁNIANIE KWASEM HIALURONOWYM
- 💎 MEZOTERAPIA IGŁOWA I LIPOLIZA INIEKCYJNA
- 💎 OSOCZE BOGATOPŁYTKOWE
- 💎 NICI PDO
- 💎 PEELINGI CHEMICZNE
- 💎 LASEROTERAPIA
- 💎 POZOSTAŁE ZABIEGI

Szczecin, ul. Rydla 71
tel. +48 694 071 861
f /gabinet.anna.kepka
www.annakepka.pl





Pozbądź się trądziku na zawsze

Wstydlivy problem dzisiejszych czasów, z mora nastolatków i kłopot osób dorosłych. Trądzik. Może dotknąć każdego, bez względu na wiek czy płeć. – Trądzik to jedna z najpopularniejszych chorób skórnych. Dotyczy w tym samym stopniu kobiet, jak i mężczyzn, to właśnie z nim od lat spotykam się w swojej codziennej praktyce dermatologicznej – mówi Kamila Stachura, dermatolog oraz specjalista medycyny estetycznej. W rozmowie z nami podpowiada jak z nim walczyć.

Mówi się, że trądzik to choroba młodych, choć dotyka często także dorosłych.

W powszechnej opinii trądzik jest schorzeniem nastolatków, ale nie zapominajmy o tym, że istnieje wiele rodzajów tej choroby. Dotyka ona zarówno nastolatków, jak i osoby dorosłe. Uważam, że trzeba mówić o trądziku, a już szczególnie zwracać uwagę młodych na potrzebę jego leczenia. Nastolatki, często z niewiedzy, sięgają po mało skuteczne metody i środki, dodatkowo nasilając chorobę.

Jak według pani skutecznie leczyć tę popularną chorobę skóry?

Warto pamiętać o tym, że leczenie trądziku jest procesem długotrwałym. Wymaga systematycznego stosowania leków i zabiegów zaleconych przez lekarza. Bez znaczenia, czy mamy do czynienia z trądzikiem młodzieńczym, czy dojrzałym. Leczenie jest indywidualną sprawą, ustalaną podczas pierwszej wizyty dermatologicznej. Zazwyczaj pacjent powinien spodziewać się leczenia miejscowego lub skojarzonego (czyli doustnego oraz miejscowego), a bardziej nasilone zmiany są poddawane kuracji izotretynoiną.

Czy medycyna estetyczna może pomóc w leczeniu trądziku?

Współczesna medycyna estetyczna odpowiada na większość potrzeb pacjentów. W przypadku trądziku, często nieodzownym elementem leczenia jest laseroterapia. Dlatego też w mojej klinice posiadamy wysokiej jakości urządzenia, stosowane w renomowanych miejscach na całym świecie. Jeżeli oprócz aktywnych zmian trądzikowych, występują u pacjenta na twarzy także blizny potrądzikowe, wdramy wtedy laseroterapię laserem frakcyjnym CO₂, a następnie włączymy się do leczenia

izotretynoiną, żeby zainicjować przebudowę skóry w bliznach potrądzikowych, co skutkuje ich zmniejszeniem po kilku miesiącach. Izotretynoina podana doustnie ma również udowodnione działanie wypływające blizny, więc kombinacja tych dwóch terapii daje znakomite efekty.

Jak jeszcze można skutecznie walczyć z tą chorobą? Co oferuje pani klinika?

Każdy pacjent z trądzikiem obok odpowiedniej farmakoterapii, dostosowanej do indywidualnych potrzeb, wymaga również właściwej pielęgnacji i odpowiednich dermokosmetyków. W tej materii, w mojej klinice pacjenci mają możliwość uzyskania profesjonalnej porady, przede wszystkim dermatologicznej, ale też kosmetycznej. Mój zespół specjalistów dobrany został w taki sposób, aby usługa medyczna była kompletna, a pacjent czuł, że jest pod dobrą opieką.

Czy według pani możliwe jest całkowite wyleczenie trądziku?

Oczywiście, że tak. Chciałabym też podkreślić, że każdy pacjent z trądzikiem wymaga wsparcia emocjonalnego. Nastolatek, u którego z racji wieku dojrzewania gospodarka hormonalna bywa burzliwa, z dodatkowym problemem z wyglądem, poniekąd nasila problem. Warto jest zatem edukować pacjentów w tym zakresie i uświadamiać, że trądzik jest chorobą uleczalną. Doskonałym przykładem skuteczności leczenia trądziku są moi pacjenci. Większość z nich trafia do mnie z bardzo poważnym, nasilonym stanem trądzikowym. Dzisiaj są to osoby skutecznie wyleczone, które cieszą się na nowo pięknem swojej skóry.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: kw/foto: Dagna Drązkowska-Majchrowicz



SIEDEM CZYNNOŚCI, które niekorzystnie wpływają na Twoje zęby

Wykonujemy je świadomie bądź nie, ale zawsze wpływają niekorzystnie na stan naszych zębów. W konsekwencji mogą prowadzić do powstania mikrourazów, starcia szkliwa, czy nawet konieczności podjęcia leczenia kanałowego. Oto siedem czynności, przez które każdego dnia Twoje zęby przechodzą katusze.

1. Mycie zębów szczoteczką o zbyt twardym włosiu

Wielu ludziom wydaje się, że czym twardsze dana szczoteczka ma włosie, tym lepiej będzie ona doczyszczala zęby. To jednak nie jest prawda, a korzystanie w codziennej pielęgnacji jamy ustnej ze szczoteczek o zbyt twardym włosiu może poważnie uszkodzić zarówno szkliwo, jak i dziąsła. Dla bezpieczeństwa, wybieramy raczej miękkie szczoteczki, bądź te z włosiem o średniej twardości. Dobrym rozwiązaniem może się okazać również inwestycja w szczoteczkę elektryczną. Godnym polecenia modelem jest szczoteczka Smilesonic EX, która posiada wiele trybów pracy, funkcji i udogodnień, dzięki którym zapewnia bezpieczne i maksymalnie skuteczne mycie. Szeroki wybór różnego rodzaju szczoteczek znajdziemy w zlokalizowanym na szczecińskich Pomorzanych Centrum Handlowym Atrium Molo sklepie „Denthelp”, a także pod adresem www.denthelp.pl.

2. Szczotkowanie zębów niewłaściwą techniką

Zbyt mocne dociskanie szczoteczki do szkliwa, wykonywanie posuwistych ruchów, czy pomijanie trudno dostępnych obszarów, to główne błędy pojawiające się podczas szczotkowania. Nie tylko sprawiają one, że nie doczyszczamy właściwie zębów, ale mogą również prowadzić do odstąpienia szyjek zębowych, a w konsekwencji nawet paradontozu. Podczas codziennego mycia stomatolodzy zalecają wykonywanie ruchów wymiatających (z góry na dół), uwzględniających zarówno zewnętrzne, jak i wewnętrzne powierzchnie zębów.

3. Korzystanie z past o zbyt wysokim współczynniku ścieralności

W trakcie codziennej pielęgnacji jamy ustnej powinniśmy unikać korzystania z past o wysokim współczynniku ścieralności (RDA), ponieważ ścierają one szkliwo, sukcesywnie je osłabiając. Zamiast nich, jeśli ko-

niecznie chcemy poprawić kolor zębów, zdecydujmy się na specyfiki enzymatyczne, które wybielają za pomocą bromeliny czy papainy, a przy okazji posiadają właściwości remineralizujące.

4. Szczotkowanie zębów zaraz po spożyciu cytrusów

W składzie cytrusów znajdziemy liczne kwasy organiczne, które rozmiękczają szkliwo. W wyniku ich działania obniża się pH jamy ustnej i szkliwo się demineralizuje. Eksperci zalecają, by po spożyciu cytrusów, zanim sięgniemy po szczoteczkę, odczekać przynajmniej dwadzieścia minut; taki czas pozwoli zneutralizować wszystkie szkodliwe kwasy.

5. Jedzenie i picie po wieczornym wyszczotkowaniu zębów

Zasada jest jedna: gdy już zakończymy rytuał wieczornego mycia zębów, pozwolić możemy sobie tylko na wodę mineralną. Szczególnie groźne jest spożywanie po szczotkowaniu produktów zawierających cukry proste, ponieważ stanowią one doskonałą pożywkę dla rozwijających się na powierzchni zębów i dziąseł bakterii.

6. Spożywanie słodczy

Skoro o cukrach prostych mowa: cukierki, lizaki czy inne łakocie zawierają je w bardzo dużej ilości, co często jest przyczyną powstawania próchnicy. Jeśli nie potrafimy się obejść bez słodczy, nie musimy całkowicie z nich rezygnować, jednak warto ich spożywanie ograniczyć do minimum. Pamiętajmy też o tym, by w niedługim czasie od zjedzenia czegoś słodkiego dokładnie wyszczotkować zęby.

7. Palenie tytoniu

Chyba nikogo nie trzeba przekonywać, jak niekorzystne, nie tylko dla zębów, ale i kondycji całego organizmu, jest palenie papierosów. W trosce o własne zdrowie warto ten szkodliwy nałóg porzucić.



Trenuj
1 x tygodniu
20 min.

IMPULSY ZDROWIA

Strefa 3L- EMS- trenuj efektywnie 1 x tygodniu 20 min

Strefa 3L cały czas wprowadza nowości. Miejsce, które nie jest tradycyjnym klubem fitness chętnie sięga po nowoczesne metody takie jak EMS. To rodzaj treningu personalnego z wykorzystaniem elektrostymulacji mięśniowej. Świetny dla osób z dysfunkcjami aparatu ruchu (ból kręgosłupa, kolan, barków, po operacjach, kontuzjach) i tych, które mają mało czasu na dodatkowy ruch. Na czym polega ta metoda?

– Proste ćwiczenia jak przysiady czy wykroki wykonuje się w specjalnej bieliźnie i kamizelce, w pasie na biodrach i pośladkach raz w opaskach na ramionach i udach – tłumaczy Aleksandra Zwolak, menagerka Strefy 3L. – Od tego stroju odchodzą kabelki, które są podłączone do specjalnej maszyny. Przez nie, do mięśni są wysyłane impulsy, które pozwalają na pobudzenie całego ciała – mówi.

EMS jest krótki, bo trwa tylko 20 minut a w trakcie jego trwania stymulowanych jest osiem grup mięśniowych. Co bardzo ważne – wszystkie mięśnie pracują jednocześnie, dzięki temu, że impuls elektryczny dociera bezpośrednio do mięśnia. Subiektywnie oceniając sam trening nie jest bardzo męczący, natomiast jest takim bodźcem dla organizmu, jak przebiegnięcie maratonu, dlatego wykonuje się go raz w tygodniu (z czasem można zwiększyć częstotliwość do dwóch). Metoda ta jest w pełni bezpieczna i nie przeciąża stawów. Dzieje się tak, ponieważ nie używamy żadnych zewnętrznych obciążeń.

Korzyści z takiego treningu są bezcenne dla naszego zdrowia. Po pierwszy z tego EMS w skuteczny sposób wzmacnia rzadko trenowane mięśnie głębokie, które są odpowiedzialne za silne i zdrowe plecy, w tradycyjnym treningu trzeba długo czekać zanim organizm nauczy się „odpałać” te mięśnie, a przy treningu EMS dzieje się to natychmiast dlatego jest skuteczny od pierwszego razu. Elektrostymulacja przyspiesza także metabolizm i redukuje tkankę tłuszczową dzięki czemu jesteśmy w stanie łatwiej kontrolować wagę ciała. Niezależnie od tego, jakie zadanie ruchowe się wykonuje i tak ćwiczy całe ciało np. wykonując ćwiczenie na nogi mięśnie brzucha będą cały czas zaangażowane przez 20 min., czyli znacznie dłużej niż na treningu w tradycyjnym klubie, w którym nigdy nikomu nie chce się robić klasycznych brzuszków. EMS to również świetny sposób na szybki powrót do pełnej sprawności po kontuzji oraz na polepszenie samopoczucia. Na koniec treningu można uruchomić relaksację, delikatne impulsy będą relaksowały napięte mię-

śnie spowodowane długim przebywaniem w pozycji siedzącej lub stojącej, a także redukowały cellulit.

– Doświadczenie i wiedza naszej wykwalifikowanej kadry trenerskiej w połączeniu z treningiem EMS i autorskiej metody motywacji „10 kroków do sukcesu” da jeszcze lepsze i szybsze rezultaty zdrowotne oraz sylwetkowe – zapewnia Aleksandra Zwolak. – Zawsze chciałeś być aktywny ale nie miałeś na to czasu? Teraz masz na to szansę. Już po 20 minutach jesteś bliżej celu! – dodaje.

Więcej o wydarzeniach w Strefie 3L na FB oraz na stronie klubu: strefa3l.pl/szczecin/sezamkowa. Zapisy na trening EMS lub Milon poprzez stronę [www](https://www.moveprofit.pl).

autor: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe

Trening EMS

Trening na siłowni

20 minut	czas treningu	60-90 minut
1 raz w tygodniu	zalecana częstotliwość	3-5 / tydzień
po 3-4 treningach	widoczne rezultaty	po 15-20 treningach
500-1200 kcal	ilość spalonych kalorii	400-500 kcal
3 x szybciej	utrata tkanki tłuszczowej	zależnie od jakości treningu
tak	redukcja cellulitu	tak
znikome	obciążenie stawów	podwyższone
do 5 x szybciej	wzmocnienie mięśni głębokich	standardowo
znikowe	ryzyko kontuzji	podwyższone

Zapraszamy na sesje indywidualne, duo i grupowe:

- dla osób w każdym wieku · dla sportowców, tancerzy
- dla kobiet w ciąży · dla osób po kontuzjach i urazach

Centrum bazuje na technice Pilatesa w nowoczesnym terapeutycznym ujęciu oraz wielu technikach pracy z ciałem.

W pięknych wnętrzach zaopiekuje się Tobą najlepsza kadra OM, fizjoterapeuci i dyplomowani specjaliści techniki Pilates.

Pracujemy wg wysokich standardów, posiadamy 20-letnie doświadczenie oraz certyfikaty SUS2, PiFS, RiS, DPV.

**Open Mind Pilates Studio - podróż ku przemianie ciała
- pozwól sobie na nią i umów się na pierwszą sesję konsultacyjną!**

OPEN MIND STUDIO & SCHOOL

ul. Szeroka 31, 71-211 Szczecin, tel. +48 667 663 233

e-mail: biuro@openmindschool.pl, facebook: Open Mind School

Studio Pilates – www.openmindschool.pl/pilates-studio



zdrowie **JOGA** **PILATES** **KONCENTRACJA** **THERAPY** *POSTAWA*
mobilność ODDECH RÓWNOWAGA sprawność funkcja stabilizacja elastyczność
witalność płynność dno miednicy precyzja kręgosłup POWIEŻ przyjemność

reklama

ENGEL&HAJDASZ

Praktyka ginekologiczno-położnicza
Ultrasonografia ogólna

GINEKOLOGIA • POŁOŻNICTWO • BADANIE USG • GINEKOLOGIA ESTETYCZNA

Badania profilaktyczne

Antykoncepcja

Choroby kobiece

Diagnostyka piersi

Niepłodność

Planowanie ciąży

Ciąża fizjologiczna

Ciąża bliźniacza

Opieka poporodowa

Ultrasonografia położnicza 3D i 4D

Położnicze

Ginekologiczne

Jamy brzusznej

Tarczycy

Piersi

MonaLisa Touch

Rehabilitacja po porodzie

Menopauza

Leczenie nietrzymania moczu

Estetyczna korekcja intymnych narządów zewnętrzných

Nieinwazyjna laserowa
ginekologia estetyczna

MonaLisa Touch

Możliwa rejestracja internetowa: www.engel-hajdasz.pl

Rejestracja tel. 602 111 640

ul. Partyzantów 3/2, 70-222 Szczecin

www.engel-hajdasz.pl





dr Dorota
Gródecka

PRIORYTETEM JEST ZDROWIE

ginekologia i położnictwo
ginekologia estetyczna i zabiegi | seksuologia i poradnictwo

Zapraszam na konsultacje
Szczecin, ul. Tuwima 27/3 | tel. 570 70 71 72
f / drgrodecka | @ / drdorotagrodecka
www.drgrodecka.pl

dr n. med. Piotr Zawodny



Specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej, certyfikowany lekarz medycyny estetycznej

Ekspert radzi

Zauważyłam, że ostatnio moja skóra jest szara i pozbawiona blasku. Dodatkowo stała się mniej elastyczna, wygląda na wiecznie zmęczoną. Chciałabym wykonać zabieg, który poprawi jej wygląd w tym zimowym okresie, ale nie mogę sobie pozwolić na długą rekonwalescencję jak przy terapii laserowej. Nie wiem jaki zabieg będzie najskuteczniejszy. Proszę o radę eksperta. Pozdrawiam Ewa

Pani Ewo, w naszej ofercie znajduje się wiele nieinwazyjnych zabiegów poprawiających wygląd i kondycję skóry. Okres zimowy to czas, kiedy nasza cera wymaga szczególnej pielęgnacji. W naszej ofercie znajdują się godne polecenia peelingi chemiczne, które cieszą się niezwykłą popularnością wśród naszych pacjentek ze względu na szybkie i widoczne efekty napięcia, rozświetlenia cery oraz długotrwałe rezultaty. Jeżeli zależy Pani na zabiegu bankietowym, dużą popularnością cieszy się zabieg PQAge oraz Vcarbon. Kolejnym często wybieranym zabiegiem przez nasze pacjentki jest Infuzja tlenowa intraceuticals. Jest to tlenowa metoda w odmładzaniu i przywracaniu blasku skórze. Jeżeli skóra wymaga dodatkowo oczyszczenia i nawilżenia polecamy zabieg AQUAPURE, który łączy hydropeeling próżniowy z aplikacją substancji aktywnych. Zabieg mikrodermabrazji wodnej polega na usuwaniu martwych komórek oraz zanieczyszczeń z powierzchni skóry z równoczesną aplikacją substancji aktywnych, dobranych do problemu skóry. OXYGENEO™- natomiast to przełomowa pielęgnacja skóry, polegająca na złuszczeniu, wchłanianiu składników aktywnych oraz dotlenieniu cery. Ze względu na szeroki zakres zabiegów warto udać się na bezpłatne konsultacje kosmetyczne do naszej kliniki w celu dobrania indywidualnych rozwiązań.

Dzień dobry. Panie Doktorze mam 45 lat. Od pewnego czasu zauważyłam, że moja skóra staje się coraz bardziej wiotka i uwidaczniają się zmarszczki. Zastanawiałam się nad laseroterapią lecz moja skóra jest cienka, więc nie wiem czy to byłaby odpowiednia terapia dla mnie?

Dzień dobry.

W odpowiedzi na Pani pytanie nasuwa się jedna myśl - Laser Picosekundowy Enlighten, to obecnie najnowocześniejszy i najbardziej wszechstronny medyczny system laserowy, który pozwala skutecznie usuwać tatuaże, przebarwienia, blizny, a także rewitalizować i odmładzać skórę.

Terapia Pico MLA, dzięki zastosowaniu soczewki frakcyjnej wykorzystywana jest do głębokiej przebudowy skóry. Zabieg przynosi wymierne efekty w postaci odmłodzenia i ujędrnienia. Kuracja jest bezbolesna i nie wiąże się z koniecznością długiej rekonwalescencji, co pozwala na wykonanie zabiegu nawet latem. Efekty są widoczne już po jednym zabiegu, jednak w wypadku konieczności leczenia głębszych zmian skórnych, wskazane jest wykonanie serii 3-5 zabiegów.

Aby dopasować prawidłowo terapię i ustalić ewentualną ilość potrzebnych zabiegów zapraszam Panią na konsultację do naszej Kliniki z doświadczonego gronem lekarzy i kosmetologów.

Szymon Kaczmarek



*Dziennikarz, filozof robotni-
czo-chłopski.*

Pieśni schodów

Każde schody mają swoją melodię. Swoją dźwięk obcy innym schodom. Schody schodom nierówne. Jedne dudnią niczym bęben wzywający do boju. Wzmacniają stukrotnym echem każdy krok w górę, czy też w dół. Inne przeciwnie, tłumią stukot najcieńszych obcasików damskich szpilek. Wtulają w siebie nawet grzmot podkutych wojskowych buciorów, czy też skórzanych podeszew esbeckich lakierków. Te, w domu mojej Babci Marysi, wesołym „bum-bum, bum-bum, pach! bum-bum, pach!” zapraszały mnie na podwórko, by po kilku godzinach, smętnym szuraniem odprowadzać na obiad. U Babci Weroniki trzeszczały ponurą starością przechylonej kamienicy. Podparte stemplami i wspornikami, trzymały się tylko dzięki wspomnieniom przedwojennych czasów swojej świetności. Ale kto by tam rozumiał wrocławskie schody? Zresztą i jedne i drugie odeszły, schodząc, lub wchodząc po sobie w ostateczny niebyt.

Ze schodów szczecińskich, najbardziej chyba kocham te kłaskające. Wystarczy w dostatecznie sprytny sposób przydeptywać ich okute listwą krawędzie, by pod wysoką kopułą holu Muzeum Narodowego przy Wałach Chrobrego, usłyszeć zwielokrotnione echo. Coś na kształt strzelania językiem o podniebienie, tylko bardziej metaliczne. Czasami, ktoś nieznający tych schodów, uderzy butem w metalowe okucie i w zdumieniu usłyszy ich tajemniczy śpiew. Pięknie wesołe są zadziwione twarze, wsłuchane w tę niespodziewaną, schodową arię. Teatromani, wspinający się dalej do Współczesnego, nie dostąpią już tych kłasknięć. Ten ostatni od-cinek schodów wiodących wprost do foyer teatru, to zwykły, zatopiony we własnych myślach beton. Nic dźwiękowego. Zupełnie inne są nowe schody naszej Filharmonii. Te do patrzenia bardziej, niż do słuchania, choć wydawałoby się, powinno być zgoła odwrotnie. Ale w milczeniu swym przewrotne. Kpiąco obserwujące wysiłki gości z aparatami telefonicznymi, próbujących coraz to

nowej perspektywy. Można powiedzieć; schody-celebrytki.

Schody w dół i w górę wiodą. Zazwyczaj. Lecz są także schody jednostronne. Tylko w górę, lub wyłącznie w dół prowadzące. Te w dół są zazwyczaj milczące. Omszałe cegły wytarte tysiącem stóp, porośnięte grubą warstwą kurzu, ziemi i czegoś nieokreślonego, śliskiego. Prowadzące w mrok wilgotnych piwnic, ciemnych korytarzy pełnych zapachu gnicia, tajemnicy i przerośniętych ziemniaków. Schody milczące jak ostateczność i kraniec. Gdy przed tysiącem lat, wpadaliśmy z indiańskimi okrzykami wprost z nagrzanego białym słońcem podwórka, z krzyków jaskółek i brzęczenia much, w grobową, czarną i wilgotną ciszę, chłód tych pomieszczeń zatrzymywał nas w progu, mroźną dłońią strachu. Ale, cóż tam? Łykało się ślinę, zamykało oczy i... zanurzało w czerń kolejnej przygody. Stopień po stopniu. Wrastaliśmy w miękką strefę wilgoci. Niewiele piwnicznych ceglanych schodów dotrwało dzisiejszych czasów. Renowacja śródmiejskich kamienic, która zrujnowała bogatą sztukaterię przedwojennych sufitów, rzeźbione drzwi i balustrady klatek schodowych, zakleiła kafelkami i czarodziejską cegłą.

Schody w górę mają swoje pory roku. Te najwspanialsze, nieomal patiomkinowskie schody na Wałach Chrobrego, nawet dwie pory. Śnieżną zimą, tracące swoją strzelistą perspektywę, są miękkie i przytulne. Z kolei latem, nieodmiennie od lat trącąc lekko sikami i kurzem, nagrzane wschodzącym za Odrą słońcem, zdają się prowadzić na szczyt nie do zdobycia. Im lat przybywa, tym bardziej niezdobyty szczyt ów, tym bardziej schody wredne, milczące. Ciche, bowiem echo kroków więźnie w ścianach z miękkiego piaskowca.

Schody szurają, dudnią, stukoczą, mruczą, kłaskają... Piękna jest muzyka schodów, pod jednym wszak warunkiem: trzeba ją usłyszeć.

reklama

estedent

stomatologia estetyczna *Iwona Pawlak*

Podaruj sobie zdrowy, piękny uśmiech

chirurgia stomatologiczna / protetyka / implanty

70-385 Szczecin | ul. Mickiewicza 49a | tel. 666 525 222

66-470 Kostrzyn nad Odrą | ul. Jagiellońska 2b/1 | tel. 796 555 222,

e-mail: estedent.eu@gmail.com | www.estedent.eu



Daniel Źródlewski



Kulturoznawca, animator i menedżer kultury, dziennikarz prasowy oraz telewizyjny, konferansjer, PR-owiec. Rzecznik prasowy Muzeum Narodowego w Szczecinie, związany także z Przeglądem Teatrów Małych Form Kontrapunkt w Szczecinie oraz świnoujskim Grechuta Festival. Założyciel i reżyser niezależnego Teatru Karton.

Recenzje teatralne

„Sit down tragedy albo szesnaście dotyków śmierci”

★★★★★

Teatr Kana i Teatr Akhe

Reż. Maksim Isaev, Pavel Semchenko

To już druga, po plenerowym widowisku „Gap Filling” (2012) wspólna realizacja szczecińskiej z Kany z petersburskim Teatrem Akhe. Nazywani są rosyjskim teatrem inżynieryjnym lub teatrem optycznym, powszechnie są uznawani za reformatorów współczesnego teatru. Ich spektakle to wyjątkowej urody zderzenia sztuk – malarstwa poetyka z elementami przynależnymi happeningowi i wreszcie szerokie spektrum możliwości technicznych.

Tym razem Maksim Isaev i Pavel Semchenko stworzyli pozornie nie-możliwą misterną maszynę teatralną wzbudzaną siłą rąk (i nie tylko) aktorów oraz wyobraźnią widzów. Przestrzeń szczerze wypełniają rozmaitej formy i kształtów krzesła, prozaiczne przedmioty codziennego użytku oraz szesnaście (tyle ile sekwencji) wiszących na kablach żarówek przysłoniętych wyrwanymi stronicami książek. Zadziwiają i zachwycają pomysły wprawiania w ruch albo funkcjonalności poszczególnych przedmiotów. Równoległe z ludzką siłą, demiurgiem ruchu są ogień i woda, co nadaje tej teatralnej sztukamerze organiczności. Oglądanie tego pokazu technicznych osobliwości jest czystsza przyjemnością. Przepyszne.

Spektakl nie ma typowej fabuły. To szesnaście osobnych i osobliwych scenek rodzajowych, których wspólnym mianownikiem mogłoby być rozmaicie rozumiane pojęcie „przekroczenia”. Twórcy mówią, że jest to świat jednocześnie okrutny i pełen czułości, że jest to „opowieść o samotności, bezradności i pięknie człowieka osaczonego wielowymiarowością absurdu otaczającego świata, własnych obsesji, emocji i uwarunkowań”. Upraszczając – obserwujemy pełne spektrum emocji i ludzkich zachowań. Niektóre sceny ujmują subtelnością, inne balansują na granicy bluźnierstwa – choćby odważna scena ukrzyżowania lalki Barbie. Część dotyka



sfer wręcz intymnych – tutaj urzekająca scena zszywania się dwójki ludzi, inne bezkompromisowo komentują polityczną współczesność. Każdy z widzów może dowolnie ułożyć sobie to teatralne puzzle i spróbować stworzyć własną narrację.

Czteroosobowy zespół aktorski Kany – Bibiana Chimiak, Karolina Sabat, Dariusz Mikuła, Piotr Starzyński – pewnie wkracza w świat stworzony przez Akhe. Sprawnie zonglują postaciami, ale przede wszystkim perfekcyjnie panują nad skomplikowaną analogową maszyną teatralną.

Niepotrzebna i nieco nużąca wydaje się finałowa scena, w której aktorzy odczytują „ostateczne” spostrzeżenia nieokreślonych postaci. To ogranicza widzowi dowolność obrazu składanego z tego teatralnego puzzle. Słowna część, odstająca od niemej charakteru całości, burzy tworzony przez kilkadziesiąt minut niesamowity klimat. To jednak niuans. „Sit down tragedy” to prawdziwe teatralne czary. I sporo odwagi (także politycznej).

Prestiżowe 6/6.

reklama

ŻYCIE NIE JEST IDEALNE

ALE TWOJA SKÓRA MOŻE BYĆ



LUTY W NETTO ARENIE

W kalendarium wydarzeń tego miesiąca najważniejszą gwiazdą jest Garou. Tego artysty nikomu przedstawiać nie trzeba. Kanadyjski piosenkarz da w Polsce tylko dwa koncerty, w tym jeden właśnie w szczecińskiej Netto Arenie.



Garou w Szczecinie

Znany z takich przebojów jak "Seul" czy "Gitan", a także współpracy z Celine Dion, która zaowocowała hitem "Sous le vent", Garou wystąpi w Szczecinie 27 lutego. Artysta uważany jest za jednego z najbardziej urzekających i charyzmatycznych przedstawicieli francuskiej sceny muzycznej. Pod koniec lat 90. odniósł wielki sukces, wprowadzając do muzyki zupełnie nową jakość. Wizerunek romantycznego macho zjednał mu tysiące fanek na całym świecie, ale sam mówi o sobie skromnie: „podbiłem listy przebojów, pojawiając się we właściwym miejscu i czasie”. Piosenkarz ma bogatą dyskografię, wydał aż 8 płyt i niezliczoną ilość singli, często koncertuje. Jego pierwszy album "Seul", wydany w 2000 roku, w samej Francji osiągnął sprzedaż 2,5 miliona sztuk w jedyne 11 tygodni, a 6 płyta "Rhythm and blues" (2012) uzyskała status złotej już tydzień po wydaniu. Mylą się więc Ci, którzy myślą, że czas tego artysty minął w latach 90: Garou podąża własną, niezależną drogą i nadal odnosi sukcesy, które przemysł muzyczny docenia wręczając mu takie nagrody jak "World Music Awards", "Le Félix - Révélation au Québec". Jego atutem jest nie tylko seksowny głos, który przyciąga jak magnes, ale także mistrzowski poziom gry na wielu instrumentach: gitarze, fortepianie, klawesynie i trąbce. Bierze udział w programach telewizyjnych, tworzy własne projekty i lubi zaskakiwać, dlatego szczecińska publiczność może liczyć na wielki show z prawdziwego zdarzenia. Bilety do nabycia na stronie www.arenaszczecin.pl/bilety oraz w kasach Netto Areny.

Pomerania Hunting&Outdoor

W dniach 29 lutego-1 marca odbędzie się Spotkanie Pasjonatów Łowiectwa i Strzelectwa. Zeszłoroczna edycja imprezy przyciągnęła aż 8 tysięcy odwiedzających: nie tylko szczecinian, ale także gości z kraju i zagranicy, głównie naszych zachodnich sąsiadów. W programie jest m.in. prezentacja ponad 80 myśliwskich marek, wystawa trofeów łowieckich, strzelnica, występy zespołów muzycznych, prelekcje na ciekawe tematy, pokazy kulinarne i darmowa degustacja dziczyzny. Wydarzenie jest skierowane nie tylko do ludzi z branży łowieckiej, ale także miłośników i organizatorów wypoczynku na terenie północno-zachodniej Polski oraz rodzin z dziećmi. Wstęp wolny.

Polska Noc Kabaretowa 2020

... czyli śmiech w wielkim mieście, to wydarzenie, na które Netto Arena zaprasza już 9 lutego. To już 9. edycja imprezy, co oznacza, że tego typu rozrywka cieszy się wielką popularnością w naszym kraju. Tym razem prowadzący: Adrianna Borek i Igor Kwiatkowski zabiorą Was w świat amerykańskich gal, największych światowych widowisk. Wystąpią: Kabaret Moralnego Niepokoju, Kabaret Skeczów Męczących, Kabaret Smile, Kabaret Nowaki, Kabaret K2 i Igor Kwiatkowski. Bilety do nabycia na stronie www.arenaszczecin.pl/bilety oraz w kasach Netto Areny.

Na łyżwy lub na mecz

Netto Arena zaprasza wszystkich fanów na mecze koszykówki King Wilków Morskich w rozgrywkach Energa Basket Ligi, a miłośników zimowych aktywności na kryte lodowisko, które zaprasza osoby indywidualne, ale przygotowało też specjalną ofertę dla szkół. Na miejscu można skorzystać z wypożyczalni łyżew, kasków i pingwinków do naki jazdy oraz wziąć udział w zajęciach szkółki łyżwiarstwa.

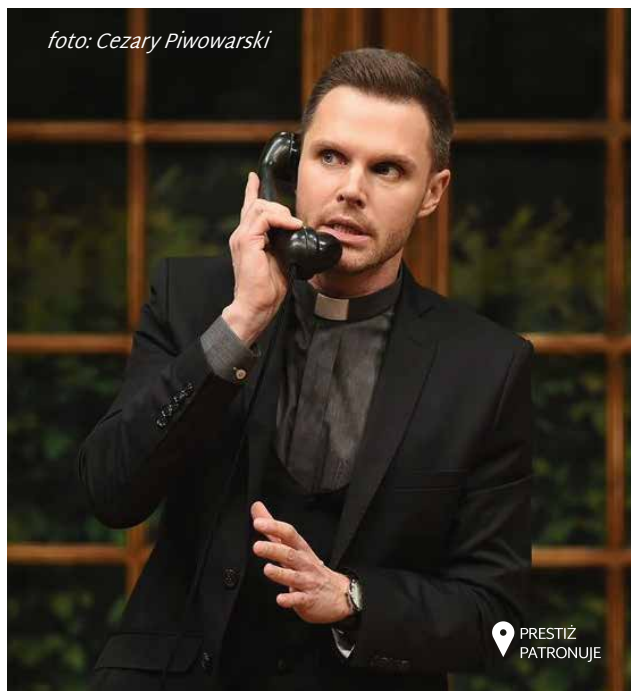
kt/foto: materiały prasowe



FILMOWE ROMANSE

Z okazji Święta Zakochanych polecamy ciekawą publikację Wydawnictwa Poznańskiego. „Manewry miłosne. Najślynniejsze romanse polskiego filmu” Wiesława Kota to książka, która odkrywa przed nami świat miłości w polskim kinie, oprowadzając czytelnika po trzydziestu romantycznych filmach. Pokazuje rozmaite oblicza uczucia. Przyglądamy się miłości pocztówkowej, nieszczęśliwej, obsesyjnej, uwikłanej w epokę historyczną, niekiedy pięknej, a czasem kalekiej, a nawet tej, do jakiej nigdy nie doszło. „Ona wysłała mu sygnał, on ją bierze za rękę, między nimi kawałek polskiego życia i już na ekranie wyświetla się opowieść nie do zapomnienia. Romans nie do podrobienia” – czytamy we fragmencie opisu książki.

kw



FARSA Z KOLORATKĄ

Impresariat Teatralny zaprasza na szaloną komedię „O co biega?”. Spektakl to jedna z najzabawniejszych światowych fars autorstwa Philipa Kinsa. Sztuka jest pełna zaskakujących zwrotów akcji i śmiechu. Przyglądamy się w niej angielskiemu miasteczku, pastorowi, jego wyzwolonej żonie oraz zabawie, która w jeden dzień zmienia spokojną plebańską wieżę Babel. – Zapraszamy na maraton śmiechu i wiszącą w powietrzu aferę obyczajową z koloratką w roli głównej – zachęcają twórcy polskiej wersji spektaklu. Za reżyserię odpowiada Marcin Sławiński, w obsadzie m.in. Aleksandra Domańska, Maciej Damięcki, Olga Bończyk, Marek Kaliszuk i Wojciech Majchrzak.

kw

Pleciuga, 15 lutego, godz. 17.00 i 20.00

reklama

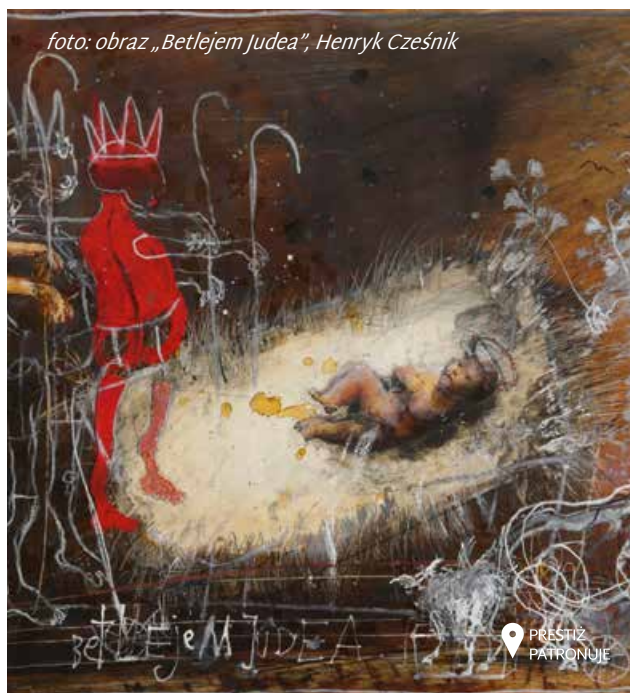
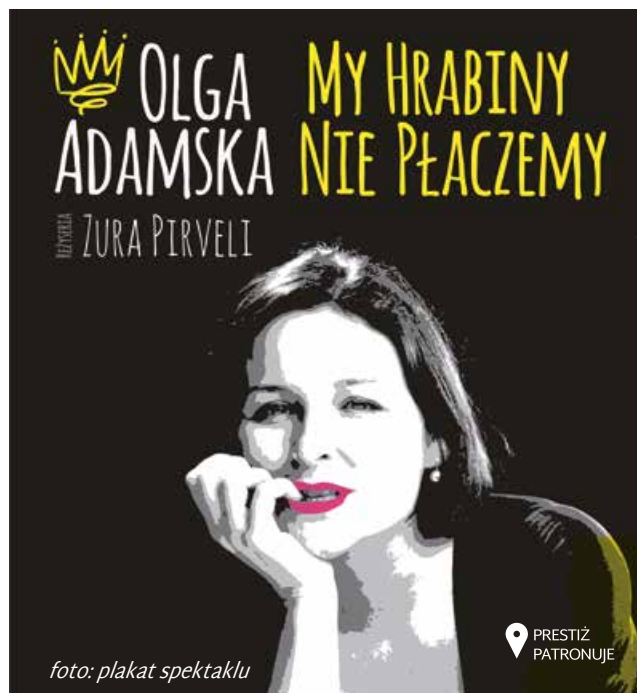


Idealny prezent na **Walentynki...**

MOJE SERCE
Pakiet badań
kardiologicznych

Centrum Diagnostyki Medycznej | tel. 91 422 06 49 | www.hahs-lekarze.pl

HAHS
CENTRUM



HRABINY NIE PŁACZĄ

„My hrabiny nie płacemy” to nowy spektakl Olgi Adamskiej, którego premiera odbędzie się w Prima Aprilis w gościnnych progach Teatru Kameralnego. Mówione i śpiewane historie w humorystyczny, błyskotliwy sposób opowiedzą o codzienności kobiecego życia. We współczesnych monologach aktorka da głos różnym paniom: matkom, żonom, córkom, samotnym oraz w związkach, aktywnym zawodowo, walczącym o spełnienie marzeń, znajdującym szczęście. W przeważającej większości są to dowcipne monologi autorstwa Anny Ołów-Wachowicz. Aktorce towarzyszyć będzie jako wybitny akordeonista Roman Rydz. Reżyseria Zura Pirveli, przestrzeń sceniczna oraz grafiki: Anna Bal.

kw

Teatr Kameralny, 1 kwietnia

CYTAT Z RZECZYWISTOŚCI

Szczeciński zamek zaprasza na wystawę „Henryk Czeźnik. Niebezpieczne zabawy”. Artysta urodził się w Sopocie w 1951 roku i jest absolwentem Wydziału Malarstwa PWSSP w Gdańsku. Brał udział w ponad stu wystawach zbiorowych oraz indywidualnych w renomowanych galeriach na całym świecie. Henryk Czeźnik to artysta o indywidualnym stylu malarskim, tworzący narracyjne obrazy figuratywne, budowane skonstrastowaną kreską w nieokreślonej, mrocznej przestrzeni. Tematyką jego płócien są liczne cytaty z rzeczywistości: sytuacje zaobserwowane na ulicy i w mediach publicznych. Nie brakuje wśród nich również jawnych oraz częstych odniesień do motywów podejmowanych przez dawnych mistrzów.

kw

Zamek, Galeria Wschodnia, 11 stycznia – 16 lutego

reklama

Twój
uśmiech
tworzymy
z pasją



KORYZNA CLINIC
IMPLANTOLOGIA I STOMATOLOGIA



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

foto: materiały prasowe



PRESTIŻ
PATRONUJE

PERYPETIE PAR

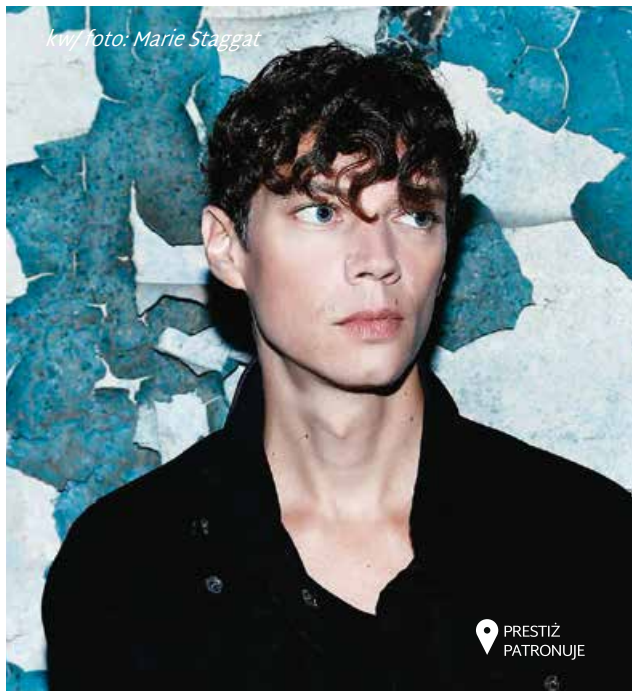
Intermedium zaprasza na przeżabną komedię w dwóch aktach, „Spróbujmy jeszcze raz” opowiada o perypetiach par w średnim wieku. Tekst Murraya F. Schisgalla to światowy hit, napisany przez autora niezapomnianego filmu „Tootsie”, z Dustinem Hoffmanem w roli głównej. Spektakl obfituje w zabawne sytuacje i dialogi, poruszając jednocześnie ważne, trudne tematy damsko-męskie. Poznajemy w nim niespełnionego aktora, rozczarowaną życiem policjantkę oraz znudzonego męża, a także niedopieczoną gospodynię domową. Za reżyserię odpowiada Marcin Sławiński, w obsadzie komediowy duet – Marek Siudym i Lucyna Malec.

kw

Pleciuga, 25 kwietnia, godz. 16.30 i 19.30

reklama

kw/foto: Marie Staggat



PRESTIŻ
PATRONUJE

WIRTUOZ FORTEPIANU

Filharmonia zaprasza na recital awangardowego interpretatora klasyki. Francesco Tristano urodził się w 1981 roku i uczył w Juilliard School. Artysta jest luksemburskim pianistą klasycznym, a także eksperymentalnym oraz kompozytorem. Nagrywa dla Deutsche Grammophon albumy z muzyką Bacha, Buxtehudego czy Strawińskiego. Publikuje także własne kompozycje. Ostatni album artysty „Tokyo Stories” to list miłosny do tego magicznego miasta, w którym każda chwila staje się lirycznym wspomnieniem. Z muzyki wyłaniają się intymne uczucia. Artysta szuka syntezy wszystkich swoich zainteresowań, zarówno elektronicznego ambientu, baroku, jak i jazzu oraz ulotnego impresjonizmu.

kw

Filharmonia, 12 lutego, godz. 19.00



mammografia 2D i 3D
usg piersi

Centrum Diagnostyki Medycznej | tel. 91 422 06 49 | www.hahs-lekarze.pl

HAHS
CENTRUM



foto: kadr z filmu Petera Weira (1975)



PIKNIK W TEATRZE

Teatr Współczesny przygotowuje ciekawą premierę: „Piknik pod Wiszącą Skałą” na podstawie powieści Joan Lindsay. Książka opowiada o grupie dziewcząt z elitarnej szkoły, która w towarzystwie nauczycielek urządza piknik pod słynną skałą. Część pensjonarek znika w niewyjaśnionych okolicznościach, a wszystko dzieje się w Dzień Świętego Walentego, w 1900 roku. Spektakl wyreżyseruje Mira Mańka, autorem scenariusza jest Marcin Miętus. W obsadzie zobaczymy m.in. Adrianę Janowską-Moniuszko, Barbarę Lewandowską i Annę Berek. To będzie niezapomniane widowisko między jawą a snem.

kw

Teatr Współczesny, Malarnia, 7 marca

MIŁOSNA OPERA

Szczecińska opera w Dzień Zakochanych zaprasza na premierę „Romeo i Julii”. Będzie to muzyczna adaptacja tragedii Williama Szekspira według Charles’a Gounoda do libretta Jules’a Barbiera i Michela Carrégo. Światowa premiera tego widowiska odbyła się 27 kwietnia 1867 roku w Paryżu. Polska natomiast w czerwcu 1888 r. w Teatrze Wielkim w Warszawie. W swojej epoce opera „Romeo i Julia” Gounoda odniosła ogromny sukces. – Nie chciałem uwspółcześniać tej tragedii. Pomyślałem, że nie to będzie u mnie najistotniejsze, ale raczej sam Szekspir, czyli teatralność i teatr w teatrze – mówi reżyser Michał Znaniecki. Twórca zadbał o odpowiedni kontekst, kostiumy oraz aranżację przestrzeni, nawiązującą do „The Globe”.

kw

Opera, 14 lutego, godz. 19.00

reklama



Nowość! Oczyszczanie wodorowe

Zabezpiecz skórę przed przedwczesnym starzeniem



Instytut Urody Be Beauty

foto: Jarosław Gaszyński

Premiera z misiem

To była długo wyczekiwana premiera, szczególnie dla szczecinian, którzy chcieli zobaczyć swoje miasto na wielkim ekranie. „Futro z misia” weszło do kin. Warto wiedzieć, że w naszym mieście kręcono finałowe sceny, a współproducentką filmu jest szczecinianka Anna Siergiej. Na premierze nie zabrakło gwiazd. Pojawili się m.in. Michał Milowicz, Przemysław Sadowski i Jacek Kopczyński. Wydarzenie przyciągnęło też spore grono osób związanych z lokalnymi mediami, kulturą oraz polityką. kw



Adam Grochulski, Przemysław Sadowski i Danuta Grochulska



Michał Milowicz (reżyser filmu) i Agnieszka Noska (makijażystka gwiazd)



Od lewej: Piotr Krzystek, Michał Milowicz, Przemysław Sadowski, Jacek Kopczyński i Anna Siergiej



Aleksandra Kopińska-Szykuć (z-ca dyrektora Teatru Polskiego) i Jacek „Jazzek” Janaszkiewicz (dj)



Aleksandra Kopińska-Szykuć, Przemysław Sadowski, Jacek Kopczyński i Michał Milowicz

foto: Natalia Sadurska

Da ciała i umysłu

Za nami wielkie otwarcie nowej siedziby Open Mind Pilates Studio & School: centrum edukacji i świadomej pracy z ciałem. Właśnie tam świętowano 19 rocznicę Open Mind School oraz 9 Studia Pilates. Piękne i przestronne wnętrza oraz wspaniale wyposażone sale miało okazję zobaczyć ponad 100 osób, a wielkie otwarcie trwało aż cztery dni. W programie wydarzenia były m.in. pokazy ćwiczeń na maszynach i dj na dużej sali. Wisienką na torcie był pyszny tort. kw



Aneta Figurska, Anna Klaus, Iwona Andrys



Jacek Twardowski, Aneta Figurska, Ela Twardowska, Ela Głowacka, Mirka Radewicz



Marta Włosek, Robert i Ewa Litwiniuk, Aneta Figurska, Ewa Świeczkowska



Natalia Sadurska, Aneta Figurska



Biznesowa gala

W styczniu w Posejdonie odbyła się XVIII Gala Biznesu, na której rozdano Nagrody Gospodarcze Stowarzyszenia „Business Club Szczecin”. Laureatami za rok 2019 byli firma Porto, Grupa Kapitałowa Meon, Najda Consulting, Stalkon, a także Gmina Kołbaskowo i Elżbieta Andrysiak Mamos, prócz tego Anna Zelek otrzymała z rąk marszałka Olgierda Geblewicza Złotą Odznakę Gryfa Pomorskiego. Po oficjalnej części goście w wyśmienitym humorze bawili się do samego rana. kw



Od lewej: Aneta Zelek (rektor ZPSB) i Olgierd Geblewicz (marszałek WZP)



Od lewej: Artur Nawrocki z żoną Martą



Od lewej: Edward Osina z żoną Ireną (Calbud), Marcin Woźniak (Porto)



Od lewej: Jerzy Szkwarek (CSV) z żoną Katarzyną, Bogumił Rogowski (prezident BCS), Beata Król i Robert Król (Multiprojekt) oraz Wojciech Ciurus (Ciroko)



Od lewej: Marszałek Senatu Tomasz Grodzki z żoną Joanną



Od lewej: Agnieszka i Olgierd Geblewicz



Od lewej: Ewa wraz z mężem Stanisławem Lipińskim (skarbnik Miasta)



Bogumił Rogowski



Od lewej: Iwona z mężem Sławomirem Pińskim (Binowo Park) oraz Krzysztof Mleczak (Exito Brokers)



Od lewej: Zbigniew Skarul (Oskar Wegner) i Bogna Skarul (Głos Szczeciński)



Od lewej: Janusz i Urszula Pribulka, Tomasz Nagay, Marzena i Marek Mikołajczyk, Ewa Nagay Małgorzata i Piotr Prowans

foto: akk

Pomoc dla dzieci z Ghany

W ramach projektu Mama Africa odbył się wernisaz fotografii „Świat dzieci w Ghanie” połączony z aukcją charytatywną. Można było wylicytować m.in. dzieła sztuki, biżuterię i doskonałe wino, a także zakupić oryginalne afrykańskie ozdoby. Hojność gości przerosła oczekiwania organizatorek: zebrana kwota ponad 24 tysięcy złotych już pracuje na rzecz maluchów, które otrzymały pierwsze pełnowartościowe posiłki, a w planach jest dużo, dużo więcej.



Organizatorki akcji (od lewej): Monika Niedźwiecka, Dorota Kawecka, Iza Szukiewicz



Dorota Kościukiewicz-Markowska z mężem



Jolanta Drąszkowska (na pierwszym planie)



Andrzej Żarnowski, Justyna Grzelak



Tańce afrykańskie i choreografka Magdalena Prieditis

foto: akk

Szampan, loteria i zabiegi

Natural Skin Clinic to nowe miejsce na medycznej mapie Szczecina. Położona na Niebuszewie klinika zainaugurowała działalność. Na gości, którzy pojawili się na otwarciu czekały bezpłatne konsultacje lekarskie i kosmetyczne. Nie zabrakło loterii i specjalnych promocji na konkretne zabiegi. W przerwach raczono się szampanem i słodkościami, a na każdą osobę czekał upominek.



Zespół: Jagoda Jeżewska, Klaudia Ignatowicz, Paulina Wojniłowicz, Łukasz Kozak, Karolina Kapuścińska, Katarzyna Szypulińska, Małgorzata Głodek, Agnieszka Zamoć



Na gości kliniki czekał nie tylko szampan i przekąski, ale także konsultacje i pokazy przygotowane przez ekipę



Na gości kliniki czekał nie tylko szampan i przekąski, ale także konsultacje i pokazy przygotowane przez ekipę

foto: Jarosław Gaszyński

Fuzja smaków

Połączenie dwóch najpopularniejszych kuchni na świecie włoskiej i azjatyckiej pozwoli na uniknięcie odwiecznego dylematu „co dziś zjemy?” i pogodzenie gustów kulinarnych. Nowo powstała restauracja Sushi & Pasta zabierze nas zarówno do słonecznej Italii jak i egzotycznej Japonii. Na otwarciu lokalu nie zabrakło wielbicieli obu smaków. Wszyscy wyszli najedzeni i szczęśliwi.

ad



Od lewej: Ryszard Malec i Tomasz Leźnicki



Konrad Kupis, Piotr Czapliński, Tomasz Leźnicki, Małgorzata Kupis



Maria i Witold Niewiadomscy



Agnieszka Ligenza z córką, Andrzej Witkowski z żoną



Kuba Niezwieszny, Anna Momot, Przesław Siewiński, Tomasz Leźnicki, Beata Siewińska

foto: akk

Młode Damy w akcji

Szczecin Young Ladies to klub dla młodych kobiet powołany z inicjatywy Szczecin Business Ladies. Jest to dwunastoosobowa grupa kobiet w wieku 20-30 lat, które biorą udział w trwającym rok projekcie. Celem jest integracja oraz rozwijanie kompetencji biznesowych i przywódczych pod okiem starszych koleżanek. Styczeniowe spotkanie odbyło się w szczecińskiej galerii sztuki ArtGalle. „Ladies” dowiedziały się wiele na temat sztuki malarstwa i rzeźby, a także wzięły udział w warsztatach ceramicznych, poprowadzonych przez właścicielkę galerii, Jolantę Szczepańską-Andrzejewską.

ad



Joanna Korpowska, Patrycja Dobosz, Beata Pluta (Szczecin Business Ladies), Jolanta Szczepańska-Andrzejewska (Szczecin Business Ladies), Ada Kusiak, Alicja Misiak, Paulina Nowaczyk, Paulina Wojtyczka, Roma Wiszowata, Paulina Król, Monika Zawisła, Katarzyna Walukiewicz



Young Ladies w trakcie warsztatów



Young Ladies w trakcie warsztatów

Dziwnów, ośrodek wczasowo - rehabilitacyjny



ośrodek „Rybitwa”, 43 pokoje,
działka 2400 m², pow. użytkowa 1633 m²,

na sprzedaż
cena: 2,6 mln zł netto
tel. 791 404 330, 91 32 82 160
www.baszta.eu

Szczecin, działka pod obiekt medyczny



Twój lekarski gabinet

ul. Ku Stońcu / Okulickiego (po byłej przychodni)
pow. działki 1500 m², obiekt 1350 - 1750 m² PUM

na sprzedaż
cena: 1,45 mln zł netto
tel. 601 730 555, 91 810-10-10
www.baszta.eu



Szczecin, Mierzyn niepowtarzalna działka



ul. Jarzębinowa, kameralne osiedle,
działka pod rezydencję 4100 m²,
pełne uzbrojenie, pozwolenie na budowę,
rozpoczęta budowa domu 360 m²,
garaż na 4 auta, basen, spa,
najlepsza, topowa lokalizacja, własny las

na sprzedaż
nowa cena: 850 tys. zł (tylko 207 zł/m²)
tel. 601 730 555, 91 810 10 10
www.baszta.eu

Szczecin, apartament ul. Więckowskiego



powierzchnia 104 m², widok na park,
na pierwszym piętrze w nowym budownictwie,
2 duże sypialnie, salon z jadalnią i wydzieloną
kuchnią, 2 łazienki z podgrzewaną podłogą,
garderoba i oddzielne pomieszczenie na pralnię
kuchnia w pełni urządzona, meble w zabudowie,
miejsca parkingowe ogólnodostępne
bezpośrednio pod budynkiem

na sprzedaż, cena: 990 tys. zł
tel. 602 646 490, 91 810 10 10
www.baszta.eu

SZUKAJCIE NAS W PRESTIŻOWYCH MIEJSCACH!

GABINETY LEKARSKIE

AMC, Art Medical Center ul. Langiewicza 28/U1
Aesthetic Med ul. Niedziałkowskiego 47
Centrum Rehabilitacji Duet al. Wojska Polskiego 70
Dental Art ul. Śląska 9a
Dental Implant Aesthetic Clinic ul. Panieńska 18
Dental Center ul. Mariacka 6/U1
Dentalica ul. Mickiewicza 48/U1
Dentus ul. Mickiewicza 116/1
Dermadent ul. Kazimierza Królewicza 2 L/1
Dr Wiśniowski Chirurgia i Medycyna Estetyczna ul. Kusocińskiego 12/luj3
ESTETIC Klinika Zawodny ul. Ku słońcu 58
Fabryka Zdrowego Uśmiechu ul. Ostrawicka 18
Gabinety Dr Żółtowski al. Powstańców Wielkopolskich 79
Gabinet Okulistyczny Ewa Wojciechowska ul. 5 Lipca 3/1
Gabinet Terapii Manualnej ul. Kasprzaka 3A
Gajda ul. Narutowicza 16A
HAHS ul. Czwartaków 3
Hahs Protodens ul. Felczaka 10
Klinika Dr Stachura ul. Jagiellońska 87
Laser Medi Derm ul. Kasprzaka 2C
Laser Studio ul. Jagiellońska 85
Lighthouse Dental, ul. Arkońska 51/5
Lecznica Dentystryczna KULTYS ul. Bolesława Śmiałego 17/2
Marosz Gabinety Medycyny Estetycznej ul. Kazimierska 20/2 (wejście od ulicy Ku słońcu)
Medicus pl. Zwycięstwa 1
Mediklinika ul. Mickiewicza 55
Medimel ul. Nowowiejska 1E
Medycyna Estetyczna dr. Osadowska (Office Center) al. Piastów 30
Optegra ul. Mickiewicza 138
Orto Perfekt ul. Ogińskiego 12
Ortho Expert ul. Jagiellońska 87B
Perladent - Gabinet Stomatologiczny al. Powstańców Wielkopolskich 4C
Praktyka Lekarska Piotr Hajdasz ul. Partyzantów 3/2
Praktyka Stomatologiczna Rafał Rudziński ul. Śląska 5/2
Prywatna Praktyka Ginekologiczna ul. M. Skłodowskiej-Curie 5/2
Prywatna Praktyka Stomatologiczna i Ginekologiczna al. Wojska Polskiego 43/2
PP Estetyczna ul. Zupańskiego 6/1
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
Vitrolive al. Wojska Polskiego 103
Vizmedica Clinic ul. Jagiellońska 85/14

HOTELE

Hotel Atrium al. Wojska Polskiego 75
Hotel Campanille ul. Wyszyńskiego
Hotel Dana al. Wyzwolenia 50
Hotel Grand Park ul. Słowackiego 18
Hotele Marina ul. Przejrzenna 13
Hotel Novotel ul. 3 Maja 31
Hotel Park ul. Plantowa 1
Hotel Plenty ul. Rynek Sienny 1
Hotel Radisson BLU pl. Rodła 10
Hotel Vulcan ul. Drukarsko-Lubeckiego 6a
Willa Flora ul. Wielkopolska 18

KANCELARIE

Przemysław Manik – kancelaria adwokacka
ul. Kr. Korony Polskiej 3
Lizak, Stankiewicz, Królikowski – kancelaria adwokacka
al. Boh. Getta Warszawskiego 1/4
Mazurkiewicz, Wesołowski, Mazur – kancelaria adwokacka
ul. Klonowicza 30/1
Andrzej Marecki – kancelaria adwokacka ul. Kr. Jądwi 13/12
Mikołaj Marecki – kancelaria adwokacka
ul. ks. Bogusława X 1/2 lokal 8
Gozdek, Kowalski, Łysakowski – adwokaci i radcowie
ul. Panieńska 16
Tomasz Kordus – kancelaria adwokacka ul. Felczaka 11
Andrzej Zajda i Monika Zajda-Pawlik – kancelaria adwokacka
ul. Monte Cassino 7/1
Dariusz Jan Babski – kancelaria adwokacka ul. Bogusława 5/3
Grzegorz Dutkiewicz – kancelaria adwokacka
ul. Monte Cassino 19c
Aleksandrut-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 Court Executive Firm Ltd. ul. Tkacka 19-22
Kancelaria Notarialna Daleszyńska - kancelaria notarialna
al. Jana Pawła II 17
Kancelaria Notarialna Małgorzata Węglowska ul. 5 lipca 9/1
Kancelaria Prawna Kamili Zielińskiej ul. Narutowicza 11/14
Waldemar Juszcak – kancelaria adwokatów i radców
al. Niepodległości 17
Zbroja Adwokaci ul. Bogusława X 9/4

KAWIARNIE

Ale Ciachol plac Zwycięstwa 1
Artetamina ul. Rayskiego 21
Biancafe ul. Ostrawica/róg Wojska Polskiego
Bajgle Króla Jana ul. Nowy Rynek 6

Cafe 22 pl. Rodła 8
Coffee Costa GK Kaskada
Coffee Costa CH Galaxy - parter
Coffee Costa CH Mollo
Coffee Costa CH Outlet Park
Columbus Coffe Bandurskiego 98 lok. u11
Columbus Coffe al. Wojska polskiego 50
Columbus Coffe ul. Rayskiego 23/2a
Columbus Coffe ul. Krzywoustego 16
Columbus Coffe ul. Przejrzenna 4
Columbus Coffe ul. Kopernika 1
Columbus Coffe ul. Malczewskiego 26
Columbus Coffe CH Turzyn
Duet Coffee CH Galaxy - 1 piętro
Fabryka. Deptak Bogusława 4/1
Fanaberia Deptak Bogusława
Koch Cukiernia al. Wojska Polskiego 4
Lodziarnia Pogodna ul. Poniatowskiego 2
Przystań na kawę ul. Rayskiego 19
Nad Piekarnią cafe & bistrot ul. Krzywoustego 15/U3
Quattro Cafe ul. Tkacka 64d
Sowa Cukiernia al. Wojska Polskiego 17
Sowa Cukiernia ul. Ku słońcu 67
Sowa Cukiernia ul. Mieszka 1 73
Sowa Cukiernia ul. Struga 42
Sowa Cukiernia CH Galaxy
Solony Karmel ul. Rydla 52
Starbucks ul. Wyszyńskiego 1
Starbucks CH Galaxy

MOTORYZACJA

Auto Club Hyundai, Mitsubishi, Suzuki Ustowo 56
BMW i MINI przy rondzie Hakena
Ford Bemo Ustowo 56
Ford ul. Pomorska 115B
Harley Davidson ul. Gdańska 22A
Honda ul. Białowiejska 2
HTL ul. Lubieszyska 20
Lexus Kozłowski ul. Mieszka 1 25
Łopiniński VW ul. Madalińskiego 7
Mazda Kozłowski ul. Struga 31B
Mercedes Bogacki ul. Mieszka 1 30
Mercedes Mojsiuk ul. Pomorska 88
Moto 46 ul. Kurza 1
Moto 46 ul. Kurza 4
Opel Kozłowski ul. Struga 31B
Peugeot Drewnikowski ul. Bagienna 36D
Polmotor ul. Struga 31B
Polmotor ul. Szymborskiej 6
Polmotor Ustowo 52
Skoda ul. Struga 1A
Subaru ul. Struga 78A
Tobota Kozłowski ul. Mieszka 1 25B
Toyota Kozłowski ul. Struga 17
Volvo ul. Pomorska 115B
VW ul. Struga 18

NIERUCHOMOŚCI

Baltic Group ul. Piotra Skargi 15
Baszta Nieruchomości ul. Panieńska 47
Calbud, pokój 15 parter ul. Kapitańska 2
Extra Invest al. Wojska Polskiego 45
HMI ul. Moczyńskiego 13B
Krawczyk Nieruchomości ul. Jagiellońska 22/2
Lider House ul. Modra 92/2
Litwiniuk Property (Oxygen) ul. Malczewskiego 26
Master House ul. Lutnia 38/70
SGI pl. Holdu Pruskiego 10
Siemaszko al. Powstańców Wielkopolskich 91 A
Tomaszewicz ul. Kaszubska 20/4
Vastbouw al. Wojska Polskiego 125
WGN Nieruchomości Plac Lotników 7

RESTAURACJE

17 Schodów ul. Targ Rybny 1
Bachus - winiarnia ul. Sienna 6
Bananowa Szklarnia al. Jana Pawła II 45
Bistro na językach ul. Grodzka
Bollywood ul. Panieńska 20
Bombay ul. Partyzantów 1
Buddah ul. Rynek Sienny 2
Brasileirinho Brazylijska Kuchnia&Bar ul. Sienna 10
Chalupa ul. Południowa 9
Colorado Wały Chrobrego
Columbus Wały Chrobrego
Dobre Rzeczy ul. Słowackiego 14
El Globo ul. Piłsudskiego 26
Emilio Restaurant al. Jana Pawła II 43
Food & wine ul. Nowy Rynek 3
Greckie Ouzeri (pod mostem Długim)
Jin Du al. Jana Pawła II 17
Karczma Polska Pod Kogutem pl. Lotników
Kisiel ul. Monte Cassino 35/2
Kitchen meet&eat Bulwar Piastowski 3
Kresowa al. Wojska Polskiego 67
Mała Tumka ul. Mariacka 26
Marshall Food ul. Rayskiego 23/1
Między Wierszami ul. Moniuszki 6/1
Na Kuncu Korytarza ul. Korsarzy 34
Non Solo Pizza Pasta ul. Wielka Odrzańska 18U
NIEBO Wine Bar Cafe ul. Nowy Rynek 5

Paladin ul. Jana z Kolna 7
Paprykarz al. Jana Pawła II 42
Pepperoni Pizzeria ul. Poniatowskiego 2a
Piastów 30 al. Piastów 30
Porky ul. Wielka Odrzańska 20
Porto Grande Wały Chrobrego
Public Fontanny al. Jana Pawła II 43
Public Cafe ul. Wielka Odrzańska 18A/U
Plan B ul. Osiek 1
Restauracja Karkut ul. Bogurodzicy 1
Restauracja Stara Rzeźnia ul. Wendy 14
Ricoria al. Powstańców Wielkopolskich 20
Rybax ul. Małopolska 45
Sake ul. Piastów 1
Shanghai Rynek Sienny 4
Spotkanie al. Jana Pawła II 45
Spizarnia Szczecińska Holdu Pruskiego 8
Stockholm Kitchen&Bar Bulwar Piastowski
Sushi & Pasta ul. Zbozowa 4
Tokyo ul. Rynek Sienny 3
Towarzyska Deptak Bogusława
Trattoria Toscana pl. Orła Białego
Ukraineczka ul. Panieńska
Unagi al. Jana Pawła II 42
Willa Ogrody ul. Wielkopolska 19
Willa West Ende al. Wojska Polskiego 65
Wół i Krowa ul. Jagiellońska 11

SKLEPY

5 Plus ul. Jagiellońska 5
Arkadia perfumerya ul. Krzywoustego 7
ART TOP ul. Chodkiewicza 6
Atelier Sylwia Majdan al. Wojska Polskiego 45/2
Atrium Molo ul. Mieszka 173
Batlamp ul. Miłczyńska 30A
B&M al. Wojska Polskiego 43
Betty Barclay CH Kaskada – parter
Bela Moda ul. Bogusława 13/1
Bokaro bulwar Gdański 11
Branciewicz al. Jana Pawła II 48
Centrum Mody Ślubnej ul. Kaszubska 58
Deni Cler al. Wojska Polskiego 27
Designal, CH Galaxy – parter
Velpa ul. Bogusława 12/2 i 11/1
Clöchee ul. Bogusława 10/2
Escada al. Wojska Polskiego 22
Henry Lloyd ul. Przejrzenna 11
Hewelina CH Galaxy - parter
HiperGlazur - Salon Łazienek ul. Świerczewska 47
Icon ul. Jagiełły 6/5
Impresja ul. Śląska 9/2
Jubilier Kleist ul. Rayskiego 20
Kaskada Galeria (punkt informacyjny)
Kropka nad i ul. Jagiellońska 96
Patrizia Anyton ul. Jagiellońska 96
LKJ CH Galaxy
LKJ CH Kaskada
Madras Styl ul. Małopolska 9
Manufaktoria ul. Rayskiego 26/1
Marc Cain al. Wojska Polskiego 29
MaxMara ul. Bogusława 43/1
Moda Club ul. Wyzwolenia 1
MOOI ul. Bogusława 43
Olsen CH Kaskada
Portfolio (od ulicy Jagiellońskiej) ul. Rayskiego 23/11
Prowansja kwiatarnia ul. Szwedzka 28
Prowansja kwiatarnia ul. Rostocka 15
Riviera Maison ul. Struga 23
Rosenthal ul. Bogusława 15/1A
Rosenthal CH Kaskada
SISI Bridal al. Piastów 4/1
Studio Mebli VIP ul. Wrocławska 48
Strefa Koloru ul. Santocka 48-49
Terpiłowscy jubiler CH Galaxy - 1 piętro
Vin 28 ul. Rayskiego 28
VIP Collection al. Wojska Polskiego 22
Wineland al. Wojska Polskiego 70

SPORT I REKREACJA

Aquarium (basen dla dzieci) ul. Jemiołowa 4A
ASTRA szkoła tańca al. Wyzwolenia 85
Binowo Golf Park Binowo 62
Bloom ul. Koraliowa 64X
Calypso Fitness Club Office Center ul. Piastów 30
EMS Studio al. Wojska Polskiego 31/4
EnergySports ul. Weleka 13
Eurofitness (Netto Arena) ul. Szafera 3
Fitness „Forma” ul. Szafera 196B
Fitness Club ul. Monte Cassino 24
Kids Arena, ul. Szasica 1
Mabo B Zone Klub ul. Weleka 2
Marina Sport ul. Przejrzenna 11
PRIME Fitness Club, ul. 5 Lipca 46
PRIME Fitness Club, ul. Modra 80
RKF ul. Jagiellońska 67
Ski Park ul. Twardowskiego 5
Strefa H2O basen ul. Topolowa 2
Strefa 3L ul. Santocka 18/13/p1
Strefa Jogi ul. Santocka 18/16
Szczeciński Klub Tenisowy al. Wojska Polskiego 127
Universum al. Wojska Polskiego 39

ZDROWIE I URODA

Aggie Hairstyles ul. Wielkopolska 22/2
Atelier Fryzjerstwa Małgorzata Dułęba-Nielacna ul. Wielkopolska 32
Atelier Mariusz Bednarek ul. Monte Cassino 33/1
Artmasters ul. Ostrowska 44
Akademia Fryzjerska Gawęcki Al. Wojska Polskiego 20
Baltica Wellness&Spa pl. Rodła
Be Beauty Instytut Urody, ul. Łukasieńskiego 40/12
Belle Femme ul. Monte Cassino 37A
Beverly Barber Shop ul. Sienna 5A
Beverly Hills Akademia Urody (DT Kupiec parter) ul. Krzywoustego
Beverly Hills Akademia Urody CH Galaxy - parter
Centrum Makrobiotyczne Wakame Pl. Żołnierza Polskiego 16
Centrum Kosmetologii ul. Santocka 18/18
CMC Klinika Urody ul. Jagiellońska 77
Cosmetica Rosa ul. Wielkopolska 27
Depi Lab ul. Kaszubska 52
Dr Irena Eris Kosmetyczny Instytut ul. Felczaka 20
Dymkowska Clinic al. Powstańców Wielkopolskich 79
Ella ul. Kaszubska 17/2
Enklawa Day Spa al. Wojska Polskiego 40/2
Estedent ul. Mickiewicza 49a
Ernest Kawa, ul. Jagiellońska 95
Euromedis ul. Powstańców Wielkopolskich 33a
Filozofia Piekna ul. Mała Odrzańska 21/5
Fizjopomoc Medical Center ul. Witkiewicza 61
Fryzjerskie Atelier Klim ul. Królowej Jadwigi 12/1
Hall No 1 ul. Wyszyńskiego 95
Imperium Wizażu ul. Jagiellońska 7
JK Studio (od Rayskiego) ul. Monte Cassino 1/14
Karmelove ul. Wilków Morskich 9
L.A. Beauty, ul. Raginisa 7/13
La Fiori ul. Kwiatkowskiego 1A/6
Medestetic ul. Okulickiego 46
MOI Instytut Kobiety Piekna ul. Wielka Odrzańska 28a
Natural Skin Clinic ul. Krasieńskiego 10/5
Odnova al. Bohaterów Warszawy
Galeria Nowy Turzyn, 1 piętro
Od stóp do głów ul. Batalionów Chłopskich 39a
Olimedica, CH Kupiec
Optegra ul. Mickiewicza 140
Optic Center Ekspres al. Wyzwolenia 2
OXY Beauty ul. Felczaka 18/U1
Perfect Studio, ul. Rayskiego 20
Royal Clinic, al. Wojska Polskiego 2/U3
Royal Studio ul. Łokietka 7/10
Royal Thai Massage ul. Sienna 4
Studio Fryzjerskie ul. Śląska 6
Salon Baine ul. Żółkiewskiego 13
Salon Fryzjerski Keune ul. Małopolska 60
Salon Masazu Baliayu ul. Wielka Odrzańska 30
SPA Evita Przeczaw 96E
Studio Kosmetyczne Kingi Kowalczyk ul. Szymanowskiego 8
Studio Kosmetyki Profesjonalnej ul. 5-go Lipca 32D
Studio Urody Masumi Deptak Bogusława 3
Studio Monika Kolcz ul. Św. Wojciecha 1/9
Vessna ul. Królowej Jadwigi 46/1
Verabella ul. Jagiellońska 23
Vitamin Clinic al. Wojska Polskiego 215
vitaCare ul. Mickiewicza 6/2
Well Spring Tai massage ul. Kaszubska 13/4A
Wersal Spa al. Jana Pawła II 16
Yasumi ul. Staromłyńska 19

INNE

13 Muz pl. Żołnierza Polskiego 13
Centrum Informacji Turystycznej Aleja Kwiatowa
Filharmonia – sekretariat ul. Małopolska 48
Follow Me ul. Kolumba 1
Follow Me ul. Wendy 10A
Galeria Kierat 2 ul. Małopolska 5
Muzeum Narodowe ul. Staromłyńska 27
Opera Na Zamku ul. Korsarzy 34
Pałac Młodzieży al. Piastów 7
Pazim recepcja pl. Rodła 9
Piwnica Kany św. Piotra i Pawła 4/5
Pogoń Szczecin biuro marketingu ul. Karłowicza 28
Północna Izba Gospodarcza al. Wojska Polskiego
Radio Szczecin al. Wojska Polskiego 73
Stara Rzeźnia Kubryk literacki (kasztownia) ul. Wendy 14
Szczeciński Park Naukowo-Technologiczny ul. Niemce-
rzyńska 17A
Teatr Polski ul. Swarozycza
Teatr Mały Deptak Bogusława
Teatr Współczesny Wały Chrobrego
Trastofacja Szutki św. Ducha 4
Unity Line pl. Rodła
Urząd Marszałkowski ul. Korsarzy 34
Urząd Miejski pl. Armii Krajowej 1
Urząd Wojewódzki Wały Chrobrego
Vetico ul. Wita Stwosza 13
Władca Języków al. Wojska Polskiego 48/2
Zamek Punkt Informacyjny ul. Korsarzy 34
Zapal al. Piastów 42



NOWE I EKSKLUZYWNE OSIEDLE NA POGODNIE PRZY KORPUSIE NATO

 **apartamenty**
POGODNO

TELEFON: 801 110 111
WWW.APARTAMENTYPOGODNO.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