

prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI

BOGINIE, DEMONY,
kobiety...

Mariusz Waras: Staram się malować złe rzeczy | Serce dla Ghany
Szczecin na rynku nowoczesnych usług biznesowych



Citan: spalanie średnio: 5,5-5,9 l/100 km; emisja CO₂ średnio: 143-155 g/km

Vito: spalanie średnio: 6,7-8,1 l/100 km; emisja CO₂ średnio: 176-212 g/km

Sprinter: spalanie średnio: 8,0-10,4 l/100 km; emisja CO₂ średnio: 210-273 g/km

Klasa X: spalanie średnio: 10,1-10,2 l/100 km; emisja CO₂ średnio: 264-268 g/km

NapakoVANa oferta na rocznik 2019.

Wybierz dostawczego Mercedesa z rocznika 2019 w promocyjnej ofercie. Miejski, zwinny Citan, niezawodny i niezwykle pojemny Sprinter, wszechstronny Vito lub luksusowy pickup Klasy X czekają gotowe do odbioru.

- Rabat nawet 30 000 zł*
- Dostępne w leasingu 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. Wyjątek stanowi wymiana paska zębatego z napinaczem oraz wymiana pompy wody w pojazdach Citan z silnikiem Diesla, które odbywają się na odrębne zlecenie warsztatowe płatne przez klienta. Pakiet Przeglądów 2 obowiązuje do momentu wykonania 2 kolejnych przeglądów bez ograniczeń dotyczących wieku i przebiegu pojazdu.



Mercedes-Benz

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


KLINIKAZAWODNY
ESTETIC

WWW.KLINIKAZAWODNY.PL
FB/KLINIKAZAWODNY
@KLINIKAZAWODNY

Nowe technologie w operacji piersi - stosowanie membran i siatek



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

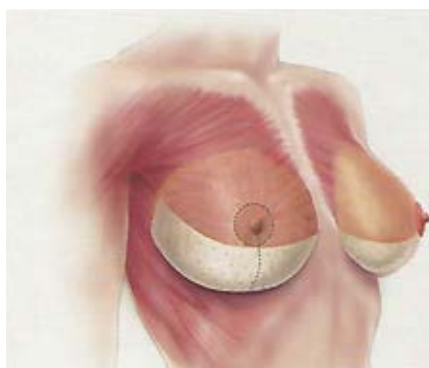
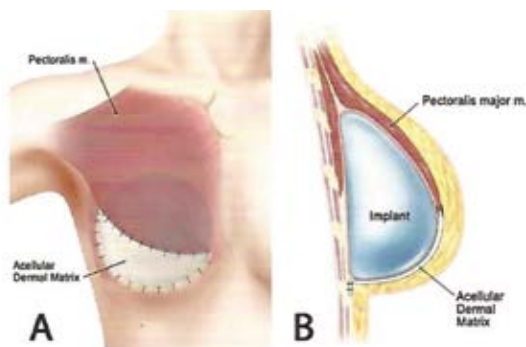
Powiększanie piersi jest obecnie najbardziej popularną operacją plastyczną na świecie. Każdego roku wykonuje się coraz więcej tych operacji, w związku z tym pojawiły się i pojawiają się nowe zjawiska będące następstwem tych zabiegów. Nie zawsze są to sytuacje pozytywne, na szczęście tych negatywnych jest niewiele i wiemy o nich już dosyć dużo. Umieemy je rozpoznawać i z pomocą lekarzy onkologów umiemy je leczyć. Kilka następstw po wykonywanych zabiegach ma mniejszy „ciężar gatunkowy” i można je przy użyciu nowych technologicznie zaawansowanych materiałów poprawić, w niektórych sytuacjach wręcz im zapobiec.

Znaczącym postęпом technologicznym wymuszonym przez opisywane od 2016 roku (Plastic and Reconstructive Surgery) do dnia dzisiejszego przypadki nowotworu piersi związanego z obecnością implantów teksturowanych oraz powstającej wokół implantu torebki łącznotkankowej zmusiły firmy do przeprowadzenia badań, co w efekcie dało nowy rodzaj implantów o gładkiej powierzchni lub o powierzchni nanoteksturowanej. W opublikowanych materiałach autorzy opisują swoje badania wykonane u 12 tysięcy pacjentek, w czasie 5 lat po wszczępieniu nowej generacji implantów, z pozytywnym efektem końcowym - brak torebek łącznotkankowych. O chorobie nowotworowej spowodowanej obecnością torebki łącznotkankowej oplatającej implant napiszę osobnym artykuł.

Należy pamiętać, to bardzo ważne, że wszczępienie implantów piersiowych nie jest równoznaczne, podkreślam nie jest równoznaczne z natychmiastowym pojawieniem się nowotworu piersi (Large Anaplastic Cells Lymphoma).

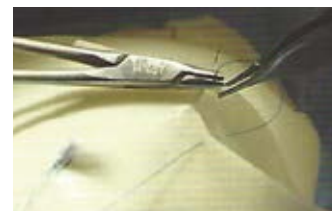
Wspominaliśmy na początku o kilku następstwach po operacji wszczępienia implantu.

1. U osób szczupłych po wszczępieniu implantu kilka miesięcy po zabiegu na zewnętrznej powierzchni gruczołu szczególnie w pozycji pochylonej sylwetki mogą pojawiać się liczne palpacyjnie wyczuwalne i wizualnie widoczne pofałdowania. U tych samych pacjentek w takim samym czasie po zabiegu może dojść do osunięcia się implantu poniżej fałdu piersiowego. Aby tego uniknąć stosujemy membrany o nazwie ACELLULAR DERMAL MATRIX, które pozwalają nam w przypadku pofałdowań gruczołu piersiowego od wewnątrz wzmocnić ścianę kieszeni lub w przypadku osuwania się implantów wydłużyć mięsień piersiowy, pokryć membraną implant i przyszyć błonę do powięzi.



W Klinice Aesthetic Med wykonujemy te zabiegi od 3 lat. Zoperowaliśmy, tym sposobem około 150 pacjentek, u żadnej z tych pacjentek nie pojawiły się niepożądane następstwa.

2. Wspominaliśmy już o powstającej torebce łącznotkankowej oplatającej implant lub implanty piersiowe. Otóż taka torebka absolutnie kwalifikuje się do wycięcia w całości, oraz badania hist-pat. W bardzo wielu przypadkach torebka przerasta mięsień piersiowy większy i w dolnej części gruczoł piersiowy. Po usunięciu chirurgicznym pozostaje niewielki fragment mięśnia piersiowego, niewielki fragment gruczołu piersiowego oraz ryzyko ponownego pojawienia się torebki i w takim przypadku używamy zupełnie innej techniki operacyjnej z użyciem innej membrany. Metoda polega na całkowitym pokryciu implantu błoną, która nie dość, że wzmacnia ściany kieszeni to również w bardzo wysokim procencie zmniejsza ryzyko ponownego pojawienia się torebki łącznotkankowej. Nazwa metody to Ravioli. Jak pokazują zdjęcia i schematy tak obszyty implant można wszczepić zarówno na jak i pod mięsień piersiowy. W klinice wybieramy zawsze metodę wszczepienia pod mięsień piersiowy. Z kilkunastu wykonanych dotychczas zabiegów żadna z pacjentek nie wróciła z chorobą nawrotową.



Zachowana wytrzymałość skóry



Endogenna struktura nowej tkanki



Optymalna integracja tkanek



3. W niektórych przypadkach używamy siatek syntetycznych, które mają okres resorpcji (wchłaniania) kilkumiesięczny, powodują one w kieszeni implantu pojawiania się „filmu” w znacznym stopniu ograniczającego pojawianie się nawrotowej torebki łącznotkankowej (między innymi).

Wszystkie opisane tu metody są również wykorzystywane w operacjach rekonstrukcyjnych gruczołów piersiowych, po amputacji z powodu nowotworu.

Chciałem paniom przybliżyć kilka bardzo pomocnych metod stosowanych w operacjach powiększania gruczołów piersiowych, które w znacznym stopniu poprawiają efekt zabiegu i pozwalają uniknąć niektórych, często spotykanych niechcianych następstw zabiegów.

**AESTHETIC
MED**

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

Rejestracja na konsultacje: tel. 91 422 00 38



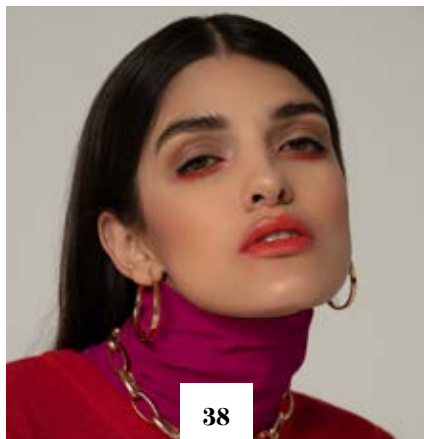
Na okładce: Helena Norowicz
jako Marzanna

Foto: Maksymilian Ławrynowicz

SPIS TREŚCI



32



38



53

- 10. Słowo od naczelnej
- 13. Nowe miejsca
- 14. Krzywym Okiem
Dariusza Staniewskiego

WYDARZENIA

- 14. Poszukiwania w ciemności
- 16. Muzyka na walizkach
- 19. Porwie do tańca Edytę Zając
- 21. Nowy prezes po 27 latach
- 22. Kandydatki wybrane
- 23. BMW dla kobiet
- 23. Tęczowy jazz

TEMAT Z OKŁADKI

- 24. Boginie, demony... kobiety

LUDZIE

- 30. Staram się malować złe rzeczy
- 36. Prestiz od kuchni:
Agnieszka Ogrodniczak

STYL ŻYCIA

- 40. Serce dla Ghany
- 44. Ilustratorka emocji

BIZNES

- 48. Kultowe MINI w zasięgu ręki
- 50. Luksusowy apartament alternatywą do domu
- 51. Nocleg w sercu miasta
- 53. Szczecin na rynku nowoczesnych usług biznesowych
- 56. „Zrobione w Szczecinie” na start
- 57. Menedżer też człowiek, ale...
- 58. Z dala od zgiełku
- 60. Od praktykanta do szefa kuchni, czyli kariera w hotelu
- 62. Historia i luksus
- 65. Nowa Rzeźnia nas zaskoczy
- 66. Przestrzeń dla biznesu

TECHNIKA

- 68. Faceci kochają gadżeTY
- 70. Nawodny luksus

EKOLOGIA

- 74. Eko ciekawostki
- 76. Szpargałek, ekologiczny hit na skalę kraju

ZDROWIE I URODA

- 78. Tłuszcz – twoja wspaniała tkanka
- 80. Laboratorium nadziei
- 83. Sprawność i zdrowie z Open Mind Pilates
- 84. Jak rozpoznać insulinoodporność i cukrzycę
- 85. Zdrowy zastrzyk młodości
- 86. Odmłodzenie przez uniesienie
- 88. Odzyskaj promienny wygląd
- 89. Fizjopomoc Medical Center: pomagamy pozbyć się bólu
- 90. Lifting twarzy bez skalpela
- 92. Ekspert radzi

KULTURA

- 93. W przestworzach z artystką
- 94. Thriller operowy
- 95. Eliza Doolittle powraca
- 95. Faust w symfonii
- 96. Wiosna z gitarą
- 96. Artyści dla niepełnosprawnych żeglarzy
- 97. Wąsaty spektakl
- 98. Prawda o telewizji
- 98. Starcie z potworem
- 99. Recenzje teatralne – pisze Daniel Źródlewski
- 101. Menedżer roku 2020
- 102. Marzec pod znakiem muzyki
- 104. My, hrabiny
- 106. Dyplomy, wystawa i Co dalej?

FELIETON

- 100. Moja droga do – pisze Szymon Kaczmarek

109. KRONIKI



„WIOSNA? **MODOWE NOWOŚCI!**”

Ulubione marki w wiosennej odśłonie.

gk | GALERIA
KASKADA

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:



YACHT KLUB POLSKI
SZCZECIN



Prestiz jest kobietą!

A że Pan Bóg ją stworzył, a szatan opętał,
Jest więc odtąd na wieki i grzeszna, i święta,
Zdradliwa i wierna, i dobra i zła,
I rozkosz i rozpacz, i uśmiech i łza...
I anioł i demon, i upiór i cud,
I szczyt nad chmurami, i przepaść bez dna.
Początek i koniec – kobieta – to ja.

Jako, że jestem sentymentalna, pozwoliłam sobie zacytować wiersz Juliana Tuwima, którego nawiasem mówiąc, bardzo lubię. Pasuje do marca, który jakby nie patrzeć jest świętem kobiet. Pasuje też do naszej okładki. A na niej Helena Norowicz, która udowodniła, że po 80. można wyglądać zjawiskowo. „Projekt Kobiety” to cykl, w którym Maksymilian Ławrynowicz opowiada fotografią. Nie idzie na skróty i wybiera postacie nietuzinkowe, oryginalne, dyskusyjne. Najnowsza odsłona projektu nosi nazwę „Biesy Polskie” i jest opowieścią o bohaterkach widzianych poprzez pryzmat mitologii starożytnych Słowian oraz legend i opowieści różnych regionów Polski.

Maksymilian jest miłośnikiem kobiet, mężczyzn rzadko fotografuje, wyłącznie w celach komercyjnych. – Mężczyźni nie są dla mnie tak intrygujący, aby powstał Projekt Mężczyźni... Po prostu nie mają szans przy paniach – śmieje się. – Nie ma banalnych kobiet. To są fakty, nie moje spostrzeżenie. Każda z Was ma w sobie trochę demona, trochę boginki a trochę żony dyktatora. Ja wybieram po prostu te, które głośno obwieszczają to światu.

Drogie Panie z okazji naszego święta życzę Wam więcej uśmiechu, luzu i wewnętrznego spokoju. Pozwólcie sobie czasem na lenistwo i bycie niedoskonałą, grzeszcie troszeczkę, cieszcie się życiem jak najczęściej i nie dajcie się przygnieść drobnym smuteczkom.

Drodzy Panowie, spokojnie. Nie zapominamy o Was. W marcowym magazynie przedstawiamy m.in. sylwetkę jednego z najbardziej uznanych polskich muralistów Mariusza Warasa, profesora Akademii Sztuki.

Przyjemniej lektury!

Izabela Marecka

prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY | Wydawnictwo Prestiz | 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 Prestiz

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 Tessar, 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, Dagna Drązkowska-Majchrowicz

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.

NOWY NISSAN JUKE

CROSSOVER COUPÉ

od 67 900 zł



Innovation
that excites



Bose Personal[®]
SOUND SYSTEM



PROPILOT

NISSAN  INTELLIGENT **M**OBILITY

Nissan Polmotor

Szczecin ul. Struga 71 tel. 914668700

Szczecin ul. Ustowo 52 tel. 918228555

www.nissan.polmotor.pl

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

RAJ MALUCHA
PARADISO
PER BAMBINI



Prywatny klub malucha, który stworzyły dwie przyjaciółki. Miejsce działa na podobnych zasadach jak żłobek. „Raj Malucha” to placówka opiekuńczo-edukacyjna, przyjmująca dzieci w wieku 1-3 lat. Klub wyróżnia motyw Włoch. Maluchy poznają elementy języka, kultury oraz stylu życia wprost ze słonecznej Italii. W ofercie m.in. catering, rytmika, spotkania z logopedą, nauka języka poprzez zabawę, sensoryka, bajkoterapia i wiele innych atrakcji. Na miejscu znajduje się ogromny plac zabaw.

Mierzyn, ul. Mileny 16

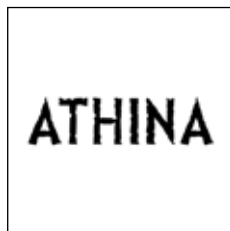
SUSHI
& PASTA



Nowa restauracja na Łasztowni to wyjątkowe miejsce. Przyjemna atmosfera, widok na najpiękniejsze zakątki Szczecina, miła obsługa oraz pyszne jedzenie – gwarantowane. W menu kuchnia japońska i włoska. Lokal z pewnością spodoba się wielbicielom sushi, makaronów, sałatek oraz pizzy. – Żeby miło zacząć dzień zapraszamy na urozmaicone śniadania, potem serwujemy pyszne lunchy, a o 16:00 zapraszamy do restauracji na dania z karty – mówią twórcy Sushi & Pasta.

Szczecin, ul. Zbozowa 4

ATHINA
TAWERNA
GRECKA



Marzy się Wam prawdziwa uczta grecka? Wybierzcie się do nowego lokalu na gastronomicznej mapie Szczecina! Athina to pyszne dania, miła atmosfera, klimatyczny wystrój oraz przyjazna obsługa. W menu m.in. sałatki, grillowane potrawy z jagnięciny, przysmaki z baraniny, szaszłyki, musaka, gyros, zupy, świeże ryby i owoce morza. Potrawy przygotowywane są z greckich produktów, dzięki czemu na miejscu z pewnością poczujecie się jak w gorących Atenach.

Szczecin, ul. Młodzieży Polskiej 26B

WARSZTAT
SŁODKOŚCI



Domowe ciasto, pieczywo, kanapki... Warsztat Słodkości to rodzinna kawiarnia na osiedlu Nowe Miasto. Na miejscu, w kameralnej przestrzeni, można miło spędzić czas przy kawie, herbach i słodkościach. W ofercie znajdują się różne rodzaje smakowitych wypieków, zarówno w wersji klasycznej, tradycyjnej, jak też bardziej skomplikowanej, w tym wariacje na temat popularnych ciast. Warsztat Słodkości zaprasza na bezy, serniki, szarlotki, pierniki, pleśniaki, jak również lekkie desery i wiele, wiele innych.

Szczecin, ul. Jana Henryka Dąbrowskiego 15

reklama

Odzyskaj uśmiech
dzięki implantom!

Uśmiechaj się
śmiało!



STOMATOLOGIA
NA PODZAMCZU





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

* Nie straszny był im wiatr porywisty, ani lecąca z nieba woda. Tłumy mieszkańców Szczecina oraz turystów ruszyły w miasto! Czyżby gdzieś coś rozdawano za darmo? Czyżby gdzieś były na coś jakieś atrakcyjne promocje? Czyżby do miasta zawitał Zenek Martyniuk?

Otóż nie. Ludzie ruszyli, bo chcieli. Zapragnęli poznać trochę historii miasta w ramach VIII edycji Międzynarodowego Dnia Przewodnika Turystycznego. Przygotowano dla nich kilka atrakcyjnych tras np. „Śladami rodziny Stoewerów”. Inni zobaczyli m.in. Browar Bosman, archiwum Straży Granicznej czy też podziemia Urzędu Miasta. Niektórzy przeszli szlakiem filmów kręconych w Szczecinie, a jeszcze inni oglądali zabytkowe dziedzinyce i podwórka. Fajne to i ciekawe, atrakcje niewątpliwie. Ale brakuje w tym trochę jakiejś nutki fantazji, jakiejś niezwykłości. Choć ukłon do pasa przed tymi, którzy trasy na Dzień Przewodnika opracowywali. Ale większość tych miejsc jest już jednak znana i obejrzana. A przecież można byłoby popracować nad czymś nowym, niebanalnym, czymś takim, że jak mieszkaniowiec o tym usłyszy, to otworzy usta ze zdumienia. A co dopiero turysta! Ale niby co? Łątwo nie jest. Ale jak mawiają telewizyjni kucharze - celebryci: kto nie próbuje, ten się nie zatruje.

A może coś takiego - przygotować trasę głośnych przestępstw i znanych przestępców Szczecina - przed wiekami i współczesnych? Zaczynając np. od szczecińskiego Wzgórza Wisielców, poprzez wieki (na pewno znajdzie się ktoś „godny” uwiecznienia na takiej trasie) a kończąc na sławnym w całej Polsce Rzeźniku z Niebuszewa (w ubiegłym roku jego popularność sięgnęła zenitu - ukazały się aż trzy książki na temat tego osobnika oraz jego działalności, dziw, że jeszcze nikt nie wpadł na pomysł, aby np. drukować koszulki z jego podobizną - w USA taki temat zostałby wyeksploatowany „na maksa”) oraz lokalnych grupach przestępczych lat 90 ubiegłego wieku, które trzęsły miastem i spędzały sen z powiek szczecińskich poruczników Borewiczów czy kapitanów Żbików. Kto wie, może taką trasę można byłoby ubarwić jakimś tradycyjnym „spotkaniem z ciekawym człowiekiem” np. jednym z dawnych „cynków” - utwardzacz bryki i chodników pod Peweksami. Może któryś z nich chciałby się podzielić swoimi wspomnieniami oraz umiejętnościami? A może stworzyć szlak upadłych szczecińskich firm? Jest przecież tego trochę - stocznia Warskiego, wytwórnia paprykarza, huta, papiernia Skolwin, zakłady odzieżowe Odra, Wiskord. Albo kolejny pomysł. Ta trasa na pewno wzbudziłaby sensację i cieszyłaby się mega popularnością - szlakiem dawnych

szczecińskich lokali gastronomicznych i rozrywkowych. Tych, których nie ma a o których chętnie opowiadają ludzie, którzy pamiętają jeszcze PRL. Co my tu mamy? Proszę bardzo: Ryska, Żeglarska, Jagódka, To Tu, Jubilatka, Zamkowa, Gdąk, Bosmańska, Szczecinianka, Szu Hin, Artystyczna, Balaton, Paloma, Kaskada, Ułańskie, 13 Muz, studenckie kluby Trans, Pinokio, Kubuś i Atut, Wenus, Bajka, cukiernie Duet oraz Lucynka i Paulinka, Kaprys, czy też Dachy Paryża. Ileż wspomnień... Niejednemu i niejednej łała się w oku zakreślić. Ileż wypitego alkoholu, ile kaczek, ile mordobici, ile skonsumowanych potraw (dziś już zapomnianych lub zabronionych przez dietetyków czy jakieś maniaczki fitness), ile szalonych bali, ile pierwszych miłości, nawiązanych romansów, ile zdrad, ile małżeństw i rozwodów, ile skradzionych portfeli, zastawionych zegarków i przetańczonych dancinów po świt. Ludzie, aż się prosi! To wcale nie musi być szlak przygotowywany raz do roku. Może być stałą prezentacją poszerzoną też (biorąc pod uwagę turystów zza Odry) o np. miejsca,

w których istniały sławne przedwojenne lokale - restauracje, piwiarnie (których było od groma), cukiernie, ogródki itp. I w ten sposób upieczemy kilka pieczeni na jednym ogniu (jak w prawdziwej knajpie) - zyskamy kolejną atrakcję Szczecina, lokalną, ale jednocześnie międzynarodową, chwała i sława kilku kultowych miejsc nie przepadnie, a wręcz będzie utrwalana. No to na szlak!

* I jeszcze o związkach Szczecina z jedzeniem. Zwłaszcza z jej potrawą - wizerunkową. Klub piłkarski Pogoń Szczecina (przez niektórych nazywany Dumą Pomorza, przez lokalnych złośliwców Dumą Pomorzan, przez wrogów D...ą z Pomorza a ogólnie w Polsce „paprykarzami” lub „portowcami”) wypuścił na rynek własną wersję... paprykarza!

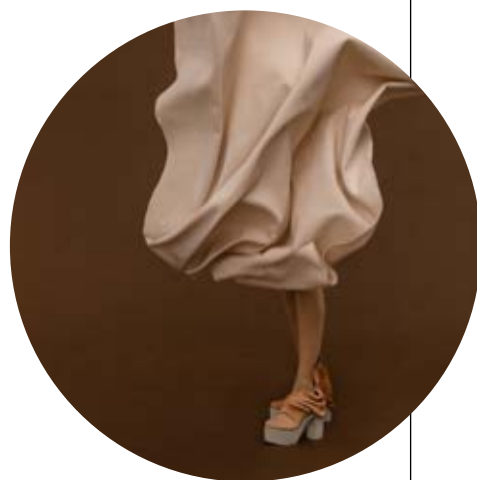
Recepturę opracowano z pewnym lokalnym producentem. I tak powstał Portowy Paprykarz Szczeciński. To bardzo słusza idea, którą powinniśmy zmierzać. W stolicy Pomorza Zachodniego na rynek powinny więc trafić w najbliższym czasie kolejne wersje paprykarza np. Urząd Miejski powinien wypuścić Magistracki lub Prezydencki, marszałek województwa Marszałkowski, wojewoda Wojewódzki. A idąc dalej: Policyjny, Stocznioowy, Pocztowy, Energetyczny, Lekarski, Strażacki, Budowlany, Wodociągowy, Kolejowy, Arcybiskupi, PiS-owski, Platformerski itd. itp. A raz do roku, na nowym stadionie Pogoni. mogłyby się odbywać wielkie zawody - czyj wyrób jest lepszy. Pod hasłem: „każdy na świecie marzy, by skosztować naszych paprykarzy”.

rysował: Arkadiusz Krupa



Dyplomy, wystawa i Co dalej?

Szczecińska Akademia Sztuki nie jest zwyczajną uczelnią. To, co się na niej dzieje nie jest wyłącznie zarezerwowane dla jej studentów czy wykładowców. To więcej niż szkoła, to miejsce, z którego korzystać może właściwie każdy, gdyż sztuka stanowi nierozrwalną część naszej egzystencji. Dlatego też warto zaglądać w zabytkowe progi Pałacu pod Globusem. Jedną z takich okazji już w marcu.



What's Next to wydarzenie, które łączy obronę prac dyplomowych z ich późniejszą wystawą. To świetna okazja, by poznać efekty działań absolwentów najmłodszego kierunku na Akademii jakim jest „wzornictwo”. Będzie szansa, aby obejrzeć projekty z takich dziedzin jak komunikacja wizualna i gry komputerowe, moda czy projektowanie produktu. To doskonała okazja, by zapoznać się z działalnością Wydziału Wzornictwa oraz dokonaniem wchodzących dopiero na rynek młodych projektantów. Być może wśród nich znajdą się przyszli współautorzy popularnych gier czy znani projektanci mody. To także niepowtarzana możliwość by zobaczyć jak taka obrona pracy dyplomowej wygląda na żywo.

Wydarzeniu towarzyszyć będzie konferencja poświęcona wyzwaniom projektowym wobec problemów współczesności. Zaproszeni prelegenci przybliżą uczestnikom tematy takie jak design spekulatywny oraz opowiedzą co dla nich znaczy hasło

„what's next”. Poprzez wykłady oraz panel dyskusyjny Akademia Sztuki pragnie włączyć mieszkańców Szczecina w rozważania na temat zmieniającego się świata i roli, jaką spełniają w nim projektanci.

Poszczególne wydarzenia odbywać się będą od 10 do 15 marca w budynkach i galeriach Akademii Sztuki w Szczecinie oraz w przestrzeniach apartamentowca Black Pearl, udostępnionych na tę okazję przez współorganizatora wydarzenia - firmę Idea-Inwest. Honorowy patronat nad imprezą, w ramach obchodów 10-lecia szczecińskiej uczelni artystycznej, objęli Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego Olgierd Geblewicz i Prezydent Miasta Szczecin Piotr Krzystek. Wstęp na wszystkie wydarzenia jest wolny. Więcej szczegółów na stronie whatsnext.akademiasztuki.eu.

ad

Konik: proj. Maria Bąk, Nóż do ziół, prowadzący dr hab. Bartosz Mucha

Tkanina beżowa: proj. Manuela Korecka, Liquid Leather, pracownia projektowania obuwniczej i akcesoriów, prowadząca mgr Katarzyna Ditrich-Paturska, opieka techniczna Michał Michalski.

Detal: Detal pracy dyplomowej proj. Renata Ramola, Jutro / Tkaniny z użyciem nasion, Pracownia Projektowania Tkaniny, promotorka: dr hab. Aurelia Mandziuk promotorka pomocnicza: mgr Barbara Mydlak

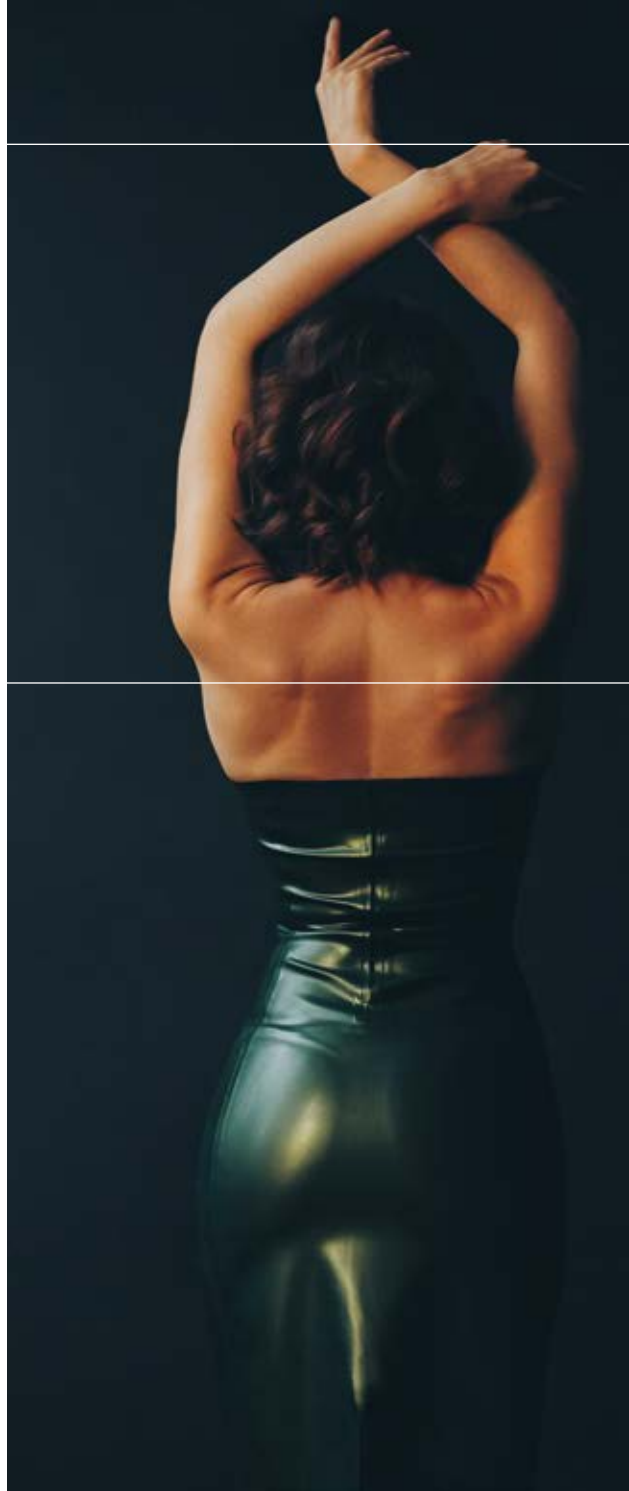


POSZUKIWANIA W CIEMNOŚCI

Mieszkająca i pracująca w Londynie Marta Literska wraca do nas ze swoim kolejnym projektem fotograficznym, w którym łączy własne przemyslenia nt. życia z modą. Sesja „Insomnia” utrzymana została w bardzo nocnym klimacie. – W fotografii bardzo interesuje mnie brak światła, cień. To, co kryje za sobą ciemność jest intrygujące – wyjaśnia autorka. – Jako dzieci boimy się tego, bo jest to nieznany obszar. Jako dorośli w ciemności, w stanie bezsenności możemy odnaleźć swoje zagubione myśli. „Insomnia” to krótka opowieść o dziewczynie, którą szuka, przeżywa, zagląda do swoich myśli. Często jest tak, że przed sesją mam jakieś konkretne estetyczne wyobrażenie.

Po wszystkim często odnajduje w zdjęciach swoje własne emocje czy przemyslenia albo skrawek czyichś przeżyć, które mnie osobiście dotknęły. Pochodząca ze Szczecina Marta Literska specjalizuje się przede wszystkim w fotografii fashion, ale przed jej obiektywem stają także znani, głównie, brytyjscy celebryci. Publikowała m.in. w Mirror, Wonderland, Vogue Italia, Hypebeast, i Fault Magazine. W należącym do niej Espero Studio powstają sesje zdjęciowe i kampanie reklamowe.

ad / foto: Marta Literska



reklama



Follow me!

kultura podróżowania



Gwarancja
punktualności



Nowość! ECO
Business Class



Największa flota
aut klasy Premium



Komfort w ocenie
klientów 9,87/10



24h
helpdesk



moda do radości!



wiosenne kolekcje

Szczecin, al. Wyzwolenia 18, www.galaxy-centrum.pl



www.instagram.com/galaxycentrum



www.facebook.com/GalaxyCentrum



foto: materiały prasowe



PRESTIŻ
PATRONUJE

foto: Jacek Dyląg i Robert Bubel

MUZYKA NA WALIZKACH

Kamerun, Kuba, Mali, Alabama oraz Nowy Jork w USA i jeszcze polski Kraków. Z końcem kwietnia wyruszamy w podróż. Na wycieczkę zabieramy się razem ze Szczecin Music Fest. Kolejna edycja festiwalu przeprowadzi nas przez te wszystkie zakątki świata wręcz śpiewająco.



foto: Marvin Contessi

MARVIN CONTESSI



foto: Adam Hart

Na początek dobrze znany szczecińskiej publiczności Richard Bona (Filharmonia, 29 kwietnia godz. 20). Ten kameruński instrumentalista należy do czołówki światowego jazzu, jego talent docenili m.in. Pat Metheny i Bobby McFerrin, z którymi przez lata współpracował. Jest jednak artystą, który lubi wychodzić poza ramy gatunku i do swojego grania wprowadza afrykańskie brzmienie. Nie tylko odtwarza utwory, ale za pomocą gry opowiada całe historie. Według Bony to podstawa afrykańskiego brzmienia. W jednym z wywiadów wytłumaczył to w ten sposób: „Bez opowieści, legend – nie ma muzyki. Muzyka musi być zakotwiczona w opowieści, inaczej nie jest muzyką.” Na scenie też zaskakuje, jego eklektyczny styl gry wymyka się jednoznaczny ocenom krytyków: „Każdy basista, który mnie ogląda, myśli, że gram coś innego niż jest w rzeczywistości. Technika, którą stosuję, pozwala na łączenie wszystkiego ze wszystkim: balafonu, gitary i wokalu. Wygląda to dziwnie. To, jak się ruszam, nie jest typowe dla basisty. Czy to źle? Nie wiem”.

Bonie w Szczecinie będzie towarzyszył kubański pianista Alfredo Rodriguez, który na koncercie ma już nominację do nagrody Grammy oraz perkusista i wokalista Pedrito Martinez, współpracownik, m.in. Wyntona Marsalisa i Bruce’a Springsteena.

Miłość ze słuchu

Z Kamerunu i Kuby przenosimy się do Mali, a następnie do USA. Z Mali pochodzi pewna oryginalna para. Są duetem w życiu prywatnym i na scenie, a poznali się w instytucie dla osób niewidomych. Połączyła ich owa niepełnosprawność (?) i także miłość do muzyki. Narodziło się uczucie i muzyczny projekt, który przekuli w międzynarodowy sukces. Mowa o kolejnych festiwalowych gwiazdach: Amadou & Mariam (12 maja, Filharmonia, godz. 19). Świat ich poznał, kiedy przeprowadzili się w latach 90. Do Francji a na ich drodze stanął Manu Chao. Wyprodukował im płytę, gościnnie na niej wystąpił i zadbał by Europa poznała się na ich talencie. Przez całą swoją karierę Amadou i Mariam z radością łączyli swoją historię miłosną z karierą muzyczną. Współpracowali z wieloma osobistościami muzycznymi. Nie tylko Manu Chao stanął na ich drodze ale także Damon Albarn z Blur i Gorillaz. Duet grał na największych festiwalach na świecie, między innymi na Glastonbury i Coachelli. W Szczecinie wystąpi razem z amerykańskim The Blind Boys Of Alabama.

Nazwa zespołu jest nieprzypadkowa. Grupę, która działa od końca lat 30. ubiegłego wieku (!) tworzą niewidomi muzycy. Nie przeszkadza im to, a także długość istnienia w show biznesie, na bycie niekwestionowaną gwiazdą muzyki gospel. Już w latach 60. grupa zaangażowała się w ruchy społeczno-polityczne inicjowane przez Martina Luthera Kinga. Na początku lat 80. popularność grupy wykroczyła znacznie poza środowisko kościelne. Występowała na festiwalach oraz na deskach teatrów muzycznych. Jednym z promotorów grupy stał się Peter Gabriel. Oprócz nagrywania albumów z tradycyjnym

repertuarem, The Blind Boys mają na koncie produkcje z utworami Toma Waitsa, Prince’a czy Bena Harpera. Ich niezwykłość dodatkowo podkreślają statuetki Grammy, których mają na koncie kilka.

Ulubieńcy artystów

Latem trafimy do Krakowa (9 czerwca, Filharmonia, godz. 19). Stąd pochodzi KROKE, jedna z najśłynniejszych grup klezmerskich na świecie. Panowie tak naprawdę tworzą muzykę, która wymyka się definicjom, za to chętnie jest ilustracją dla filmów czy spektakli teatralnych. Do Ariela, w którym często koncertowało KROKE, zawitała któregoś dnia Kate Capshaw, żona Stevena Spielberga, który realizował wtedy w Krakowie film „Lista Schindlera”. Pewnego wieczoru na koncert zabrała męża... Reżyser szybko docenił ogromny talent KROKE i zaprosił grupę do Jerozolimy na występ podczas uroczystości Survivors Reunion, zorganizowanej dla ocalałych z listy Oskara Schindlera. Następnie przesłał kasety KROKE Peterowi Gabrielowi, który zaprosił zespół do Wielkiej Brytanii na Festiwal WOMAD. Kolejnym oczarowanym grupą artystą był Nigel Kennedy. Wspólne granie zaowocowało nie tylko płytą, ale nominacją do nagrody BBC Radio 3 w kategorii „World music”. Lista zachwytów nad KROKE jest długa, warto wspomnieć, że inny wybitny reżyser David Lynch także zwrócił uwagę na muzyków, umieszczając jeden z ich utworów w swoim filmie. Ostatni projekt kapeli to album „Rejwach”, zawierający utwory skomponowane na potrzeby spektaklu teatralnego o tym samym tytule, będącego sceniczną interpretacją książki Mikołaja Grynberga.

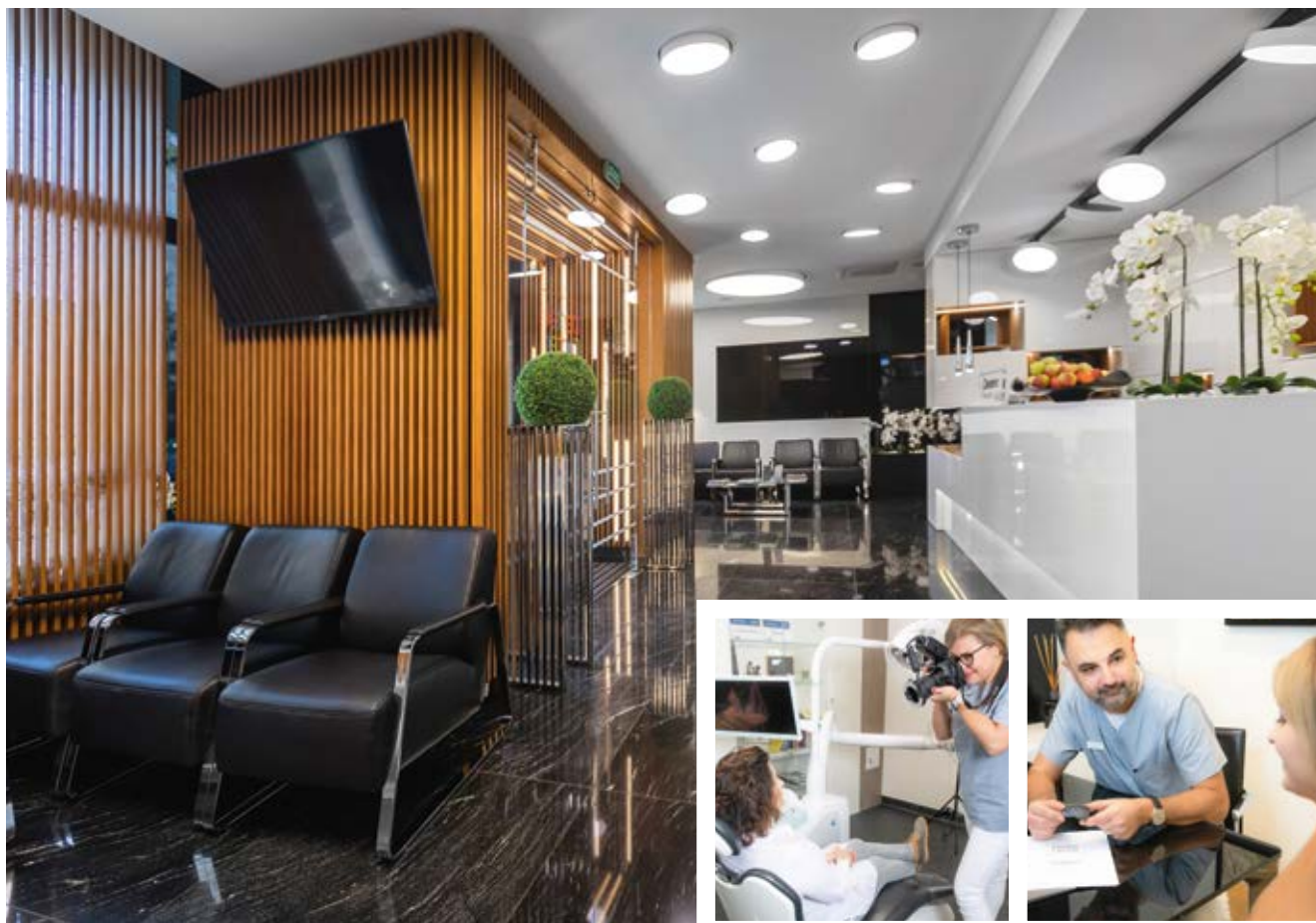
Impreza u Gatsby’ego

Na koniec podróży wylądujemy w Nowym Jorku (15 lipca, Zamek, godz. 20:00) i to na imprezie rodem z lat 20., której nie powstydziliby się sam Wielki Gatsby. Postmodern Jukebox, bo o nich mowa, wypłynęli dzięki kanałowi YouTube. Wykonują znane utwory w jazzowej i swingowej wersji, zachowując przy tym klimat i urok epoki, w której te dwa gatunki muzyki się rodziły. Swoją twórczość traktują jak misję: „W latach dwudziestych dostaliśmy jazz – jedyną prawdziwą amerykańską formę sztuki. Kto wie, co przyniesie nam 2020? Jedno jest pewne – jest mnóstwo ludzi zmęczonych krzyczącymi nagłówkami, bezmyślnymi programami w TV i uzależnieniem od smartphonów, które przyczyniły się do tego, że się od siebie w ostatniej dekadzie jeszcze mocniej oddalili. Używamy naszego małego zakątka w przestrzeni popkultury, aby powiedzieć ludziom, żeby zapomnieli o swoich problemach i dotarli do nas by wspólnie świętować prawdziwe muzyczne talenty i ponadczasowy styl – na żywo i w prawdziwym życiu”.

autor: Aneta Dolega

Partner wydarzenia: Miasto Szczecin

Piękny uśmiech na zawsze



Dental Center WEJT & TAWAKOL to nowoczesne Centrum Implantologii i Stomatologii Estetycznej w Szczecinie, którego celem jest kompleksowe leczenie zębów u dorosłych i dzieci. Powstało z pasji tworzenia pięknego, ale przede wszystkim zdrowego uśmiechu.

Naszym pacjentom zapewniamy profesjonalną opiekę stomatologiczną na najwyższym poziomie, w przyjaznej, bezstresowej atmosferze.

Usługi świadczone przez naszych specjalistów to między innymi: **stomatologia estetyczna, implantologia, implantoprotetyka, endodoncja - leczenie kanałowe, chirurgia stomatologiczna, periodontologia, profilaktyka, rentgenodiagnostyka stomatologiczna, laseroterapia, protetyka stomatologiczna.**

Wyposażenie salonu, nowoczesne metody leczenia, wykorzystanie najlepszych materiałów - gwarantują wysoką jakość naszych usług oraz coraz więcej zadowolonych pacjentów.

Dental
Center
WEJT & TAWAKOL

Dental
Center
WEJT & TAWAKOL kids

Szczecin, ul. Mariacka 6/U | tel. 91 423 57 57
kontakt@dentalcenter.pl |  / klinika.edentist
www.dentalcenter.pl



PORWIE DO TAŃCA EDYTĘ ZAJĄC

Przed nami kolejna, 11. już edycja telewizyjnego show „Taniec z gwiazdami”. Wystąpią w niej m.in. modelka Edyta Zając oraz Michał Bartkiewicz, który jest nauczycielem w jednej ze szczecińskich szkół tańca.

Ma 24 lata i jest to jego absolutny debiut w programie, o występie, w którym marzą niemal wszyscy polscy tancerze. Michał Bartkiewicz na co dzień uczy między innymi w szkole tańca Royal Dance Szczecin, która oferuje kursy tańca dla par dorosłych, par latino, oraz naukę tańca dla par sportowych. Przyznaje, że przed laty próbował przebrnąć przez casting do „Tańca z gwiazdami”. Nie udało się. Kilka miesięcy temu do mojej tanecznej partnerki Wiktorii Omyły zadzwonili producenci programu. Zaproponowali, byśmy wystąpili w 11. edycji „Tańca z gwiazdami” – przyznaje tancerz. – Z jednej strony bardzo się ucieszyłem. Z drugiej musiałem przełożyć moją decyzję, gdyż mam sporo zawodowych obowiązków i nie chcę ich zaniedbać. Ostatecznie udało się znaleźć złoty środek.

Michał, mimo młodego wieku, na swoim koncie ma sporo sukcesów. Zdobył tytuł Mistrza Polski w kategorii młodzieży starszej. Trzykrotnie wystąpił w finale Mistrzostw Polski w kategorii dorosłych. Zatańczył w finale otwartych mistrzostw Niemiec, a także w półfinale mistrzostw świata w kategorii młodzieży starszej. Dotarł do finału prestiżowego holenderskiego turnieju Dutch Cup.

– Nie wiedziałem z kim będę tańczył w programie. Przydzielono mi Edytę Zając. Jestem przekonany, że lepiej nie mogłem trafić. To skromna, niezwykle ambitna, waleczna i piękna dziewczyna. Jest bardzo pozytywna i od samego początku nawiązaliśmy braterskie relacje – przyznaje Bartkiewicz.

Para od ponad miesiąca ćwiczy taniec pięć godzin dziennie przez siedem dni w tygodniu. Nauczyciel przekonuje, że zarówno on, jak i modelka dają z siebie sto procent. Nie ma żadnej taryfy ulgowej. – Nie wiem czy daleko zajdziemy, dla mnie osobiście nie jest to najważniejsze. Oczywiście chciałbym by Edyta została jak najdłużej. Tym bardziej, że mimo wysokiego wzrostu, bardzo dobrze sobie radzi. Jest szczupła, ma długie nogi, długie ręce. Zależy mi na tym, by nauczyć ją tańczyć. By z odcinka na odcinek się rozwijała i była zadowolona. By miała przeświadczenie, że to co robimy ma sens i z tej nauki wyniosła na przyszłość jak najwięcej – mówi tancerz.

kus / foto: Marta Wojtal

DOM LĘKARSKI

Centrum Medyczne



Po pierwsze:
USG piersi



USG piersi jest podstawowym badaniem profilaktycznym - dzięki niemu masz większe szanse na wygraną walkę z rakiem

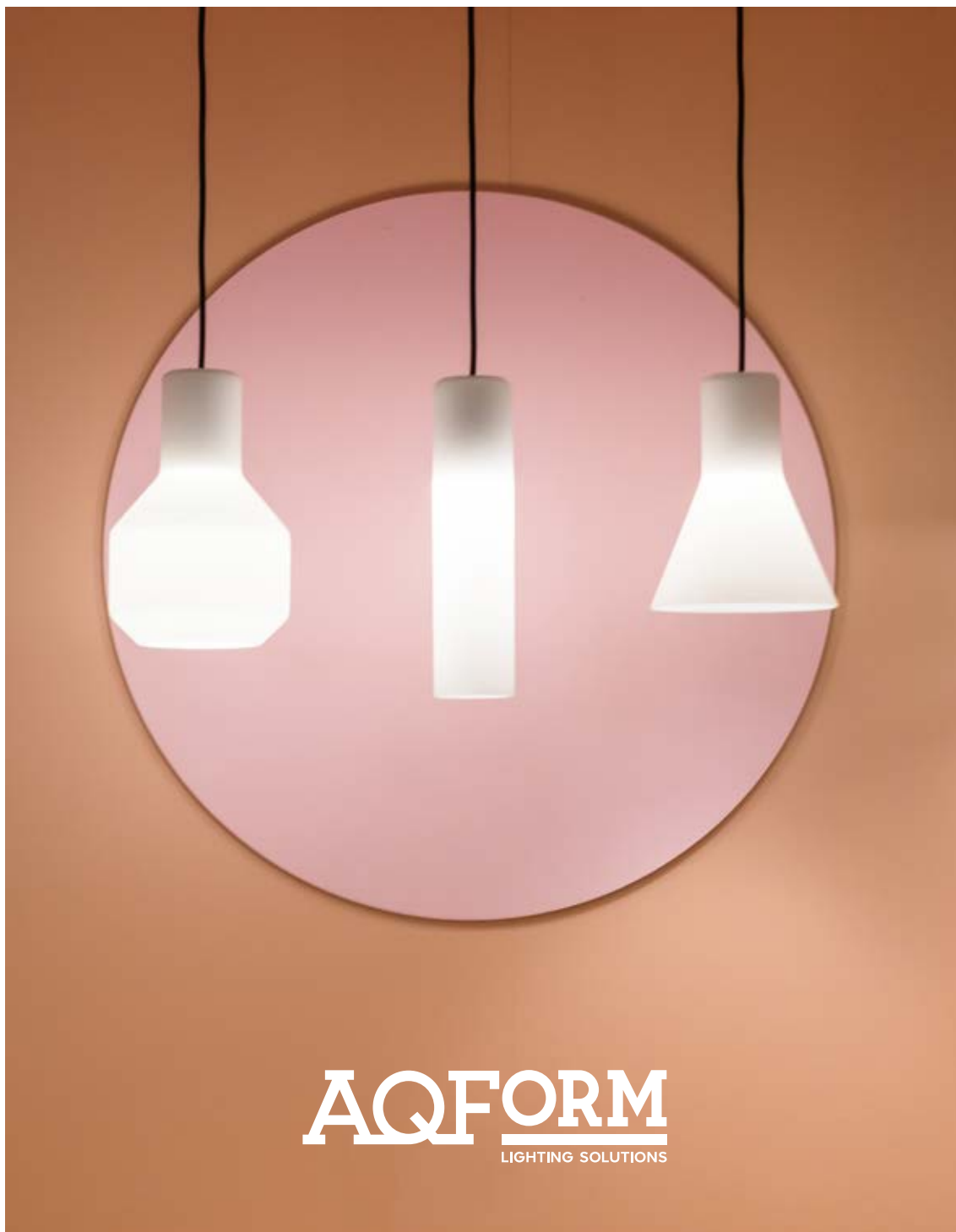
◆ **150** LEKARZY

◆ **25** SPECJALIZACJI

◆ **5** OŚRODKÓW

www.domlekarski.pl ☎ 91 469 22 82

5PLUS



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



NOWY PREZES PO 27 LATACH

Marcin Raubo, Komandor YKP Szczecin został wybrany nowym prezesem Zachodniopomorskiego Okręgowego Związku Żeglarskiego. Zastąpił on Zbigniewa Zalewskiego, który stanowisko piastował od 27 lat.



– Roboty jest przed nami mnóstwo, tutaj będzie problem za co zabrać się w pierwszej kolejności – przyznaje Marcin Raubo. – Plan układam już od kilku tygodni, mam mocną ekipę w Zarządzie, wiele pomysłów, a mimo to wciąż pojawiają się nowe.

Do Zarządu dostali się także wszyscy proponowani przez nowego prezesa żeglarze. Wśród nich są: Jacek Klimecki, Borys Boratyński, Andrzej Armiński, Piotr Maras, Artur Burdziej, Wojciech Denderski, Wojciech Kaczor i Maciej Cylupa. W tym przypadku ludzie i odpowiedni ich dobór jest kluczem do sukcesu. Załoga, którą nowy prezes zaprosił na pokład została precyzyjnie wybrana spośród braci żeglarskiej. Są to ludzie, których środowisko doskonale zna, którzy mają nazwiska i dorobek gwarantujący merytoryczną pracę, wiedzę, zapał i serce do zadań, które nowy zarząd postawił przed sobą. Nie ma tu żadnego przypadku, każdy z nich ma przed sobą konkretne pole do działania. Tylko w taki sposób, wykorzystując indywidualne predyspozycje do poszczególnych dziedzin, a zarząd ZOZZ to przecież praca społeczna, nowa załoga jest w stanie zapewnić dynamikę i dedykację w jego pracy. Tu nie ma miejsca na przypadek.

Sejmik ZOZZ trwał ponad 9 godzin i był jednym z najdłuższych w historii. W programie proponowanym przez nowego prezesa znalazło się wie-

le punktów, które bez wątpienia znacząco wpłyną na rozwój żeglarsstwa nie tylko w Szczecinie, ale i w regionie.

– ZOZZ powinien udzielać realnego wsparcia zrzeszonym klubom żeglarskim w zakresie m.in.: organizacji regat, organizacji szkoleń, pozyskiwaniu funduszy, rozmów z władzami lub sponsorami, pomocy księgowej i prawnej – wylicza Komandor. – Powinien też inspirować i koordynować budowę kompleksowej oferty żeglarskiej poczynając od Optimista, a kończąc na żeglarswie morskim na jachtach balastowych. Zapobieganie to odchodzeniu od żeglarsstwa, szczególnie młodzieży. Zaangażujemy się jednocześnie w budowanie kadry trenerskiej, instruktorskiej i sędziowskiej, która zapewni możliwość rozwoju żeglarsstwa w regionie. To tylko kilka z punktów programu, który przedstawiony został przez nowego prezesa. Wśród długiej listy zapewnień znajdziemy także deklarację o odzyskaniu zdolności współpracy z innymi podmiotami, np. z Polskim Związkiem Żeglarskim w kwestii wspólnego zagospodarowania Mariny Trzebież oraz gmin województwa. Słusznie zaznaczono, że gminy powinny wspólnie działać przy organizacji różnego rodzaju imprez i realizować programy żeglarskie.

autor: Andrzej Kus / foto: materiały prasowe



KANDYDATKI WYBRANE

Już niedługo dowiemy się, kto otrzyma statuetkę Magnolii Biznesu za rok 2019! Zbieranie zgłoszeń zostało zamknięte, a kapituła jury właśnie wybiera laureatki tej edycji projektu. Jak podkreślają organizatorki plebiscytu, w tym roku to wyjątkowo trudne zadanie, bo zgłoszono kilkadziesiąt niezwykle kobiet.

Tegoroczna edycja wzbudziła ogromną ciekawość. Przyjmowanie zgłoszeń w plebiscycie Magnolie Biznesu zostało zamknięte dopiero pod koniec stycznia, znacznie później niż początkowo planowano. – Z uwagi na duże zainteresowanie drugą edycją konkursu, musiałyśmy przedłużyć termin z 19 (pierwotnie) do 31 stycznia – podkreślają organizatorki projektu, czyli Anita Gałek i Nina Kaczmarek, właścicielki Kobietowo.pl.

Szczecinianie podeszli do plebiscytu z ogromnym zaangażowaniem. Zgłosili kilkadziesiąt pań z naszego regionu. – Łączy je wyjątkowość, przedsiębiorczość i niezwykle talent, zarówno artystyczny, jak i ten do prowadzenia biznesu. Zgłoszono panie, które znane są nie tylko na arenie lokalnej, ale także wstąpiły nasz region na arenę krajowej – mówią organizatorki plebiscytu. Ciekawostką jest fakt, że zgłoszono znaczną

liczbę kobiet, które dotąd pozostawały w cieniu i sporo osób, jeszcze ich nie zna. – To okazja, by pokazać, że w naszym regionie jest jeszcze wiele pań, które robią niezwykle rzeczy. Chcemy nagłaśniać informacje o takich kobietach, bo taka jest misja plebiscytu – zaznaczają Anita Gałek i Nina Kaczmarek.

Teraz wszystko w rękach jury, które 6 marca przekaze werdykt organizatorkom. Oficjalne wyniki zostaną ogłoszone podczas uroczystej gali, 19 marca w Hotelu Novotel Szczecin. Wówczas poznamy laureatki w 5 kategoriach: Ikona Biznesu, Z miłości do Szczecina, Sztuka i kultura, Nauka oraz Debiut Roku. – Trzymamy kciuki za wszystkie kandydatki! – mówią z uśmiechem organizatorki. Więcej na www.magnoliebiznesu.pl.

kw/ foto: Beauty In Frames, zdjęcie z zeszłorocznej edycji

reklama



mammografia 2D i 3D usg piersi

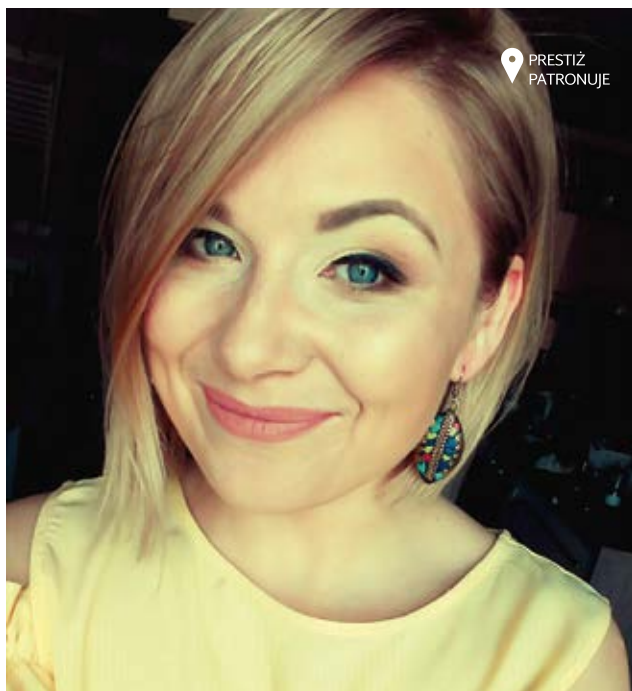


BMW DLA KOBIET

Grupa Bońkowscy to nie tylko samochody marki BMW i MINI, ale to także kreatywne wspieranie wielu ciekawych projektów. Jednym z nich jest cykl spotkań dla kobiet pod nazwą Women Performance by Bońkowscy, którego trzecia edycja odbędzie w Filharmonii 26 marca (godz. 18:00).

W ramach projektu zapraszane są różne znane panie, które poprzez swoją działalność a nierazko 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 – mówi Angelika Sawicka, dyrektor zarządzająca BMW i MINI. – Women Performance to także zwrócenie uwagi na fakt, iż kobiety są siłą napędową wielu biznesów. W tym roku do projektu zostały zaproszone dwie niezwykle kobiety. Katarzyna Sokołowska (na zdjęciu) to jedna z najbardziej charyzmatycznych postaci w polskim świecie mody. Reżyseruje i produkuje największe pokazy mody, współpracując z czołową modowych marek i projektantów. Przez magazyny mody i media została obwołana „ikoną stylu”. Marta Klepka to dyrektorka hotelu Blow Up Hall 5050 i prezes spółki Fortis Nowy Stary Browar. Ma prawnicze i psychologiczne wykształcenie. Jest inicjatorką konferencji motywacyjnych i akcji charytatywnych.

ad / foto: Robert Wolański



TĘCZOWY JAZZ

Północna Izba Gospodarcza wraz z klastrem hotelarskim HoReCa w tym roku postanowili wesprzeć Stowarzyszenie Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej Ruchowo Tęcza. Z tej okazji 22 marca (godz. 18) w Hotelu Park organizują koncert charytatywny: ze sceny popłyną smooth jazzowe brzmienia.

Wystąpią Maya Koterba (na zdjęciu) i Ludwik Konopko. Maya jest wokalistką jazzową. Jako pedagog wykłada na Akademii Sztuk. Bierze udział w różnych projektach artystycznych, m.in. współpracuje z aktorami Teatru Lalek „Pleciuga”. Uczestniczka wielu festiwali i warsztatów muzycznych wystąpi razem ze swoim kwartetem. Ludwik Konopko to świetny gitarzysta jazzowy i smooth jazzowy. Jego gra jest pełna emocji – od delikatnych, nastrojowych brzmień po bardziej dynamiczne. Kunszt i wirtuozeria jego gry zachwyca.

Koncertowi towarzyszyć będą licytacje przeróżnych cennych przedmiotów. Dochód z ich sprzedaży zasili konto Stowarzyszenia Tęcza. Imprezę poprowadzą: Jakub Gwit, szczeciński aktor, wokalista oraz twórca i właściciel Teatru Rozmaitości „GWITAJCIE” i Marek Polakiewicz, przedstawiciel Północnej Izby Gospodarczej w Szczecinie oraz Klastra Hotelarskiego HoReCa.

ad / foto: materiały prasowe

reklama

Dr Irena Eris

KOSMETYCZNY INSTYTUT

Świętuj z nami **18 lat** Instytutu w Szczecinie!

W dniach 21-28 marca 2020 r. zapraszamy na wspólne odkrywanie piękna:
• atrakcyjne rabaty • kosmetyczne niespodzianki

Szczecin, ul. Felczaka 20, tel. 91 421 00 04 Instytut.DrIrenaEris.com



Ewa Halina Rich - Biała Dama (Sydonia)



Boginie, demony... kobiety

„Projekt Kobiety” to cykl, w którym Maksymilian Ławrynowicz fotografią portretową opowiada o kobietach. Zawsze stara się uchwycić zmienność i skrajność kobiecej natury. Nie idzie na skróty i wybiera postacie nietuzinkowe, oryginalne, niejednokrotnie dyskusyjne. Takie, obok których trudno przejść obojętnie, niezależnie czy będą to słynne władczynie czy żony owianych złą sławą dyktatorów. Najnowsza odsłona projektu nosi nazwę „Biesy Polskie” i jest opowieścią o kobietach widzianych przez pryzmat mitologii starożytnych Słowian oraz legend i opowieści różnych regionów Polski.

– Ten pomysł zrodził się w mojej głowie dawno temu. Zawsze zaczytywałem się we wszelkiego rodzaju podaniach starożytnych Słowian. Dlaczego teraz zdecydowałem się wcielić go w życie? – mówi fotograf. – Po pierwsze to mój manifest, abyśmy z dumą i większym zainteresowaniem oglądali się na nasze korzenie. Prawdziwe korzenie. Szczególnie teraz, w czasach wydumanego pseudo-patriotyzmu. Kochamy mity nordyckie i filmy o Thorze, z wypiekami oglądaliśmy produkcje o bogach egipskich czy Syreckich. I słusznie, bo to wspinała spuścizna kulturowa, o których te kraje pamiętają i którą pielęgnują. My mamy swoją, która nie ustępuje innym w niczym. I nie kończy się na Wiedźminie. Ewentualnie zaczyna.

Na bohaterki wybrał piętnaście bogiń i demonów. Wśród nich znalazły się te powszechnie znane, takie jak Marzanna, Syrena, Rusałka czy Baba Jaga, ale także inne, niezwykle postacie jak chociażby Biała Dama, czyli szczecińska Sydonia, Żelazna Dziewica czy pochodząca z Inśka Dziewica z Jeziora. – Uznałem, że należy znaleźć złoty środek, te bardziej znane to tzw. „pozycje obowiązkowe”, nie da się mówić o słowiańskiej mitologii nie uwzględniając ich: Marzanny, Rusałki... To też postaci, które odpowiadały za najbardziej istotne aspekty życia. To one decydowały o narodzinach czy śmierci. O doli i niedoli. Były mnogie, pluralne. A ja kocham nieoczywiste, silne kobiety – opowiada Maksymilian. – Z drugiej strony szukałem tych mniej popularnych podań właśnie po to, aby pokazać polskiemu odbiorcy jak bogatą mamy ludową historię. I to widać szczególnie w historiach o legendarnych duchach polskich miast i wsi. Szukałem takich, które zostały szybko ocenione i bez ceregieli skazane na wieczne potępienie.

Projekt Maksa to także feministyczna podróż po historiach o wzgardzonych, przeklętych i niedocenianych. – „Biesy” to w sumie bardzo feministyczny projekt – stwierdza. – Odnoszę wrażenie, że nasi przodkowie trzęśli portkami przed kobietami i nie bardzo lubili wolnomyślicielek. Te najbardziej wzgardzone i przekłete kobiece zjawy to oczywiście te, które sprzeciwiły się ojcu, nie odwzajemniły uczucia młodzieńca, bądź – o zgrozo – były piękne i mądre. Tak czy siak nie było im po drodze z męskim dyktatem. To takie przekłete sufrażystki, metafizyczne Joanny d’Arc polskich nawiedzonych zamczysk i grodów.

W tegorocznej odsłonie projektu udział wzięło wiele polskich aktorek i modelek, między innymi: Agata Buzek, Anna Czarotryska-Niemczycka, Aleksandra Kisio, Edyta Herbuś, Paulina Holtz, Helena Norowicz, Ewa Halina Rich, Agnieszka Wosińska, Anna Karczmarczyk, Katarzyna Kołeczek, Gabriela Frycz, Joanna Jabłczyńska, Joanna Sydor, Agnieszka Wielgosz oraz Anna Cieślak. – Aktorki cudownie wchodzą z ten świat, w te historie – mówi. – Kieruję się dwoma sposobami – albo wybieram modelce postaci, która bardzo do niej pasuje, jest zgodna z jej wyglądem czy charakterem albo decyduje się na kontrę. Tak było właśnie ze zdjęciem Nieszczęsnej Dorotki, w którą wcieliła się Basia Kurdej-Szatan. Basia jest postrzegana jako osoba zawsze uśmiechnięta, dobra, pozytywna. Stąd na zdjęciu zabawa różowym kolorem, pięknem, kwiatami. To wszystko kończy się jednak na jej spojrzeniu. W jej oczach widać prawdziwą Dorotkę. Złamaną. Smutną. Skazaną na potępienie. Niesprawiedliwie.

Maksymilian jest wielkim fanem kobiet, mężczyzn rzadko fotografuje, wyłącznie w celach komercyjnych. – Mężczyźni nie są dla mnie tak intrygujący, aby powstał Projekt Mężczyźni... Po prostu nie mają szans przy paniach – śmieje się. – Nie ma banalnych kobiet. To są fakty, nie moje sprostowanie. Każda kobieta ma w sobie trochę demona, trochę boginki a trochę żony dyktatora. Ja wybieram po prostu te, które głośno obwieszczają to światu.

Edyta Herbuś – aktorka, tancerka

Żelazna Dziewica

W podziemiach wrocławskiego zamku miała się niegdyś znajdować ta-

jemnicza maszyna. Ufundowane przez sadystycznego kasztelana, urządzenie żywcem miażdżyło i cięło na kawałki wrzuconych do niego ludzi. Zły kasztelan chętnie przyglądał się egzekucjom, aż pewnego razu za sprawą swojej córki sam padł ofiarą diabelskiej maszyny. Ojcobójstwo, choć sprawiedliwe, oczywiście sprowadziło na dziewczynę przekleństwo. – Jest wyzwaniem, bo legenda głosi, że kobieta ta została potępiona za to, że dopuściła się ojcobójstwa. Ja nie mogę oceniać postaci, tylko muszę skupić się na znalezieniu jak największej ilości powodów, dla których można dopuścić się takiego czynu. Jeśli nie znajduje ich w historii i biografiach, muszę dopowiedzieć je sobie sama. Tutaj znalazłam: była to chęć wymierzenia sprawiedliwości, akt wymagający olbrzymiej odwagi i poświęcenia. Tym poświęceniem jest życie własnego ojca, który w okrutny sposób torturował i zabijał ludzi. Na tym się skupiałam. Na emocjach związanym z ogromną ceną, którą ta bohaterka – władczyni, musiała zapłacić za pozostanie wierną sprawiedliwości. To porażający konflikt. Żelazna Dziewica zdecydowała się doświadczyć własnego ojca takim samym okrucieństwem, z jakim on traktował innych ludzi. Na plan przybywam zawsze z moją bohaterką wewnątrz siebie. Potem wspólnie, również poprzez kostium i charakteryzację, ale przede wszystkim w relacji z reżyserem-fotografem, ożywiany ją na planie.

Mityczne bohaterki – współczesne kobiety

Wiele mamy wspólnego, choć w mitach pewne kobiece cechy są uwypuklone, czasem przerysowane, by mogły stać się konkretnym symbolem. Natomiast rzeczywistość wokół jest kompletnie odmienna. Kiedyś przecież kobiety były palone na stosach na przykład z powodu intuicji. A jak wiadomo, ludzie najczęściej atakują innych ze strachu. Kiedy coś przerasta ich samych lub nie mają dostępu do pewnych uczuć, emocji i nie potrafią zrozumieć ich u innych. Czują się wtedy niepewni, zagrożeni. Wtedy właśnie dzieją się najokrutniejsze rzeczy. Dziś wiele kobiet dobywa swojej mocy, własnego głosu. Przestają być już tak mocno podporządkowane mężczyznom jak kiedyś. Widać to wszędzie: w mediach, polityce, kinie. Bohaterstwo kobiet wyłania się w codziennym życiu, w sprawach drobnych i wielkich. Bardzo mnie to cieszy. Właściwy feminizm nie potrzebuje przecież krzyku i agresji, ale konkretnego wyrażania i reagowania z pozycji mocy, a nie siły. Wierzę, że mężczyźni będą również nas w tym wspierać. Kiedy założeniem jest zrozumienie drugiego człowieka, nie ma potrzeby udowadniania, kto ma rację lub kto jest silniejszy.

Ewa Halina Rich – osobowość medialna, aktorka, malarka

Biała Dama (Sydonia von Borck)

Sydonia jako szlachcianka była niezwykle urodziwa i inteligentna. Zakochała się w księciu Erneście Ludwiku, synu Filipa I. Niestety ten, składając nocne deklaracje, zapomniał, że za żonę może wziąć tylko pannę z książęcego rodu. W końcu Sydonia musiała spędzić resztę życia w mariańskim klasztorze. Niestety, z wiekiem, straciła swój powab, a wraz z nim łaski na książęcym dworze. Kiedy przez ród Gryfitów przetoczyła się seria tragicznych wypadków przypisywanych gusłom, uznano ją za inicjatorkę. Została oskarżona o czary. Uznano ją winną, po czym ścięto i spalono. Jej duch krąży po szczecińskim Zamku Książąt Pomorskich.

– Sydonia jest bliska mojemu sercu ze względu na jej siłę ducha, konsekwencję i inteligencję. Była piękna, mądra i szalenie progresywna jak na czasy, w których przyszło jej żyć. Uważam, że kobiety – szczególnie w tych czasach właśnie – były niedoceniane i szykanowane, przede wszystkim za swój intelekt. Wolnomyślicielki były osadzane za czary i skazywane na śmierć. Siła ich indywidualności zagrażała mężczyznom. Jestem feministką, więc postawa Sydonii symbolizuje dla mnie wszystko za czym stoję. Siła kobiety, indywidualizm, emancypacja i – oczywiście – niezachwiana wiara w miłość.



Anna Cieślak - Dziewica z Jeziora

Słowiańskie korzenie

Jestem z krwi i kości Polką. Obojętnie gdzie mieszkam moje korzenie zawsze sięgają mojego kraju. Kultuwuję polską kulturę w domu w Californii nie tylko ze względu na siebie, ale przede wszystkim przez wzgląd na moje córki: Lily i Daisy. Uczę je, co to znaczy być Polką. Uważam, że jesteśmy przedsiębiorcze, zaradne, mocne, niezależne, inteligentne, seksowne... no i oczywiście piękne (śmiech). Próbuje dawać im świadectwo tych cech samą sobą i tym co robię, jaka jestem. Uczyć je swoim przykładem. Tak jak mnie tych wszystkich cech nauczyła moja matka.

Anna Cieślak – aktorka

Dziewica z Jeziora

Niedaleko Iłńska, w jeziorze Studnica, w wigilię nocy Świętego Jana pojawia się pokutujący duch dziewczyny. podobno rozpieszczona i zła dziewczyna tak mocno kpiła z pewnego zakochanego w niej młodzieńca, że w końcu ten popełnił samobójstwo. Przed śmiercią przeklął ją, dlatego jej dusza nie może zaznać spokoju. Ponoć można ją odczarować pocałunkiem ale za każdym razem kiedy ktoś to próbuje głowa dziewczyny zamienia w szkaradny łeb wężowy.

Wychowałam się na baśniach i mitach, są mi szczególnie bliskie, więc ten projekt jest spójny z pasjami jakie realizuję. Jak dowiedziałam się, że Dziewica z Jeziora pochodzi z Iłńska, który leży blisko Szczecina, w którym się wychowałam, to od razu się zgodziłam. Spędziłam w Iłsku dużą część dzieciństwa, bo jeździliśmy tam z rodzicami w weekendy na odpoczynek. Kąpałam się w jeziorze, pływałam w szuwarach, więc bez trudu jestem w stanie wyobrazić sobie, że w wodorostach tak głębokiego jeziora kryje się coś ciemnego, tajemniczego i metafizycznego.

Boginie vs demony

Każdy z nas ma jasną i ciemną stronę, taka jest natura ludzka. Od nas samych zależy, którą stronę dopuszczamy do głosu w danym momencie. Jeśli demona, to karmimy swoje ego, a jeśli anioła/boginię to mamy szansę na spotkanie i relacje z innym człowiekiem. Jeśli o mnie chodzi, to wszystko zależy nad jaką rolą akurat pracuję, komediową czy tragiczną. Czas też ma tu znaczenie. Na początku drogi zawodowej grałam młode kobiety, często naiwne, cierpiące, pełne emocji i łez. Wiek i doświadczenie pozwalają grać role bardziej wyraziste, postaci skomplikowane, które są zdolne do kalkulacji a nawet zbrodni. O dwoistości ludzkiej natury jest np. serial "Szadź", nowa produkcja TVN, w którym gram jedną z głównych ról.

Barbara Kurdej-Szatan – aktorka

Nieszczęsna Dorotka

W dawnych czasach, w Kaliszu mieszkał starosta, który miał piękną córkę, Dorotę. Był tak zaborczy, że nie dopuszczał w jej pobliże żadnego mężczyzny – prócz szewczyka, który przynosił jej buty. W nim to zakochała się Dorotka, z wzajemnością. Niestety ojciec zamordował młodego kochanka a córkę za to, że zhańbiła się uczuciem do plebejusza, rozkazał zamurować w baszcie obronnej.

To bardzo smutna historia. Zdarzają się tacy zaborczy rodzice, może ta historia będzie dla niektórych przestrogą. Lecz historie tych kobiet to legendy, zapewne wyolbrzymione. Kto wie, czy te zdarzenia miały miejsce naprawdę ... raczej są metaforą. Na pewno wcielenie się w postać Dorotki było dla mnie bardzo inspirujące i intrygujące. Do takich sesji aktor musi się przygotowywać. Na pewno trzeba poznać historię postaci, którą ma się przedstawić. Dodatkowo charakteryzacja i kostium pozwalają intensywniej „poczuć” postać i uwolnić emocje. Maksymilian Ławrynowicz, fotograf, który zaprosił mnie do swojego niezwykłego projektu, bardzo dobrze wie, czego chce od aktorki. To bardzo pomaga i ułatwia pracę, a przy tym i uprzyjemnia.

Projekt

Uważam, że to fantastyczne, że dzięki temu projektowi możemy poznać tyle naszych pięknych, polskich legend. Przerażających, ale i pouczających. Tyle kobiecych historii, ku przestrodze innym. Ogromnie gratuluję Maksymilianowi pomysłu i jestem zaszczycona, że mogę być częścią tego wyjątkowego i wartościowego projektu.

autor: Aneta Dolega / foto: Maksymilian Ławrynowicz
makijaże: Inglot Polska / fryzury: Małgorzata Sidorkiewicz
kostiumy, biżuteria, akcesoria: Maciej Zień, Klaudia Utnicka, Bohoboco, Anna Orska, Agi Jensen, Adam Olewniczak, Sebastian, Katarzyna Konieczka, Danka Czapnik, Maksymilian Ławrynowicz / opisy: Legendarz

Na okładce: Helena Nurowicz - Marzanna



*Barbara Kurdej-Szatan -
Nieszczęsna Dorotka*

Edyta Herbuś - Żelazna Dziewica





STARAM SIĘ MAŁOWAĆ ZŁE RZECZY

Projekty murali są dziś inspirowane przez urzędników czy „miejskich kuratorów” pracujących przy wsparciu miasta. Wszystko to nasz ruch przerosło, pojawiły się też formy niemożliwe do zaakceptowania. Skończyła się epoka muralu artystycznego czy zaangażowanego - mówi Mariusz Waras, profesor Akademii Sztuki i jeden z najbardziej uznanych polskich muralistów w rozmowie z Anetą Szytak.



Aneta Szytak: „Mobilki” mają bawić czy uczyć? Czy też to i to?

Mariusz Waras: Z pozoru bardziej bawić, bo mamy tu do czynienia z możliwością dotykania prac na wystawie, można coś puścić w ruch, wpłynąć na zmianę kształtu. To jednak pozorna przyjemność, bo niemiła niespodzianka dociera do nas gdy znajdujemy ukryte treści. Zabawa z księdzem jest tu raczej przerażająca niż wesoła. „Mobilki” odnoszą się do znanych nam rzeczywistych, dramatycznych lub irytujących wydarzeń, o których czytaliśmy w nagłówkach gazet. Może się także okazać, że uruchamiając je niechcący występujemy w roli sprawcy tych zdarzeń.

Pytam o „Mobilki”, bo to twoje najnowsza wystawa, która akurat jest prezentowana we wrocławskiej Galerii Studio BWA.

Na wystawę składają się obiekty ruchome, ale też dokumentacja różnych moich działań w przestrzeni publicznej, dzięki czemu można zrozumieć związek tych obiektów ze street artem. Niedługo wystawę będzie można zobaczyć w Trójmieście.

Czym w ogóle są „Mobilki”?

To przeskalowane proste zabawki mechaniczne, sylwety wycięte z płyty na zasadzie podobnej jak szablonu moich murali. Zapraszają widza do interakcji, bo ich rzeczywistą formę widzimy dopiero w działaniu. Inspirowane są wydarzeniami politycznymi i społecznymi oraz charakterystycznymi przedstawieniami. Zakładam, że wielu widzów uruchamiając poszczególne formy zorientuje się, jakich sytuacji dotyczą. Ostatnie lata przyniosły wiele publicznych sporów dotyczących symboli i ich znaczeń, „Mobilki” nawiązują do tych sytuacji, ale czynią też widza zaangażowanym, nie zawsze po dobrej stronie.

W „Moblikach” kluczowa jest interakcja z publicznością. Ale to nie pierwszy raz, kiedy motyw zabawy i zaangażowania widza jest w twoich działaniach ważny. Zaczęło się chyba od projektu „m-city”, budowania miasta na niby?

Tak, był bodaj rok 2003. Idea polegała na tym, żeby zespołowo budować mural jako hipotetyczne miasto z przygotowanych przeze mnie szablonów budynków, komponując z tych samych elementów różne miejskie krajobrazy. Uczestnicy niekiedy dokładali też samodzielnie wykonane szablonu domów. Robiły to różne grupy osób, także dzieci, w różnych

miejsowościach. Na niektórych wspólnie tworzonych muralach pojawiły się specyficzne oznaczenia. Był więc Instytut Sztuki Wyspa, Food Not Bombs i inne niezależne organizacje.

Czyli jakby miasto równoległe złożone z organizacji, które nie mają widoczności?

Tak, street art w tamtych czasach wywodził się z tych wolnościowo – squattersko – punkowo – anarchistycznych grup. Tacy byli też uczestnicy tych projektów. Przy tworzeniu murali interesowały mnie mocne, graficzne elementy, nawiązania do sztuki lat 80. i 90. Jakies szablony wycinałem jeszcze przed studiami, ale tak na dobre zaczęło się to dopiero na studiach, gdy powstawał projekt „m-city”.

Pamiętam, jak przyniosłeś do Instytutu Sztuki Wyspa, w którym wówczas pracowałam ten „nasz” domek na folii magnesowej i przymocowałeś do jakiejś metalowej szafki. Sprawieś tym samym, że to, co tradycyjnie było nieodłączną częścią ściany stało się mobilne. Skąd w tobie potrzeba, żeby uruchomić malarstwo?

Street art zaczynał wtedy właśnie wchodzić do instytucji, poszczególne osoby i grupy zaczynały brać udział w wystawach nawet w tak dużych instytucjach jak centra sztuki współczesnej. W Zamku Ujazdowskim brałem udział w wystawie „W Polsce czyli gdzie?”, którą przygotowała Bożena Czubak. Wiedziałem już wtedy, że ta praca zespołowa w graffiti nie zawsze dobrze wychodzi, więc w galerii pojawiła się wielka płachta magnetyczna. Zrobiłem wtedy zarys miasta, a uczestnicy wystawy przedstawiali różne elementy – szablonowe klocki miasta wpływając na to, jak ono wygląda.

Pamiętam jak w toruńskim CSW Znaki Czasu robiłem naprawdę wielki, trójwymiarowy projekt „Fabryka” z kuratorem Danielem Muzyczukiem. Ideę budynków z szablonu udało się przenieść w formę gigantycznej instalacji wypełniającej salę muzeum. Interesuje mnie używanie różnych form, nie zawsze jest to ściana. Gdy pojawiła się afera Jankowskiego zrobiłem pierwszego „Mobilka” z upadającym pomnikiem księdza. Gdy pojawia się jakieś zadanie nie zawsze mural jest dobrą odpowiedzią. Zresztą tamtego, oddolnego street artu już nie ma. Wszystko się skomercjalizowało i nie wiadomo już, co jest sztuką, a co nie jest. Równie dobrze, może to być reklama.



Ano tak, powstały fundacje, które tworzą rozmaite dekoracje domów. Reklama zawłaszcza ten język, który należał do ulicy.

Jest tam mnóstwo różnych logotypów, projekty są inspirowane przez urzędników czy „miejskich kuratorów” pracujących przy wsparciu miasta. Wszystko to nasz ruch przerosło, pojawiły się też formy niemożliwe do zaakceptowania. Skończyła się epoka muralu artystycznego czy zaangażowanego.

Myślisz, że powody tego są generacyjne?

Na pewno jest jakaś w tym sinusoida, coś się może zmienić. Ale wszystko co się wydarzyło było trochę na własne życzenie. Propozycje, które dostawaliśmy były fajne. Dobrze było sobie pomalować naprawdę dużą ścianę. Ale mało wtedy chyba myśleliśmy o konsekwencjach takich realizacji.

Obserwujemy teraz fenomen murali na Zaspie, które nawet mają swój program u lokalnych przewodników. Ty też miałeś tam wspinać realizację z Zeppelinem.

Miała 10 pięter. Świetnie to działało, ale już nie działa, bo jest tego za dużo. Pojawiły się też murale związane z polityką państwa w dziedzinie polityki historycznej. Forma została przejęta na inne cele. Żołnierze wyklęci, kibolskie graffiti. Kiedyś było ważne, że mural wykonuje artysta, teraz już nie jest to ważne. Gdy w mediach pojawiają się informacje

o muralach, to nie ma tam autora.

Pierwotnie też było anonimowe, bo nielegalne?

Pierwotnie teoretycznie tak, ale malujący mieli ksywki, więc to była anonimowość a la Banksy. Środowisko wiedziało, kto to zrobił, bo poznawało po stylu. Ale gdy zaczęły się duże realizacje artystyczne, to zawsze miały ona autora. Teraz już stają się one zupełnie anonimowe, bo mural można zaprojektować już bez żadnej wiedzy. Konkursy dziś są konkursami na projekt, a potem ktoś inny wykonuje to zlecenie. Nie autor, ale często firma wykonująca reklamy i murale.

Niesamowicie, że polityki miejskie wchłonęły to co nielegalne, oddolne, często politycznie zaangażowane.

W Gdańsku w latach 90. było tego bardzo dużo. Chociażby Rafał Roskowiński. Gdy inni robili typowe graffiti czy też napisy – on wyszedł na zewnątrz z malarstwem w zasadzie z gruntu akademickim. My robiliśmy dekadę później już coś innego, w Polsce powstawała bogata kultura graffiti. Mieliśmy coraz więcej kontaktów, także za granicą. I wtedy zaczęła ruszać ta machina.

Jak długo jeździsz na międzynarodowe imprezy?

Na początku lat 2000 powstały pierwsze fora graffiti. Poznałem kolegę z Berlina, który też działał z szablonami i pojechałem z kolegami do Stuttgartu na wystawę street artu. Część prac powstała na miejscu,



wtedy też poznaliśmy dużo ludzi. Podobało się, więc zaczęli nas zapraszać. Oddolne festiwale w Polsce nie miały pieniędzy, więc nie bardzo mogliśmy odwzajemniać się tym samym.

Jak dochodziłeś do swojej estetyki, która jest bardzo charakterystyczna, rozpoznawalna? W Polsce nie ma wielu muralistów, którzy jak ty pracują z szablonem?

No nie, może jest to zbyt pracowite. Mnie zawsze interesowała estetyka lat 80., jakieś ksera, rzeczy malowane wałkiem, od szablonu. Wcześniej w liceum zajmowałam się czarno-białą fotografią. I ta estetyka pozostała, bo jest silna. Już wtedy czułem, że to jest to, bo wszystko, razem z pociągami było zalane kolorowym graffiti. Ta rezygnacja z koloru mnie wyróżniała. Ważne jest też to, że wszystko co rysuję jest moje. Nie posługuję się zdjęciami, bo będąc po fotografii wiedziałem, że nie ma to sensu. Nie rozwarstwiać, nie dzielić na odcienie szarości. Nie chodziło mi o popisywanie się sprawnością w odtwarzaniu. Poza tym, odróżnia mnie to, że moje szablony można wielokrotnie wykorzystywać, a więc wielkość ściany przestała mieć znaczenie. Mam walizkę elementów, dzięki którym mogę rozbudowywać bardzo duże kompozycje.

Mam też wrażenie, że wiele z twoich murali ma istotny wpływ na architekturę. Wprowadzasz tam jakiś rodzaj falowania.

Tak, można ją na różne sposoby zakłócać. Ale jest w tym duży element

improvizacji, gdy z gotowych elementów robi się coś na ścianie. Z czasem oczywiście stało się to bardziej przemyślane. Pojawiły się duże elementy, a drobne zaczęły stawiać się them. Z tym wiąże się też problem współpracy, gdy próbowałem robić „combo” z kolegami to nigdy to naprawdę nie wychodziło. Te moje rzeczy fajnie działają, kiedy są same.

Widzę u ciebie powracające motywy: maszyny, koła zamachowe, sporo futurystycznej estetyki.

W dzieciństwie, które spędziłem w Gdyni na Obłężu cały czas oglądałem stocznię, bo mój ojciec tam pracował. Później miałem pracownię w Kolonii Artystów na terenie gdańskiej stoczni. Takich właśnie rzeczy doświadczałem na co dzień. Kiedy wyszedłem na zewnątrz okazało się, że także dla innych jest to interesujące.

W tym co robisz jest też dużo odniesień do historii sztuki, zwłaszcza rosyjskiej awangardy, a także do tej zachodniej, chociażby Kurta Schwittersa, twórcy dadaistycznych asamblaży. A jednak tworzy to wszystko bardzo spójny, rozpoznawalny język.

Przejście z 2D do 3D w instalacji „Fabryka” było ryzykowne, ale udało się. Miałem dużo szczęścia, że udawało mi się parokrotnie przeskoczyć powtarzalność, jaką cechuje street art. Z szablonu na obiekty, z obiektów twardych na dmuchane utrzymując swój klimat i rozpoznawalność.

Lubisz też tworzyć wyrażające polityczne treści.

Od takich rzeczy zaczynałem, jeszcze przed „m-city”. To były inne działania, całkowicie anonimowe i grupowe. Potem moje drogi z grupami się rozeszły, bo interesowały mnie działania bardziej artystyczne i indywidualne. Ale to był ważny czas w polskim street artcie i chyba został zapamiętany.

To zaangażowanie gdzieś się cały czas w twoich pracach przewija. W estetyce tego, co robiłeś wcześniej pojawia się sporo cytatów z czasów, w których awangarda deklarowała się politycznie. A motywy wojenne, wozy gąsiennicowe, czołgi, samoloty, atmosfera zagrożenia pojawiają się w nich regularnie.

Staram się malować złe rzeczy. Bardziej interesuje mnie destrukcja niż „ładny” mural.

Dlatego właśnie ta seria murali na WL4?

Mówiłem już o moim znudzeniu naszym obecnym street artem, muralami i festiwalami. Mniej teraz jeżdżę, bardziej selekcjonuję. Nie angażuję się już także w konkursy. Te ściany na WL4 miały być kontrą do tej naszej „muralozy”. No i chyba trochę się udało... Pierwszy był międzynarodowy, z Kim Dzong Unem. Ten zadziałał głównie w Internecie, w moim kręgu street artowym, ale poszedł też dalej. Swoją drogą to ciekawe, jak bardzo street art funkcjonuje w Internecie, bo to tam jest główny odbiorca. Ścian malowanych jest tysiące, ale nie oglądamy ich na żywo. Wszystko jest on-line i tak naprawdę nie ma to znaczenia, czy jest to w Polsce, Niemczech, USA czy gdzie indziej.

Czyli zmieniła się też funkcja. Kiedyś murale były adresowane do konkretnych społeczności, tych w których powstały.

Minusem funkcjonowania w Internecie jest też to, że widzimy mural bez otoczenia. Bez względu czy są to fawe czy centrum miasta. Zdjęcia nie pokazują też skali. Wracając jednak do serii murali na WL4, zrobiłem tam jeszcze kilka, które były reakcją na jakieś konkretne wydarzenia, a potem pojawił się ten z ministrem Piotrem Glińskim, od którego zaczął się prawdziwy hałas medialny. Nasz budynek znajdował się tuż

obok Muzeum II Wojny Światowej, które było obiektem sporu pomiędzy miastem i ministerstwem. Wszystkie okna biur tego muzeum wychodziły na te ściany, niedaleko też parkowały wycieczkowe autokary. Tej ściany nie można było przeoczyć. Publiczność więc była w komplecie. Ten mural z ministrem Glińskim miał największy odzew, potem był minister Szyszko i wreszcie prezes Kaczyński, który co ciekawe, podobał się także zwolennikom polityka. Żywo reagowali, gdy film z burzenia tej ściany pokazałem na wystawie we Wrocławiu. Były takie komentarze we Wrocławiu, że muralu trzeba bronić, że powinien zostać...

Czyli wszystkich pogodziłeś?

Podoba mi się takie trollowanie wszystkich [śmiech].

Ale to jest chyba fajne, że nie ma tu takiej absolutnej jednoznaczności. Widzę wartość właśnie w tym, że potrafiłeś postawić wyzwania tak różnym publicznościom. Nie tylko wyrażasz swoje poglądy, ale też wprowadzasz rodzaj zaburzenia, zakłócenia odbioru. Nie wszyscy przecież odkodowują na ten sam sposób.

To, że ściana żyła co rusz nowymi muralami napędzało też prasę i publiczność do WL4. Każda zmiana na ścianie była dokumentowana przez media. Potem przyjechała telewizja nawet gdy namalowałem mojego kota na dachu. Ta ściana jak wiesz została potem zburzona i nie znalazłem innej.

Dalej będziesz zajmował się polityką?

Nie wiem, zależy to od wielu czynników, ale bardzo mnie to kusi, bo odzew jest bardzo interesujący i żywszy, bardziej kontrowersyjny niż po prostu dekoracyjnych murali. Zależy mi na powrocie do street artu zaangażowanego.

Czy możesz coś powiedzieć o muralu, który przygotowujesz na inaugurację Nowego Muzeum Sztuki NOMUS?

Jeszcze nie wiem dokładnie, ale będzie to temat nawiązujący do kontekstu stoczni o bardziej artystycznym i abstrakcyjnym charakterze.

rozmawiała: Aneta Szyłak / foto: materiały prasowe



Mariusz Waras

Absolwent gdańskiej ASP, doktor habilitowany, a obecnie prof. Akademii Sztuki w Szczecinie, gdzie kieruje Pracownią Obrazu i Street Artu na Wydziale Malarstwa i Nowych Mediów. Prezes Stowarzyszenia Przestrzeni Sztuki WL4. Zdobył uznanie w Polsce i na świecie jako autor murali.

Ceny już od
5300 zł/m²


MADURA
DEVELOPER

Inwestycja
zakończona



Super lokalizacja!

BEZRZECZE UL. JESIONOWA - domy w zabudowie bliźniaczej
tel.: 501 679 678 | www.maduradeveloper.pl

reklama



Nie wierzymy w cuda.
Tylko w rezultaty.

Wspieramy rozwój szczecińskich marek.
www.pragmatic.studio

 **pragmatic**
.studio



PRESTIŻ OD KUCHNI: **AGNIESZKA OGRODNICZAK**

Biorąc do ręki jakikolwiek 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, fotoreporterzy, graficy, wizażystki, stylistki... Z nowym rokiem postanowiliśmy zaprezentować wam ludzi, którzy dbają byśmy byli zawsze charyzmatyczni i intrygujący. Bohaterką tego wydania jest Agnieszka Ogrodniczak.



Kiedy ostatni raz rozmawialiśmy okazało się, że Agnieszka jako wizażystka, ale też stylistka czy producentka sesji, pracowała aż przy jedenastu okładkach dla Prestiżu, a to tylko ułamek jej twórczości. Jest bardzo kreatywną osobą, która ma wspaniały dar zjednywania sobie ludzi, co w czasie sesji, ale też pojedynczych makijaży jest bezcenne, gdyż pracuje się z bardzo różnymi osobowościami, nie zawsze łatwymi... – Myślę, że to przez to, że posiadam umiejętność dogadania się z każdą osobą i potrafię dopasować się do danego stylu pracy – wyznaje. – Dzięki Prestiżowi mam okazję przygotowywać do sesji wybitnych i znanych sportowców, polityków, artystów, aktorów, muzyków.... Nie tylko mogę się wykazać wizażowo podczas damskich sesji, ale i przy męskich, mimo iż panowie początkowo są mało chętni do współpracy. Między innymi miło wspominał sesję z Winim, właścicielem firmy Stoprocent, który okazał się idealnym modelem, zdystansowanym i świetnie odnajdującym się w każdej przez nas przygotowanej stylizacji.

Mówienie o Agnieszce, że wykonuje makijaże, jest ogromnym uproszczeniem. Makijażystka a wizażystka, co nie każdy wie, to jednak nie to samo. Rola wizażystki na planie zdjęciowym nie zawsze jest w pełni doceniana, a przecież często tak przygotowuje modela, że fotograf tylko naciska spust aparatu. Zresztą współpraca tych dwojga jest w wielu przypadkach nierozdzielna. – Jestem w pełni wizażystką, czyli wykonuje zarówno makijaż jak i włosy – wyjaśnia. – Przez niektórych jestem bardziej kojarzona jako stylistka fryzur, ale najbardziej lubię wykonywać obie usługi. Dzięki temu mogę zachować harmonię i stworzyć pełny wizerunek, bo jednak makijaż bez fryzury nie istnieje i na odwrót. Obie rzeczy się uzupełniają.

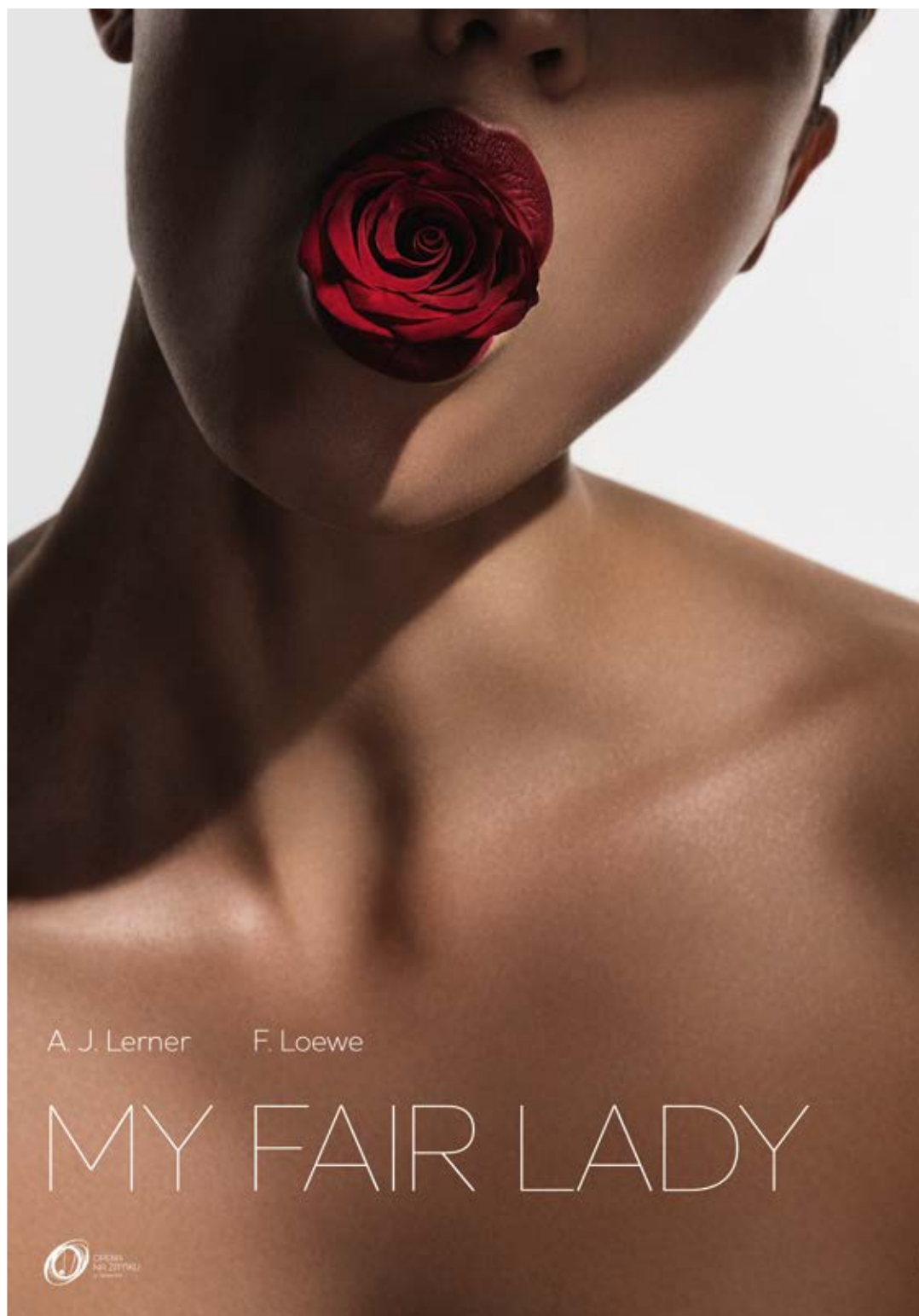
Zamiłowanie to malowania w przypadku Agnieszki zaczęło się już w dzieciństwie. Była niejako skazana na jakąkolwiek twórczość – pochodzi z artystycznej rodziny więc miała już to zapisane w genach. – Babcią nazywała mnie „paryzanką”: zawsze miałam w sobie dużo poczucia estetyki – śmieje się. – Od najmłodszych lat udzielałam się w różnych działaniach plastyczno-technicznych, ponadto pochodzę z muzycznej rodziny, także wizerunek sceniczny towarzyszy mi od dziecka.

Najpierw cesała i malowała koleżanki, a główną testerką jej wizji była młodsza siostra. – Moje przyjaciółki tak mi ufały i we mnie wierzyły, że

zmobilizowały mnie do tego, aby po otrzymaniu dyplomu nauczycielki francuskiego od razu przebranżwić się i założyć firmę poświęconą wizażowi – kontynuuje. – Aktualnie moją działalność tworzą głównie trzy filary: prowadzenie szkoleń, branża ślubna i sesje komercyjno-artystyczne.

Pierwsze poważne zlecenia pojawiły się 8 lat temu. Osobą, która wprowadziła Agnieszkę w świat sesji zdjęciowych była Monika Daniela Swoboda, fotografka i właścicielka marki Vintage Attack. Co tydzień w Inkubatorze Kultury dziewczyny spotykały się z ekipą i tworzyły nowe rzeczy. – Czułam duże wsparcie z jej strony, że obrałam dobry kierunek – stwierdza Agnieszka i wymienia dalej. – Na mój rozwój modynych komercyjnych sesji, duży wpływ miała Sylwia Majdan i jej ekipa na czele z Adamem Fedorowiczem, a następnie Joanna Jaroszek. Dzięki nim zdobyłam spore doświadczenie w pracy z modelkami. Potem posypały się kolejne propozycje współpracy z fantastycznymi szczecińskimi markami odzieżowymi i projektantami... jak i współpraca z Prestiżem. Natomiast, co do sesji biznesowych, które bardzo lubię, wprowadził mnie Radek Kurzaj. W branży ślubnej zaś najczęściej działam z Olą Gruszką, Łukaszem Haruniem, Kasią&Tomkiem, czy Łukaszem Brodałą. Jeśli chodzi o sesje artystyczne uwielbiam, a zarazem zawsze czuję zaszczyc, że współpracę z Panną Lu i Tomkiem Lazarem. Pracuję też przy sesjach kobiecych, które realizuję z Ewą Bernaś, czy Marzeną Kosin.

Nie ma takiego chyba rodzaju makijażu, którego by Agnieszka nie wykonała. Pracuje nie tylko podczas wielkich sesji, ale maluje i czesze także panny młode, biznesmenów czy tzw. zwykłych ludzi. – Lubię ludzi, bezpośredni kontakt z klientami. Za pomocą makijażu mogę uzewnętrznić czyjś charakter. Często z jednej wizyty u mnie rodzą się następne zawodowe współprace, czy przyjaźnie – uśmiecha się. – Czuję satysfakcję z każdego najmniejszego zlecenia i do każdego podchodzę z takim samym profesjonalnym podejściem. Ze względu na moją artystyczną duszę lubię bardzo przygotowywać do koncertów artystów w naszej szczecińskiej Filharmonii, czułam duże wyróżnienie, gdy pracowałam ze światowej sławy śpiewaczką operową Aleksandrą Kurzak. Bardzo lubię szkolić mężczyzn w zakresie wizażu. Panowie bardzo często mają lepsze wyczucie w malowaniu niż kobiety. Dość wymagającym aczkolwiek

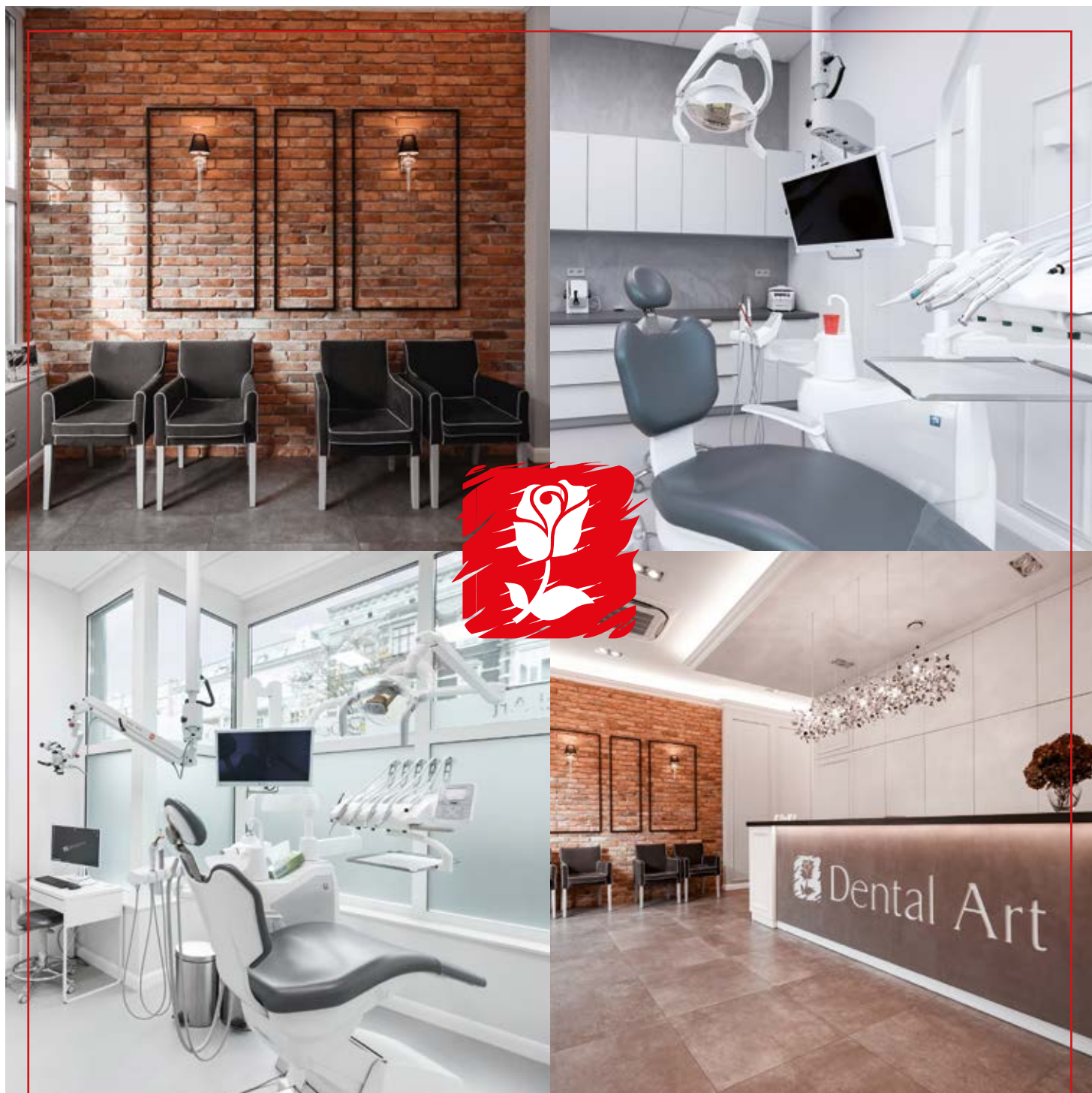


bardzo satysfakcjonującym i potrzebnym zleceniem było dla mnie przygotowanie do sesji zdjęciowej pod kątem makijażu jak i stylizacji, dużej grupy osób z różnorodnymi niepełnosprawnościami – mówi.

Agnieszka swoimi umiejętnościami, ale i charakterem uratowała jako wizażystka niejedną sytuację. – Nieraz ratuję panny młode z różnych opresji, poprawiam nie tylko ich nieudane fryzury, makijaże, ale i skutecznie poprawiam humor w tym jakże stresującym dniu – mówi. – Raz podczas jednej sesji mieliśmy zbyt dużą ilość ubrań, żeby wyrobić się z czasem i sfotografować to na jednej modelce. Żeby wszystko poszło sprawnie dołączyłam do niej, pomimo iż zdecydowanie lepiej odnajduję się po drugiej stronie aparatu – dodaje.

Jak wiadomo szewc bez butów chodzi, chociaż nie ma reguły. Zapytałam zatem Agę bez czego on się nie rozstaje i co zawsze nosi w swojej kosmetyczce. – Branża kosmetyczna jest na tyle dynamiczna, że ciągle mam jakieś ulubione kosmetyki. Staram się wspierać polskie marki kosmetyczne, które nie testują swoich produktów na zwierzętach – wyznaje. – W mojej kosmetyczce nie może zabraknąć kremu nawilżającego, kremu do rąk i pomadki do ust z peelingiem – kocham tę z Sylveco. Zawsze mam korektor pod oczy, cień do brwi i pomadkę w klasycznym czerwonym kolorze – podkreśla.

autor: Aneta Dolega



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



Serce dla

Ghany

Trzy szczecinianki pojechały do Ghany. Miały tam tańczyć, ćwiczyć jogę i odpoczywać. Nie wszystko poszło jednak tak, jak przewidywały. Zamiast zajmować się wyłącznie relaksem, poznały codzienne życie Ghańczyków, ich troski, biedy, a także małe radości. To wszystko ogromnie je poruszyło. Postanowiły pomóc. Tak powstał projekt Mama Africa. To inicjatywa Doroty Kaweckiej, Moniki Niedźwieckiej i Izabeli Szukiewicz. Szczecinianki swoją charytatywną działalnością pokazują innym, że niewiele trzeba, by zmienić czyjś świat na lepsze.



Kobiety na końcu świata

Panie zgodnie przyznają, że ich podróż do Ghany miała być wyprawą w głąb samych siebie, ale stała się podróżą do serc dzieci. – Tańczymy taniec afrykański, Magdalena Prieditis, która prowadzi zajęcia, zaproponowała nam wyjazd do Ghany. Stwierdziłyśmy, że to świetna okazja, aby oderwać się od codzienności – wspomina Dorota Kawecka. Szczecinianki zaczęły przyglądać się afrykańskiemu krajowi, odwiedzać różne miejsca. Ich wyprawa nie była wycieczką jak z turystycznego folderu, ale podróżą, która wywołała w nich głęboką refleksję. Zauważyły, że Ghana to gościnne i przyjazne miejsce, ale jednocześnie biedne, brudne, a także bardzo naznaczone piętnem niewolnictwa. To tam znajduje się zamek Elmina, miejsce jednego z największych ludzkich dramatów. Był on pierwszą stałą placówką handlu niewolnikami. Dziś jest symbolem nieludzkiego traktowania człowieka... przez człowieka i przestrogą. To w Ghanie znajduje się też wielkie śmietnisko Zachodu. – Na ogromnych hałdach odpadów bawią się dzieci. Panuje tam straszliwy smród, który pamiętam do dziś, wciąż go czuję – przywołuje nieprzyjemne wspomnienie Monika Niedźwiecka. Dla szczecinianek była to podróż do innego świata, jak same przyznają zobaczyły prawdziwą Afrykę. Trudne warunki bytowe, ciężką pracę, smutny los wielu dzieci. Poruszyła je ogromna niesprawiedliwość społeczna, poczuły smutek, a nawet wyrzuty sumienia jako część europejskiego świata, który przyczynił się do tej sytuacji. To w Ghanie odwiedziły Monikę Quarcoo (wcześniej Kaczmarczyk), która pracuje na rzecz najmłodszych z wioski w Duadze. Polka założyła dla nich przedszkole. Tam dzieci mają zapewnioną opiekę, bezpieczeństwo i posiłek. Uczą się, bawią, odpoczywają. Mają szansę na lepszy byt. – Monika musi mieć jednak co miesiąc na to pieniądze, na wyżywienie, ubrania, wynagrodzenia dla opiekunów – zaznacza Dorota Kawecka. W tej miejscowości odwiedziły też szkołę, do której obecnie uczęszcza 400 uczniów, a brakuje m.in. pomocy dydaktycznych. Wszystko, co zobaczyły, czego doświadczyły tam szczecinianki, bardzo je poruszyło. Wtedy zaczęła im kiełkować myśl o pomocy dla małych mieszkańców Ghany. Duży wpływ na ich spostrzeżenia miało też miejsce, w którym mieszkały, ubogi hostel w małej wiosce rybackiej, niedaleko Elminy. – Prowadzi go mężczyzna, który chce pomóc dzieciom z tej miejscowości. Stworzył dla nich zespół taneczny i bębniarski. Działalność hotelarska pomaga mu we wspieraniu tej inicjatywy. Tam dzieci mają opiekę, mogą się bawić, odrabiać lekcje – mówi Izabela Szukiewicz. Panie właśnie w tej wiosce zawiązały pierwsze znajomości i przyjaźnie. Rozmawiały z mieszkańcami, były zapraszane do ich domostw, kościoła. Przyglądały się afrykańskiej codzienności. – To nie jest dostępne dla przeciętnego turysty, który mieszka w resortach z basenami i podróżuje zwiedzając Afrykę z autobusu – wyjaśnia Dorota Kawecka. Szczecinianki mogły poczuć na własnej skórze, co to znaczy tam mieszkać, żyć, pracować. Poznały różnorodność Afryki. Walkę z upałem, insektami, problemy związane z niedostatkiem wody czy brak podstawowych środków do życia, a także wielkie marzenia



oraz proste radości. Zauważyły, że mieszkańcy Ghany są życzliwi, odnoszą się do innych z szacunkiem, opiekują sobą nawzajem, wspierają w trudnych chwilach, tworząc zgraną wspólnotę. Spotkały się z ich strony z ogromną otwartością i życzliwością. W hostelu, gdzie mieszkały, poznały Michaela, pracownika miejsca, który służył im pomocą na każdym kroku. To on zwrócił im uwagę na to, że w Afryce edukacja jest prawdziwym luksusem. Opowiedział swoją historię, a panie postanowiły mu pomóc. To był kolejny impuls i krok ku utworzeniu projektu: Mama Africa. Kiedy wszystko w jego sprawie się udało, był przeszczęśliwy. Nazwał swoje dobre dusze wspaniałymi mamami z Polski. Właśnie od słów Michaela wzięła się nazwa inicjatywy trzech szczecinianek.

Misja: odbudowa

Często słyszy się głosy, że Afryka to dzieci. Właśnie one najbardziej potrzebują pomocy. Wiele osób wierzy, że w przyszłości, gdy dorosną, mają szansę zmienić swój kraj. Teraz brakuje im jednak podstawowych rzeczy. Potrzebują opieki, wyżywienia, środków higienicznych i edukacji. Prawie wszystkiego, co potrzebne jest do prawidłowego funkcjonowania. Szczecinianki tworząc swoją inicjatywę, działały pod wpływem impulsu, ale przygotowały się do niej, wiedząc, że akcje charytatywne mają sens, jeśli odpowiadają na prawdziwe, konkretne potrzeby. Obserwowały, pytały ludzi w Ghanie, konsultowały swoje pomysły. Współpracują blisko z Moniką Quarcoo, która mieszka w Afryce. – Mocno związałyśmy się z Moniką, by wspierać ją w wartościowych projektach i pomagać w ich rozwijaniu – wyjaśnia Dorota Kawecka. Podkreślają, że ich akcja charytatywna jest jak praca u podstaw, znana nam z pozytywistycznej literatury. Głównymi celami szczecinianek jest działanie na rzecz poprawy warunków życia dzieci z Ghany i zapewnienie im edukacji. Starają się patrzeć na szerszy obrazek. Mówi się, że działanie na rzecz najbiedniejszych, najbardziej pomijanych, może w końcu pomóc Afryce wyjść z zacofania. Podnieść stan zdrowia i wiedzy ludzi, a także odtworzyć poczucie wartości, nadszarpnięte wieloma wiekami niewolnictwa. W skrócie: odbudować Afrykę. Szczecinianki pomagają i zachęcają do tego innych. Podkreślają, że każdy, nawet najdrobniejszy gest się liczy. Ich projekt nie ma nawet roku, a już udało się zrealizować kilka pomocnych inicjatyw, dzięki którym życie najmłodszych w Ghanie staje się coraz bardziej barwne i wartościowe. Wśród najważniejszych celów pań z Mama Africa jest m.in. utrzymanie dzieci we wspomnianym przedszkolu założonym przez Monikę Quarcoo. – Warto wiedzieć, że w Afryce nie ma instytucji przedszkola publicznego. Monika wybudowała i stworzyła to miejsce, by najmłodszy nie byli pozostawieni sami sobie – mówi Izabela Szukiewicz. Przedszkole utrzymywane jest wyłącznie z datków, a chodzi o niego około 80 dzieci. Najwięcej kosztuje wyżywienie, choć brak pieniędzy także na inne wyгоды, mimo to dla przeciętnego Europejczyka te kwoty nie są wysokie. – Koszt utrzymania afrykańskiego dziecka w przedszkolu Moniki wynosi jedynie 35 zł – podkreśla Dorota Kawecka.



Ta kwestia bardzo poruszyła szczecinianki i postanowiły się nią najpierw zająć. Afrykańskie dzieci jedzą niewiele, a do tego są to ubogie w wartości odżywcze dania, które za zadanie mają jedynie wypełnić żołądek tak, by nie czuły one głodu. – Chcemy, by miały więcej owoców i warzyw, jadły pełnowartościowe posiłki – dodaje Izabela Szukiewicz. – To nasz pierwszy, główny projekt – podkreśla Dorota Kawecka. Widać już efekty działania pań. Dzieci w przedszkolu w Duadze częściej obchodzą Dzień Owoca, a ich dania są bogatsze w wartościowe składniki. Szczecinianki wiedzą, że pieniądze, które przesyłają za pośrednictwem Mama Africa docierają wprost do potrzebujących.

Dostają zdjęcia i filmiki. Widać na nich uśmiechnięte maluchy znad pełnych talerzy. Panie cieszą się swoim małym sukcesem, choć podkreślają, że aby projekt trwał, potrzeba stałych, comiesięcznych przelewów. Kolejne zadanie, które stoi przed ich wspólną inicjatywą, to wsparcie szkoły w Duadze. Placówka również powstała m.in. dzięki Monice Quarcoo. – Obowiązek szkolny istnieje od kilku lat, ale nie jest egzekwowany, brakuje nauczycieli, podręczników, budynków – wymienia Dorota Kawecka. Ogromny procent ludności to analfabeci, a do tej placówki chodzi około 400 uczniów! Szczecinianki postanowiły wesprzeć szkołę i dzięki wernisażowi fotografii, który zorganizowały w styczniu, udało im się zakupić kilka komputerów do sali informatycznej. Zebrały też sporą sumę pieniędzy. Zainteresowanie przerosło ich oczekiwania, dodając paniom skrzydeł. Jednorazowa akcja przerodziła się w jeden w ważniejszych celów Mama Africa. Panie chcą dalej wspierać szkołę w Duadze. Liczą na to, że uda im się jeszcze lepiej wyposażyć salę informatyczną. Kolejny cel to wsparcie dziewcząt, które chodzą do tej placówki. Na miejscu szczecinianki na własne oczy zobaczyły, na jak niskim poziomie stoi edukacja seksualna kobiet w Ghanie. – Ogromnym problemem są nastoletnie ciężże – mówi Izabela Szukiewicz. Dziewczynki nie wiedzą też jak się zachować podczas menstruacji, a do tego mają bardzo niskie poczucie wartości. Szczecinianki postanowiły więc wesprzeć program Sisterhood, kolejną z inicjatyw, którą na miejscu wspiera Monika Quarcoo.

W projekcie bierze udział kilkadziesiąt dziewcząt. Inicjatywa polega na nauce prawidłowych nawyków higienicznych, edukacji seksualnej oraz wspieraniu rozwoju osobistego młodych kobiet. – Wierzmy, że edukacja wpłynie na zmianę społeczeństwa – dodaje Izabela Szukiewicz. Program to dodatkowe zajęcia w szkole. – Przyjeżdżają tam pielęgniarki, lekarze, specjaliści, którzy mówią o podstawowych kwestiach dotyczących higieny i seksualności – mówi Monika Niedźwiecka. Szczecinianki postanowiły dołożyć do tego swoją cegiełkę, fundując dziewczętom „wyprawkę higieniczną”. Znajdują się tam m.in. podpaski wielokrotnego użytku, które po praniu można użyć ponownie. Wszystko jest

dostosowane do warunków życia w Afryce – zaznacza Monika Niedźwiecka. – Chciałybyśmy co miesiąc móc przygotowywać dziewczętom te wyprawki – dodaje Dorota Kawecka. To kolejny projekt, na który Mama Africa potrzebuje pieniędzy. – Marzymy o tym, by wysłać dziewczynki na kurs fryzjerstwa lub np. krawiectwa, żeby pokazać nastolatkom, że kobieta może być samodzielna i niezależna. Pokazać, że życie może wyglądać inaczej – przyznaje Izabela Szukiewicz. – Zaczęłyśmy od produktów higienicznych, ale chcemy wspierać dalszą edukację, rozwój osobisty dziewcząt, by mogły zdobywać konkretne zawody, mieć dzięki temu pieniądze na utrzymanie siebie. Ważne jest także budowanie szacunku wobec własnej osoby – mówi Monika Niedźwiecka. Szczecinianki w swoim projekcie nie zapominają też o rybackiej wiosce, w której mieszkały. Ich cel to cotygodniowe organizowanie pełnowartościowych obiadów dla dzieci. – Spytałyśmy jak możemy pomóc wspomnianego właściciela hostelu, który wspiera najmłodszych z wioski. Powiedział, że są często głodni, niedożywieni. Przyznał, że chciałby maluchom raz w tygodniu zapewnić porządną obiad. Teraz co niedzielę zdaje nam relację – mówi Dorota Kawecka. Panie z Mama Africa trzymają rękę na pulsi, a do swojego projektu podchodzą bardzo poważnie. Dostają z Ghany informacje zwrotne, szczegółowe raporty. Wiedzą, że ich pomoc, przesyłane pieniądze przekładają się na konkretne działania. Z uśmiechem opowiadają o radości dzieci i ich śpiewających podziękowaniach.

Pomocne dłonie

Dorota Kawecka, Monika Niedźwiecka i Izabela Szukiewicz działają od listopada. W krótkim czasie udało im się osiągnąć wiele, ale marzą o tym, by zrealizować jeszcze sporo innych projektów. – Nie bierzemy pod uwagę nawet myśli o tym, że miałybyśmy przestać. – mówi pani Izabela. – Do dalszego intensywnego działania zainspirowały nas osoby, które wspierają projekt Mama Africa. Ludzie chcą pomagać, a my wiemy, że nie możemy tego skończyć – dodaje Dorota Kawecka. Wszystkie przyznają, że najbardziej zależy im na wsparciu edukacji, bo to ona jest przyszłością dla ghańskich dzieci. – Mamy w planie zorganizowanie kolejnej akcji charytatywnej. Chcemy zachęcić ludzi do pomocy. Nie trzeba wpłacać dużych sum, wystarczy comiesięczne niewielkie kwoty, które regularnie wpłacane będą zapewniać ciągłość naszego projektu – mówi Izabela Szukiewicz. – Kolejna akcja, którą planujemy to Marsz dla Zdrowia, pomysł zaczerpnięty z Ghany. Wzięłyśmy udział w takim wydarzeniu. To był długi spacer z muzyką, w radosnej atmosferze. Chcemy taki marsz zorganizować wiosną lub wczesnym latem w Szczecinie, przenieść tę energię, pokazać kawałek Afryki. Przypomnieć o naszym projekcie – dodaje. Panie planują też kolejny wyjazd. Chcą zobaczyć swoich podopiecznych, sprawdzić, co się u nich zmieniało. Nie mogą doczekać się spotkania.

„Biały człowiek, chcąc komuś powiedzieć coś miłego, napisałby: Nigdy cię nie zapomnę. Mieszkaniec Afryki mówi: Nie wyobrażamy sobie, abyś mógł o nas kiedykolwiek zapomnieć” – napisała Karen Blixen w „Pożegnaniu z Afryką”. Trzy Szczecinianki nie zapomniały. Pokazują także innym, że każdy z nas może zrobić dla drugiego człowieka coś bezinteresownego, w końcu więcej szczęścia jest w dawaniu niż braniu.

autor: Karolina Wysocka/ foto: Monika Niedźwiecka





„Między płótnem a kowadłem”
14 kwietnia 2020 r
Teatr Pleciuga w Szczecinie

Rezerwacja biletów:
www.impresariat.bilety.fm

reklama

SMAKI ŁĄCZĄ SIĘ PRZY STOLE

49zł

specjalna festiwalowa cena

11-18.03.2020

Zarezerwuj na
www.beerfoodweek.pl

BEER
FOOD
WEEK



Ilustratorka

emocji

– Patrząc na postać powinniśmy od razu wiedzieć, jaka ona jest: nieśmiała czy pewna siebie, silna czy słaba – mówi Monika Dzikowicz, character designer i freelance illustrator. Artystka urodziła się w Gorzowie Wielkopolskim, studiowała w Wielkiej Brytanii, ale mieszka w Szczecinie. Uwielbia rysować i projektować postaci. Poprzez ilustracje chce przekazywać ważne treści. Monika potrafi tworzyć w różnych stylach. Łączy techniki analogowe i cyfrowe. Jej twórczość to kolejny dowód na to, że kobiety świetnie sobie radzą w rysunkowym świecie.

Od Disneya do Szczecina

– Odkąd pamiętam zawsze rysowałam. Kiedy byłam mała, kopiowałam rysunki z książek Disneya, a później komiksów japońskich. Na szczęście przestałam to robić i zaczęłam tworzyć własne postacie – wspomina Monika. Przyszła ilustratorka z zainteresowaniem zgłębiała tajniki popkulturowych wydawnictw. Przyglądała się komiksom, animacjom, bajkom. W jej pasji od początku wspierała ją mama, to ona zapisała Monikę na pierwsze zajęcia rysunku, a później kursy przygotowujące do liceum plastycznego. Tam początkująca rysownicza zdobyła wiedzę i jeszcze bardziej rozwinęła swoje zainteresowania. Później wyjechała do Anglii. – Licencjat zrobiłam w Bucks New University w High Wycombe. To studenckie miasteczko na południu Wielkiej Brytanii, pomiędzy Londynem, a Oxfordem. Tam skończyłam kierunek Animation, Games and Interactive Media (Animacja, Gry i Media Interaktywne) – dodaje ilu-

torka. Uczyła się tajników produkcji animacji i gier, ale z największym zapałem oddawała się projektowaniu postaci. – Character design to wizualne określenie jak bohater wygląda i kim jest. Patrząc na postać powinniśmy od razu wiedzieć jaka ona jest: nieśmiała czy pewna siebie, silna czy słaba. Powinniśmy także wiedzieć, czy jest skierowana do dzieci, czy starszych odbiorców. Wygląd postaci musi komunikować, jaką ma ona osobowość i jaką rolę spełnia w historii – wyjaśnia rysownicza. Zaczęła pracować w zawodzie jeszcze w trakcie studiów, tam też powstały jej pierwsze ważniejsze projekty. Później wróciła do Polski i zamieszkała w Szczecinie, gdzie studiował jej chłopak, obecnie mąż. Znalazła tu swoje miejsce. – Fantastycznie obserwuje się rozwój miasta, które na przestrzeni ostatnich lat naprawdę się ożywiło – mówi Monika. Poznała też tutaj lokalnych artystów, którzy miło ją przyjęli i z którymi chętnie spędza wolny czas wspólnie rysując.



Postać pełna życia

Monika połączyła pasję z pracą, a dzięki swojemu zaangażowaniu, ciągle podchodzi do rysowania z wielkim zapałem. Tworzenie postaci do animacji to dla niej przyjemność. – Początkowe etapy tworzenia historii są ekscytujące. Nie wiadomo jeszcze, co dokładnie się dzieje i kim są postacie. Szukanie tego i próby zawarcia ich charakteru w formie wizualnej to prawdziwa przygoda – przyznaje z uśmiechem rysowniczką. Artystka, prócz projektowania postaci do animacji, zajmuje się też tworzeniem bohaterów do książek. – Moją drugą miłością jest ilustracja dla dzieci. Regularnie odwiedzam szczecińskie biblioteki i wypożyczam ich wszystkie książki dla najmłodszych. Jest coś pięknego w możliwości przekazania ważnych treści poprzez ilustracje lub pomocy rodzicom w nawiązaniu dialogu z ich dziećmi poprzez wspólne czytanie – podkreśla z uśmiechem. Rysunkowi bohaterowie Moniki są pełni energii. Każdy ma inny charakter, styl, co innego do powiedzenia. Rumienią się, śmieją, mają błysk w oku, flirtują, czują radość i smutek, spoglądają z ukosa, zanoszą się płaczem... W ich wyglądzie, postawie, na twarzach malują się emocje, napięcia oraz przeżycia. Wzbudzają różne odczucia. Każdy jest inny, jak w prawdziwym życiu. Odbiorcy cenią jej prace za różnorodność, pomysłowość i przemyślane kompozycje. Sama artystka mówi, że jej pomysły biorą się ze wszystkiego, czym się otacza. – Czy będzie to drzewo o dziwnym kształcie, które zobaczę na spacerze, wideo, które obejrzę w Internecie, czy historia którą przeczytam lub usłyszę... Wszystko co wkładam do swojej głowy jest tam przetwarzane i ewentualnie trafia na kartkę papieru. Dlatego staram się otaczać pozytywnymi

ludźmi. Mam nadzieję, że to pozwoli mi tworzyć konstruktywne i wartościowe rzeczy, które będą wносить radość do życia innych – przyznaje Monika.

Rysowniczką w akcji

Artystka pracuje w domu, głównie na komputerze. – Wystarczy mi biurko, krzesło i komputer z tabletem graficznym. Jeśli chcę odebrać się od ekranu, to rysuję i maluję tradycyjnie. Lubię zaczynać pracę od rysowania na papierze – mówi. Przyznaje jednak, że kiedy przechodzi do detali, to komputer jest niezastąpiony, zapewnia precyzję i łatwo dzięki niemu poprawić każdy błąd. W jej pracy bardzo ważna jest rozmowa oraz poznanie postaci, którą ma stworzyć. Dodaje też, że dobrze znany dziennikarzom „research” również bardzo się przydaje. – Jeśli będzie to projekt wampira chcę wiedzieć jak do tej pory wyglądały one w kinie i literaturze, jak się zachowywały i co wizualnie reprezentuje charakter postaci jaką projektuję. Uzbrojona w tę wiedzę stworzę wiele różnych ujęć jednego potwora, aż uda mi się stworzyć taką wersję, która najlepiej reprezentuje charakter jakiego szukamy – wyjaśnia ilustratorka. Monika nie boi się ambitnych projektów i lubi wyzwania. Pierwszym zawodowym doświadczeniem ilustratorki była animacja „Miracles and Inspirations”, stworzona na konkurs Animation Talent Award 2013. – Udało mi się wtedy nie tylko ukończyć animację, ale także sfinansować ją przez portal crowdfunding'owy Startnext. Konceptem konkursu było stworzenie animacji pod już istniejącą muzykę. Wymyślenie historii, która pasowała do jej tempa było prawdziwym wyzwaniem – wspomina. Co więcej, jeszcze na studiach wraz ze znajomymi założyła działalność i tworzyła krótkie



filmy. Jednym z nich była animacja do bajki dla dzieci „The Float Folks”. Monika zaznacza, że miała tam przyjemność pracować ze świetnymi fachowcami, podobnie jak przy filmie „My Haunted House” w reżyserii Alex’a Williams’a. – Bazując na scenariuszu, zaprojektowałam kilka naciąganych postaci. Wszystkie potwornie straszne, gdyż jest to film halloween’owy – dodaje rysowniczką. Obie produkcje obecnie poszukują inwestorów, by rozwinąć skrzydła. Monika wspomina również o ciemniejszych stronach takiej pracy. Przypomina, że czasami trzeba latami czekać na moment, kiedy będzie można pochwalić się owocami własnej twórczości. – Ciężkim aspektem pracy w przedprodukcji jest to, że wszystko jest okryte mgłą tajemnicy do momentu upublicznienia projektu – dodaje. Czekają na moment, kiedy zobaczą swoje postacie na ekranie, a w tym czasie zajmuje się innymi zadaniami. – Wraz ze znajomym, Nathan’em Erasmus’em, stworzyliśmy książkę dla dzieci i szukamy wydawnictwa w Wielkiej Brytanii, które będzie chciało ją wydać – mówi, zaznaczając, że na ten moment nie może wiele więcej zdradzić. Publikacja skierowana jest do dzieci z ADHD. – Mam nadzieję, że pomoże poradzić im sobie po zdiagnozowaniu, jak i rodzicom w nawiązaniu rozmowy ze swoimi pociechami. Książka jest w języku angielskim. Mam

także nadzieję, że nie tylko zobaczą ją na półkach księgarni w oryginale, ale może również kiedyś przetłumaczoną na język polski – dodaje Monika.

Ilustracja jest kobietą

Co jakiś czas rodzime media przypominają nam, że polskie rysowniczkę podbijają świat. Tworzą komiksy i mangi, ilustrują popularne magazyny z zagranicy, królują w mediach społecznościowych, pracują przy animacjach. Nie ma rzeczy, której nie zilustrują! Pamiętajmy przy tym, że i na naszym lokalnym podwórku mamy ciekawą reprezentację rysujących pań. Wśród nich jest właśnie Monika Dzikowicz. Artystkę można śledzić online na stronie internetowej monikadzikowicz.com, a także na Instagramie i Twitterze pod nazwą @monikokoart. Warto także zobaczyć jej profil na platformie Behance: <https://www.behance.net/monikadzikowicz/>. Na żywo można ją spotkać np. na Szczecińskim Rysowaniu, gdzie pochylona nad kartką z zaangażowaniem kreśli swoje obrazy.

autor: Karolina Wysocka/ ilustracje: Monika Dzikowicz

reklama

 **proste zęby**
bez wyrzeczeń

HAHS
KLINIKA

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



**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



Kultowe MINI w zasięgu ręki

Już za 890 złotych netto miesięcznie możemy mieć ten kultowy samochód. Charakterystyczny wygląd, komfort, nowoczesny design, sportowy pazur – to cechy MINI, które identyfikują zarówno samochód, jak i jego właściciela.

Skonfiguruj swoje MINI

Dealer BMW i MINI Bońkowscy, pozwala niemal od podstaw skonfigurować wymarzony samochód – mówi Paweł Ząbek – Dyrektor ds. sprzedaży i marketingu – Już w pierwszym etapie przygotowania specyfikacji można wybrać takie rozwiązania, które zagwarantują nam, że wybrane auto będzie nie tylko unikalne, ale i spersonalizowane. Swoją wymarzony samochód można zaprojektować w zaciszu domowym, poprzez specjalny konfigurator umieszczony na stronie internetowej MINI.

W zależności od modelu MINI możemy skorzystać z bogatej oferty indywidualnej konfiguracji. Poczynając od lakieru, tapicerki, naklejek (na zewnątrz i wewnątrz samochodu), koloru podświetlenia, po wybór preferowanej skrzyni biegów – automatyczną, automatyczną sportową bądź manualną. Możemy także wybrać opcję z deską rozdzielczą oraz listwami progowymi z własnym imieniem i logo.

– Sposobów modyfikacji jest naprawdę mnóstwo – dopowiada Bartosz Jastrzębski – Doradca ds. sprzedaży samochodów MINI. – Kiedyś marka MINI kojarzyła się głównie z samochodami przeznaczonymi dla kobiet, dzisiaj to stereotyp, który odszedł do lamusa. Zatem dla kogo jest to auto? Na pewno dla tych, którzy doceniają zarówno nowoczesne technologie, jak i stylowe, designerskie detale. To auto dla kobiet i mężczyzn. Dla ludzi młodszych i starszych. Dla singli oraz całych rodzin. W jeździe miejskiej doskonale sprawdzą się jego rozmiary, na dłuższych trasach – silnik.

Brytyjski MINI jest częścią koncernu BMW. Na platformie BMW znalazły się największe modele Countryman oraz Clubman. Niezwykle popularne są również Hatch 3-drzwiowy oraz Hatch 5-drzwiowy. – Nowością są dwa modele MINI John Cooper Works Clubman i MINI John Cooper Works Countryman. Każdy z nich jest wyposażony w czterocylindrowy silnik z turbodoładowaniem o mocy 306 KM. To auto na pewno docenią amatorzy sportowej, szybkiej jazdy. Polecam choć raz wsiąść za kierownicę i odbyć próbną jazdę. Samochód prowadzi się fenomenalnie. Według mnie ciężko porównać go z jakimkolwiek innym autem z tej klasy. Można się w nim zakochać – mówi Bartosz Jastrzębski.

MINI już od 890 złotych netto

Wydaje się, że idealny, spersonalizowany samochód musi kosztować fortunę. Okazuje się, że można go posiadać bez zbytniego obciążenia domowego budżetu. Auto z zastosowaniem najnowszych technologii, całkowicie niepowtarzalne i co bardzo ważne, niezwykle bezpieczne jest dostępne od 890 złotych netto miesięcznie. – Oferta nie dotyczy

wyłącznie przedsiębiorców. To także propozycja dla osób, które nie posiadają działalności gospodarczej – tłumaczą przedstawiciele salonu. – Trzeba tylko spełnić kilka prostych warunków. Przede wszystkim mieć zdolność kredytową oraz stałe zatrudnienie. Nasze samochody dostępne są również w leasingu. Tutaj również mamy ciekawe propozycje dla indywidualnych osób. Coraz bardziej powszechne jest leasingowanie z wysoką wartością zakupu. Klienci decydują się na nie bardzo często. Przy takim rozwiązaniu, na koniec okresu kredytowania nie muszą wykupować pojazdu, a mogą wymienić go na nowy. Dzięki temu mogą się cieszyć nowszymi technologiami oraz pakietem pełnej gwarancji. Nowością jest najem długoterminowy, który trwa od 24 do 60 miesięcy. To propozycja, z której mogą skorzystać zarówno firmy, jak i osoby indywidualne.

W najbliższych miesiącach marka MINI będzie jeszcze bardziej widoczna na drogach województwa zachodniopomorskiego i lubuskiego. Dealer MINI Bońkowscy nawiązał współpracę z Wydziałem Wzornictwa Akademii Sztuki. Doskonałą promocją ma być również współpraca z uznanym, nie tylko w Szczecinie, designerem Maciejem Karpiakiem.

Używane MINI z gwarancją

W salonie (Ustowo) dostępne są także samochody używane. Każde z oferowanych aut przechodzi bardzo dokładny przegląd pod okiem profesjonalnych mechaników, pracujących dla marki MINI w Szczecinie. – Wszystkie używane modele MINI mają gwarancję. Najczęściej auta były serwisowane u nas, dzięki czemu znamy ich historię, znamy właścicieli, wiemy jak nimi jeździli. Przyjmujemy je do sprzedaży po dokładnym sprawdzeniu. Jeśli mamy jakieś wątpliwości – nie trafiają do nas. Marka MINI jest lifestylowa, nowoczesna i niezawodna. Zgodnie z tym staramy się sprostać tym oczekiwaniom, bez względu czy dotyczy to aut nowych, czy używanych. Użytkownicy MINI cenią sobie jakość oraz to, że z całą pewnością wyróżniają się drodzej, tym samym utożsamiają się z marką. MINI jest nie tylko samochodem, jest również powodem do dumy – podsumowuje Karolina Broda, doradca ds. sprzedaży samochodów MINI.



MINI BOŃKOWSCY

Dealer MINI Bońkowscy
Ustowo 55, 70-001 Szczecin

📞 / MINI.Bonkowscy

www.bonkowscy.mini.com.pl



MINI ELECTRIC



MINI ELECTRIC – PIERWSZE W PEŁNI ELEKTRYCZNE MINI. NAŁADOWANE PASJĄ.

Zero emisji, maksymalna frajda z jazdy. Pierwsze w pełni elektryczne MINI wyjeżdża na ulice!
To auto naprawdę zmierza w dobrym kierunku. Rusz nim w podróż naładowaną siłą dobrej energii!

MINI Bońkowsky

Ustowo 55, Szczecin

tel. +48 91 46 48 300

www.bonkowsky.mini.com.pl



MINI Cooper SE – łączny pobór mocy: 15,9–15,2 kWh/100 km, zużycie paliwa: 0,0 l/100 km, emisja CO₂: 0 g/km. Szczegóły na www.MINI.com.pl



LUKSUSOWY APARTAMENT ALTERNATYWĄ DLA DOMU

Apartamenty Warszewo zaprezentowały luksusowe i funkcjonalne mieszkanie pokazowe, które jest alternatywą dla domu wolnostojącego. Okazją do jego obejrzenia były dni otwarte osiedla położonego w urokliwym zakątku Szczecina przy ulicy Kalinowej.

– Podczas dni otwartych osiedla Apartamenty Warszewo odwiedziło nas bardzo dużo gości – przyznaje Krystian Surmacz z firmy Marina Developer. – Zaprezentowaliśmy mieszkanie pokazowe, które jest próbką tego, jak może wyglądać każdy z naszych apartamentów. Możemy pochwalić się tym, że jako jedyni w Szczecinie, w standardzie, oferujemy bardzo wysokie wyposażenie. Udogodnienia, które gdzie indziej kosztują nawet dziesiątki tysięcy złotych, dostajemy w cenie wymarzonego mieszkania – mówi.

Niemal 90-metrowe mieszkanie przygotowane zostało w łagodnych barwach. Komfort przebywania zapewniają duże okna, dzięki czemu jest bardzo jasne i przestronne. Genialnym rozwiązaniem są balkonowe okna przesuwne, które nie posiadają progów.

– Przestrzenią dominującą jest salon połączony z otwartą kuchnią i jadalnią. Zaaranżowano go w taki sposób, by bliskość kuchni nie była uciążliwa dla tych, którzy w trakcie gotowania przez żonę czy męża chcą zrelaksować się na kanapie i przykładowo obejrzeć ulubiony film czy program. Jedno drugiemu nie przeszkadza. Dodatkowo jest bardzo dużo miejsca, które wykorzystaliśmy na ustawienie stołu z krzesłami. Znajdzie się także miejsce dla regałów na książki czy na kącik dla dziecka – mówi Surmacz.

– Chcieliśmy stworzyć ponadczasowe wnętrza, które przysłużą się w prosty sposób dostosuje do 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 wewnątrz jest nie tylko elegancko, ale również funkcjonalne – dopowiada projektantka Hanna Mackiewicz.

Przyjrzyjmy się teraz wyposażeniu. Za pomocą smartfona może m.in. włączyć i wyłączyć światła, telewizor czy klimatyzację. W apartamencie znalazło się także ogrzewanie podłogowe. Udogodnienia znajdują się nie tylko w mieszkaniu, ale również w części wspólnej. Bezpieczeństwa apartamentu strzeże podwójny domofon: jeden przy wejściu do budynku, drugi przy wejściu na piętro. Na klatce schodowej zastosowa-

no zostały izolacje akustyczne, podobnie na ścianach znajdujących się między mieszkaniami, a nawet ściankach wewnątrz każdego z apartamentów. W części wspólnej znalazło się dużo luster, są także akcenty marynistyczne, które jeszcze bardziej ocieplają miejsce.

Do każdego z mieszkań właściciele mają zagwarantowane – w cenie apartamentu – aż dwa miejsca postojowe w podziemnym parkingu. Każde z nich posiada możliwość ładowania pojazdów elektrycznych. Dla chętnych są także zamknięte boksy garażowe z bezpośrednim, podgrzewanym wyjazdem.

– Lokatorzy otrzymują również komórki lokatorskie. Właściciele apartamentów położonych na parterze dodatkowo taras z zaaranżowanym ogrodem z automatycznym systemem nawadniania oraz koszenia trawników – mówią przedstawiciele dewelopera. Nowością jest zapis, który uniemożliwi krótkoterminowy najem apartamentów. Taki najem to ostatnio bardzo popularna forma, ale i uciążliwa dla mieszkańców.

– W budynku 101 przygotowaliśmy 21 mieszkań o powierzchni od 78 do 115 metrów kwadratowych. Zależało nam na tym, by każde z nich było na jak najwyższym poziomie. Powierzchnie, standardowa jakość wyposażenia oraz zastosowane do budowy apartamentów materiały miały sprawić, że każde z mieszkań będzie doskonałą alternatywą dla tych, którzy są już zmęczeni mieszkaniem w dużym domu. Zdajemy sobie sprawę z tego, że oczekiwania takich osób są ogromne. I słusznie. Dlatego też uważam, że inwestycja Apartamenty Warszewo spełni oczekiwania nawet najbardziej wymagających osób. W pobliżu mamy mnóstwo zieleni, są sklepy, przedszkole, szkoły. Jest tutaj spokój, można poczuć się jak na przedmieściach. Jednocześnie jesteśmy przecież bardzo blisko centrum miasta – podsumowuje Krystian Surmacz.

autor: Arkadiusz Kus / foto: materiały prasowe

MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 



Nocleg w sercu miasta

Stare Miasto zaczyna tętnić życiem. Jego charakter i atrakcyjne położenie przyciąga nie tylko turystów, ale również nowych mieszkańców i inwestorów. Już wkrótce przy ulicy Staromłyńskiej 5 (wejście od łącznika Staromłyńska-Tkacka), znajdującej się w sąsiedztwie m.in. Filharmonii, Muzeum Narodowego i Akademii Sztuki swoje podwoje dla gości otworzy Hostel ANNAMARIE.



Dwa poziomy. Na dole recepcja z salą śniadaniową, biuro i zejście do sąsiadującej z budynkiem restauracji. Na górze dziesięć pokoi z łazienkami (część przystosowanych dla osób niepełnosprawnych) utrzymanych w minimalistycznym, lekko marynistycznym klimacie, z elementami w wystroju nawiązującymi do miejsca i okolicy, w której położony jest hostel. Wszystko w podwyższonym standardzie. Za recepcją znajduje się również przejście do części prowadzącej do kilkudziesięciu Apartamentów Staromłyńska. Hostel będzie obsługiwał obie nieruchomości.

Właścicielem hostelu i apartamentów jest Marek Stebnicki, Szef firmy Dalpol Poland, były kapitan Żegluga Wielkiej, od 20 lat działający w nieruchomościach. – Sam jestem podróżnikiem, jeżdżę po świecie. Lubię hotele i apartamenty – mówi Marek Stebnicki. – Dużo przez to nauczyłem się nowych rzeczy związanych z tą branżą. Dużo rzeczy zaobserwowałem i część z tego postanowiłem przenieść na nasz grunt. Przed przygotowaniem hostelu, wybrałem się wraz z partnerką przygotowującą się do objęcia stanowiska managera hostelu do Wrocławia, w celu uzyskania jak największej ilości informacji o uruchomieniu i prowadzeniu takiego obiektu. Partnerka przeniesie na nasz grunt swoje doświadczenia uzyskane w Austrii w czasie pracy w sieciach hotelowych oraz z obsługi gastronomicznej, wyniesionej z prowadzenia

w Polsce miejsc zbiorowego żywienia. To będzie przytulne i gościnne miejsce, jednocześnie nowoczesne i prowadzone na wzór podobnych hosteli na całym świecie.

Sąsiedztwo historycznych miejsc, parku, rzeki, teatrów, opery, filharmonii, muzeum, kawiarni restauracji a z drugiej strony bliskość do centrów handlowych sprawiają, że zarówno hostel, jak i apartamenty znajdują się w bardzo prestiżowej części miasta, co dla przyjeżdżających do Szczecina turystów ma ogromne znaczenie. – W apartamentach mamy prawie 100 procentowe obłożenie, są to głównie wynajmy długoterminowe. Mieszkają tu przede wszystkim rezydujący w Szczecinie biznesmeni, niemal z całego świata. – mówi Marek Stebnicki. – Mam nadzieję, że będzie obłożony podobnie i w takim zakresie jak prowadzone wynajmowanie Apartamentów Staromłyńska w najmie długoterminowym oraz hotelowym w systemie Booking.com którego jesteśmy partnerem. Życzyłbym sobie jeszcze, żeby całe Stare Miasto, to co się dzieje w jego obrębie, razem z Podzamczem stało się prawdziwym sercem miasta, żeby nie tylko przyciągało turystów, ale także samych mieszkańców Szczecina – dodaje.

ad/ foto: Dagna Drązkowska-Majchrowicz



Hostel ANNAMARIE | ul. Staromłyńska 5, 70-561 Szczecin
+48 91 487 52 85 | +48 519 476 669

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.



SZCZECIN NA RYNKU NOWOCZESNYCH USŁUG BIZNESOWYCH

Polska jest liderem rynku sektora centrów usług biznesowych (BSS) w skali europejskiej, a sektor ten rozwija się nad Wisłą niezwykle dynamicznie. W gronie 10 najważniejszych ośrodków w Polsce znajduje się Szczecin – wynika z raportu Związku Liderów Sektora Usług Biznesowych (ABSL).

Nowoczesne usługi dla biznesu (business services sector BSS) to branża odpowiadająca na zapotrzebowanie współczesnej międzynarodowej gospodarki, w której wiele przedsiębiorstw korzysta ze wsparcia wyspecjalizowanych podmiotów w ramach outsourcingu. Do sektora BSS zalicza się centra usług wspólnych (SSC) świadczące usługi księgowe, HR, obsługę kadrową lub informatyczną na rzecz jednej organizacji lub grupie organizacji ze sobą powiązanych; centra outsourcingowe (Business Processing Operations) świadczące usługi z na rzecz wielu klientów zewnętrznych; centra IT oraz centra zajmujące się działalnością badawczo-rozwojową, w tym rozwojem oprogramowania.

Jeszcze kilka lat temu dla zagranicznych inwestorów przenoszących swoje procesy do centrów usług w Polsce liczyło się przede wszystkim zmniejszenie kosztów pracy, które nad Wisłą były dużo mniejsze niż w Wielkiej Brytanii, USA, czy w Skandynawii. Dzisiaj nadal jest to istotny czynnik, ale wcale nie najważniejszy. Firmy zaczynają doceniać kwalifikacje polskich pracowników, znajomość języków obcych, współpracę ze środowiskiem akademickim, jakość infrastruktury i zaplecza biurowego i wysoką profesjonalizację całego segmentu BSS w Polsce.

Szczecin w ten trend doskonale się wpisuje. Swobodny dostęp do powierzchni biurowej o najwyższym standardzie, świetnie wykwalifikowani pracownicy ze znajomością języków obcych, inwestycje w nowoczesne technologie, a także relatywnie niskie koszty pracy – to główne zalety Szczecina, które przyciągają inwestorów z tej branży.

– Szczecin buduje swoją pozycję na polskiej mapie nowoczesnych usług, które stają się jednym z wyróżniających elementów jego krajo-brazu gospodarczego. Rozwijający się w mieście sektor tworzą obecnie 43 centra usług zatrudniające 5600 osób. Wzrost zatrudnienia w tych jednostkach od początku 2016 r. wyniósł 47%. Oznacza to, że w okresie ostatnich 3 lat, w mieście powstało blisko 2 tys. nowych miejsc pracy w branży. Wzrost ten utrzyma się w kolejnych latach. Prognozujemy, że w 2025 roku liczba zatrudnionych w centrach usług biznesowych w Szczecinie sięgnie 10 000 pracowników – komentuje Janusz Górecki, szef zespołu badawczego Związku Liderów Sektora Usług Biznesowych (ABSL).

W skali kraju, IT oraz usługi finansowo-księgowe (F&A) generują łącznie nieco ponad połowę zatrudnienia w sektorze usług biznesowych (51%).



Na trzecim miejscu pod względem udziału w strukturze zatrudnienia znajdują się usługi kontaktu z klientem (14%). Ważną rolę w strukturze zatrudnienia odgrywa również – z 13% udziałem – usługi bankowe, finansowe i inwestycyjne (BFSI). Łącznie cztery wspomniane wyżej kategorie procesów generują ponad 3/4 zatrudnienia w sektorze. A jak to wygląda w Szczecinie? Tutaj zdecydowanym liderem są firmy z sektora IT. Centra IT zatrudniają w Szczecinie 2,5 tys. osób, co oznacza 45% udział w strukturze zatrudnienia sektora w mieście (aż o 12% więcej niż w skali całego kraju). W Szczecinie działają liczne centra IT, których profil działalności związany jest z rozwojem szerokiego spektrum nowych technologii.

Skąd taka popularność tej branży w naszym mieście? Okazuje się, że jest to efekt przemysłowej i konsekwentnej strategii inwestycyjnej władz samorządowych realizowanej na kilku płaszczyznach. Przede wszystkim, Szczecin buduje swoją markę jako wiodący ośrodek w Polsce w zastosowaniu nowoczesnych technologii informacyjnych. Rozwija się infrastruktura teleinformatyczna, Szczecin ma m.in. drugą w Polsce liczbę hot spotów, wysoki wskaźnik komputeryzacji w szkołach, dużo pracy i pieniędzy inwestowanych jest w ośrodki naukowo-badawcze, infrastrukturę informatyczną oraz instytucje otoczenia biznesu.

Pionierem w sektorze BSS w Szczecinie jest firma Majorel, która w mieście działa od 2004 roku. Firma zapewnia klasyczną komunikację z klientem, a także usługi consultingowe i rozwiązania cyfrowe – od mediów społecznościowych i komunikacji online, po zautomatyzowane interakcje, sztuczną inteligencję, analitykę, samoobsługę i rozwiązania związane z cyklem życia klienta. Majorel zatrudnia 50 tys. pracowników w 29 krajach, a w szczecińskim oddziale pracuje ponad 300 osób. Ich zadaniem jest dostarczanie spersonalizowanych rozwiązań w zakresie wielokanałowego i wielojęzycznego contact center dla jednej z najlepszych firm na świecie w branży technologii informatycznych. Obsługa prowadzona jest w 14 językach.

Co ciekawe, Szczecin jest też znaczącym ośrodkiem w Polsce i w Europie pod względem liczby firm, które opracowują oprogramowanie dla branży automotive. W mieście zajmuje się tym sześć dużych firm i kilkanaście mikroprzedsiębiorstw. Wiodącą firmą w tym segmencie jest

GlobalLogic. To partner technologiczny największych dostawców oprogramowania dla motoryzacji. Centrala firmy znajduje się w Dolinie Krzemowej w Stanach Zjednoczonych. Zespoły projektowe i inżynierskie pracują na całym świecie, w Polsce firma obecna jest od niespełna 5 lat. Rozwiązania zaprojektowane przez szczecińskich inżynierów GlobalLogic umożliwiają między innymi komunikację pomiędzy maszynami w fabrykach, pomiędzy środkami transportu i elementami infrastruktury, urządzeniami codziennego użytku, jak również pojazdami i urządzeniami mobilnymi. Inżynierowie GlobalLogic w Szczecinie rozwijają też innowacyjne projekty, takie jak samochód sterowany myślami, system do identyfikacji znaków drogowych, dostęp do samochodu za pomocą aplikacji, system Head Up Display, czy też oprogramowanie oprogramowania dla autonomicznego robota, który porusza się w rurach kanalizacji miasta i dokonuje inspekcji stanu technicznego rur.

Szczecin charakteryzuje się najwyższym w Polsce udziałem firm z krajów nordyckich w strukturze zatrudnienia centrów usług (32%). Jest to wynik nie tylko dobrego położenia Szczecina, ale też konkretnych działań władz samorządowych oraz środowisk gospodarczych popularyzujących współpracę z krajami skandynawskimi i nawiązujących z nimi współpracę gospodarczą i kulturalną.

Przykładem inwestora silnie związanego z miastem jest duńska firma DGS, która jako część grupy William Demant, zajmuje się wytwarzaniem aparatów słuchowych, implantów kostnych i urządzeń wspomagających medycynę słuchu. Firma w 2007 roku uruchomiła w Mierzynie koło Szczecina fabrykę aparatów słuchowych oraz centrum dystrybucji. W 2015 roku Duńczycy rozszerzyli działalność i otworzyli w Szczecinie spółkę DGS Business Services, która świadczy usługi globalne dla wielu firm i marek z całej grupy w zakresie księgowości, IT, zapewniania jakości i rozwoju oprogramowania.

– To tylko jeden z wielu przykładów firm, które w Szczecinie rozwijają swoją działalność. Bardzo nas to cieszy, bo to dowód na to, że inwestorzy dobrze się w Szczecinie czują i nie muszą szukać lepszych, alternatywnych rynków, bo na miejscu znajdują wszystko czego potrzebują i mają tu warunki do rozwoju swojego biznesu. Rozwój sektora nowo-

czesnych usług dla biznesu w Szczecinie opiera się zatem nie tylko na pozyskiwaniu nowych inwestorów, ale też na przekonywaniu tych, którzy już u nas są do rozszerzania swojej działalności w oparciu o możliwości, które im stwarzamy – mówi Marek Kubik, prezes Agencji Rozwoju Metropolii Szczecińskiej.

Wielkie znaczenie dla inwestorów nordyckich ma też dostęp do wykwalifikowanej kadry biegle posługującej się językami obcymi. Uniwersytet Szczeciński co roku wypuszcza na rynek pracy świetnie wykształconych absolwentów skandynawistyki. Dla firm z Danii, Szwecji, Norwegii, Finlandii ma to olbrzymie znaczenie przy podejmowaniu strategicznych decyzji inwestycyjnych.

– Generalnie jednak, kołem zamachowym całego sektora BSS w Szczecinie jest kapitał ludzki. W Szczecinie mamy wiele osób posługujących się językami obcymi, co przekłada się na łatwość rekrutacji. Szczecin to miasto, które wciąż się rozwija i rozszerza ofertę edukacyjną wpływającą pozytywnie na poziom jego konkurencyjności jako ośrodka nowoczesnych usług dla biznesu – dodaje Marek Kubik.

Zdaniem specjalistów z firmy Randstadt Polska, w całym województwie zachodniopomorskim studiuje blisko 40 tys. osób o różnorodnych kompetencjach niezbędnych do pracy w sektorze nowoczesnych usług dla biznesu. Szczecin to miasto, które wciąż się rozwija i rozszerza ofertę edukacyjną wpływającą pozytywnie na poziom konkurencyjności miasta jako ośrodka nowoczesnych usług dla biznesu. Do Szczecina chętnie napływają studenci z zagranicy, głównie z Niemiec i Norwegii. Studiują tam ponad 1,4 tys. cudzoziemców. To ważna informacja dla przedsiębiorców poszukujących osób biegle posługujących się w mowie i piśmie więcej niż dwoma językami. Popyt nakręca podaż. Szybki rozwój usług biznesowych w mieście otwiera przed absolwentami uczelni wyższych nowe możliwości zawodowe, a specjalistów składnia do pozostania i rozwijania swojej kariery właśnie w stolicy województwa zachodniopomorskiego.

Kolejnym, bardzo istotnym czynnikiem wpływającym na rozwój sektora BSS w Szczecinie jest coraz bardziej atrakcyjny rynek biurowy. Całkowite zasoby nowoczesnej powierzchni biurowej w Szczecinie sięgają 160 tys. mkw., co daje miastu ósme miejsce pod względem wielkości rynku w Polsce. Kolejne 44 000 mkw. w budowie, głównie w biurowcu Posejdon, oznacza nowe możliwości rozwoju dla firm z sektora nowoczesnych usług dla biznesu, na który obecnie przypada około 30% wynajętej powierzchni biurowej w mieście.

– Rynek biurowy w Szczecinie jest najmniejszy wśród głównych aglomeracji w Polsce, jednak odznacza się znaczącym potencjałem rozwoju. Potwierdzeniem zapotrzebowania na nowoczesne biura w mieście jest jeden z najniższych poziomów pustostanów w istniejących projektach w Polsce, jak również wysoki stopień wynajęcia obecnie realizowanych projektów. Co więcej, stawki czynszu w Szczecinie pozostają niezwykle atrakcyjne w porównaniu do największych lokalizacji biznesowych w kraju – dodaje Karol Patynowski, dyrektor ds. budynków regionalnych, JLL.

Szczecin wychodzi naprzeciw przedsiębiorcom, oferując im wszechstronne wsparcie na każdym etapie procesu inwestycyjnego. Odpowiadają za to Wydział Zarządzania Projektami w Urzędzie Miasta Szczecin oraz Agencja Rozwoju Metropolii Szczecińskiej. Obsługa inwestorów na najwyższym poziomie w połączeniu z atrakcyjnym położeniem miasta i szerokim dostępem do kadry o wysokich kwalifikacjach sprawiają, że o rozwój sektora nowoczesnych usług biznesowych w Szczecinie można być spokojnym.

autor: Jakub Jakubowski / foto: materiały prasowe

*Przy pisaniu tekstu korzystałem z raportów ABSL Polska: „Szczecin na mapie nowoczesnych usług biznesowych” i „Sektor nowoczesnych usług biznesowych w Polsce 2019”.

reklama

TARGI BUDOWLANE I WYPOSAŻENIA WNĘTRZ

WSTĘP WOLNY

- Nowe technologie, materiały budowlane, systemy grzewcze
- Dekoracje i materiały wykończeniowe wnętrz
- „Zmajstruj coś z Wieśkiem” - warsztaty dla kobiet z Wieśkiem Skibą
- Porady ekspertów i pokazy
- Strefa Eko - strefa pokazów i ekowarsztatów
- Budowlana Strefa Siłacza - konkursy z nagrodami
- XIII Konferencja „Odnawialne źródła energii szansą zrównoważonego rozwoju regionu”
- Międzynarodowa Giełda Kooperacyjna

więcej informacji: www.bud-gryf.pl

piątek 12:00-17:00 • sobota, niedziela 10:00-17:00

BUD GRYF & HOME

27-29
marca 2020
SZCZECIN

GOŚĆ SPECJALNY
WIESIEK
SKIBA

NOWA
LOKALIZACJA

ŁASZTOWNIA, UL. WENDY 18

ORGANIZATOR



PATRONAT HONOROWY



PATRONAT MEDIALNY



„Zrobione w Szczecinie” na start!

Dołącz do grona najbardziej rozpoznawalnych przedsiębiorców

Przyjazny klimat do prowadzenia biznesu, budowa pozytywnych relacji, lokalny patriotyzm oraz innowacyjne działania kreują wizerunek naszego miasta na arenie krajowej i międzynarodowej. Doceniając dotychczasowy dorobek lokalnych przedsiębiorców oraz ich znaczący wkład w budowanie potencjału Szczecina, ogłaszamy nabór do kolejnej, czwartej już edycji programu o przyznanie marki „Zrobione w Szczecinie”

Nowa odsłona programu to nowe wyzwania dla nowych uczestników.

O markę mogą ubiegać się przedsiębiorcy, którzy swoją działalność realizują nie tylko w samym Szczecinie, ale również w miejscowościach należących do Szczecińskiego Obszaru Metropolitalnego.

Przyznanie marki to niezwykła szansa na to, aby pokazać firmę z jak najlepszej strony i stać się bardziej rozpoznawalną na rynku. O markę może zaważać produkt lub usługa. Ważne by były innowacyjne, społeczne, unikalne a nawet niebanalne.

Marka ma charakter honorowy i nie przysługują z tytułu jej przyznania żadne gratyfikacje finansowe czy ulgi podatkowe.

Przedsiębiorca, któremu zostanie przyznana marka „Zrobione w Szczecinie” będzie miał możliwość bezpłatnego udziału w programach z zakresu promocji gospodarczej prowadzonych przez Gminę Miasto Szczecin oraz wykorzystać logotyp na swoich produktach i materiałach promocyjno-informacyjnych podnosząc rangę przedsiębiorstwa.

Wnioski o przyznanie marki należy składać w biurze Agencji Rozwoju Metropolii Szczecińskiej Sp. z o.o. pod adresem: **ul. Niemierzyńska 17A, 71-441 Szczecin, (II piętro, p. 205) w zamkniętej kopercie z dopiskiem „Marka Zrobione w Szczecinie”.**

Dodatkowe informacje, w tym regulamin programu i formularz wniosku, znajdują się na stronie <http://arms-szczecin.eu/wsparcie-dla-biznesu> oraz pod nr telefonu 91 333 97 67.

Terminy

- od 1 marca do 30 czerwca – składanie wniosków o przyznanie marki
- do 31 października - rozpatrzenie wniosków i przyznanie marki





Menedżer też człowiek, ale...

O tym, że menedżer powinien być nie tylko decydentem, ale przede wszystkim inspiratorem, który motywuje współpracowników wiadomo od lat. Jednak, jak pokazuje rzeczywistość, droga od wiedzy do praktyki jest daleka.

Budowanie zespołu, zatrudnienie odpowiednich ludzi, stworzenie im sprzyjających i motywujących warunków nie jest sprawą prostą. Na rynku jest wiele publikacji i szkoleń, które wskazują właściwy kierunek w zarządzaniu zespołami. A jednak menadżerowie wciąż powielają te same błędy.

Jednym z najczęstszych jest brak bieżącej komunikacji i przekazywania pracownikom informacji zwrotnych. Indywidualne omówienie efektów pracy jest dla każdego członka zespołu niezwykle ważne, a docelowo konstruktywne. Jeśli nie będzie wiedział, gdzie popełnił błąd, albo co mógł zrobić lepiej, nie będzie ani skuteczny, ani wydajny. Co równie ważne, informacją zwrotną jest także pochwalenie pracownika, gdy dobrze zrealizował zadanie. Nie zapominajmy o tym.

Menadżerowie miewają kłopoty z delegowaniem zadań. To często prawdziwe „samosie”. Tradycyjnie wymówką jest brak czasu na skuteczne zlecenie danego zadania. Jednak dobremu menadżerowi zależy na tym, aby pracownicy rozwijali się i radzili sobie z coraz trudniejszymi wyzwaniami. Jest odpowiedzialny nie tylko za projekt, ale i ludzi, którzy w nim uczestniczą.

Zdarza się również, że menadżerowie nie potrafią zakomunikować zespołowi wartości, które są dla nich ważne w trakcie współpracy. Nie umieją przygotować z pracownikami zbioru zasad obowiązujących w organizacji, a dotyczących komunikacji wewnątrz i na zewnątrz, akceptowanych lub nie zachowań oraz wzajemnych oczekiwań. Co więcej, nie rozmawiają z członkami zespołu na temat misji firmy, nie określają po co działają. A przecież świadomość wspólnego celu jest podstawą, dzięki której wszyscy gramy do jednej bramki.

Kolejnym błędem popełnianym przez wielu menadżerów jest brak inwestowania w rozwój współpracowników. Z jednej strony warto zadbać

o udział zespołu w szkoleniach podnoszących kompetencje twarde i miękkie. Z drugiej zaś należy poświęcić czas na niezwykle ważny, ale niedoceniany mentoring. Na rynku dostępny jest pełen wachlarz usług rozwojowych. Firmy mogą dostosować je do swoich możliwości i potrzeb. Co więcej, mogą też skorzystać ze wsparcia zewnętrznego mentora, doradcy, który wesprze menadżera i zespół w poprawie komunikacji lub uporządkowaniu procesów.

Motywowanie ludzi, wzbudzenie w nich chęci osiągania wspólnych celów nie jest łatwe. To fakt. Nawet najlepsi liderzy stale aktualizują swoją wiedzę oraz umiejętności w zarządzaniu ludźmi, aby tworzyć niezwykłe i skuteczne zespoły.

Jedną z okazji do poznania najnowszych trendów w tym obszarze będzie z pewnością czwarta edycja konferencji #HRSzczecin, która odbędzie się 21 maja w Szczecinie. Organizatorzy postawili w tym roku na szerszy, niż wyłącznie HR-owy kontekst, stąd zmiana nazwy wydarzenia na #HR&Business Szczecin. Z perspektywy menadżerów istotne będą zwłaszcza tematy dotyczące problematyki leadershipu, których na pewno nie zabraknie.

Dodatkowo liderzy, którzy nie czują się pewnie w materii budowania zespołów powinni rozważyć rozwój kompetencji w ramach specjalnie dedykowanych programów szkoleniowych. To idealny moment na rozejrzenie się za najlepszą ofertą, bowiem niebawem ponownie pojawi się szansa na refundację kosztów w ramach unijnego dofinansowania.

Tak więc, drodzy menadżerowie pamiętajcie, że sukces organizacji to nie tylko wasz indywidualny cel. Musicie dążyć do niego wspólnie z całym zespołem, nawet jeśli droga jest wyboista!

*autor: Aleksandra Kowalczykowska/
foto: Aleksandra Medvey-Gruszka*



Z DAŁA OD ZGIEŁKU

Międzyzdroje warto odwiedzić o każdej porze roku, wcześniej jednak należy znaleźć odpowiednie miejsce. Proponujemy prawdziwą perełkę: Bel Mare Resort. Gustowne apartamenty, park wodny, restauracja, świetna lokalizacja – to atuty tego miejsca. Krzysztof Kraskowski, dyrektor ds. operacyjnych, opowiedział nam o innych zaletach Bel Mare.

Bel Mare Resort spodoba się tym wszystkim, którzy szukają miejsca z klasą, zapewniającego komfort, odpoczynek i jednocześnie świetną zabawę. – Znajduje się w nim 118 apartamentów o różnej kategorii, zaczynając od typu standard, czyli pokoi dwuosobowych, przez suite dla czterech osób, następnie suite lux i premium, które mają dodatkowe udogodnienia, takie jak ekspres do kawy czy bezpośredni dostęp do patio oraz parku wodnego (tylko suite premium), aż do 3part, składających się z trzech odrębnych pokoi z łazienką i kuchnią. W tych ostatnich można ugościć nawet do dziesięciu osób – mówi Krzysztof Kraskowski. Obiekt posiada wspomniany własny dziedziniec z wyjściem na patio, gdzie w części rekreacyjno-basenowej znajdują się atrakcje wodne oraz plac zabaw dla dzieci. W Bel Mare Resort działa także bar oraz restauracja, która serwuje tradycyjne dania kuchni europejskiej. – Oferujemy śniadania i obiadokolację. Nasze nowoczesne pokoje są wyposażone w aneks kuchenny z pełnym zapleczem. O komfort gości i atmosferę miejsca dba zaś wykwalifikowana obsługa, która mówi również w języku angielskim oraz niemieckim. – Bierzymy udział w programie „hotel przyjazny rodzinie”. Organizujemy też konferencje i imprezy okolicznościowe – dodaje Krzysztof Kraskowski. Bel Mare przychylnie patrzy również na czworonożnych pupilków. Dodatkowe udogodnienie to okolica obiektu.

– Znajdujemy się w sercu miasta – mówi Krzysztof Kraskowski. Plaża jest oddalona o zaledwie 450 metrów, a wszystkie inne atrakcje tury-

styczne są w zasięgu ręki. Warto też zaznaczyć, że twórcy obiektu planują kolejne udogodnienia. Bel Mare to przyszłościowa inwestycja.

Dla całej rodziny

Obiekt to świetne miejsce dla dzieci i dorosłych. Wspomniany park wodny cieszy się ogromnym zainteresowaniem, ale to nie wszystko, co ma w ofercie Bel Mare Resort. – W sezonie letnim będziemy posiadać własne plażę, oferujemy nawet pakiety, w których goście mają własne leżaki z rezerwacją miejsc – dodaje pan Krzysztof. W Bel Mare z myślą o najmłodszych są też prowadzone animacje w okresach specjalnych (Wielkanoc, majówka, wakacje), podczas których dziećmi zajmują się wykwalifikowane osoby. Twórcy obiektu szykują również szereg atrakcji. – Jesteśmy w trakcie przygotowywania kolejnego pokoju zabaw, będzie w nim mały gaj, z różnymi torami przeszkód – mówi Krzysztof Kraskowski. Niedługo dla gości oddane zostanie także boisko do piłki plażowej. Bel Mare poszerza ofertę również dla nieco starszych. – Inwestujemy w strefę saun, masaży. Planujemy po sezonie letnim oddać basen – mówi pan Krzysztof. W ofercie są też różnorodne pakiety wypoczynkowe, które są pełne ciekawych propozycji na każdą porę roku. W najbliższych miesiącach warto przyjrzeć się pakietom wypoczynkowym. – Pomysł spędzenia u nas Świąt Wielkanocnych już cieszy się sporym zainteresowaniem – przyznaje pan Krzysztof. W przygotowaniu jest również specjalny pakiet dla golfistów.

autor: Karolina Wysocka/ foto: materiały prasowe

Bel Mare
Resort

e-mail: rezerwacja@hotelbelmare.pl | tel. +48 91 885 89 00



NOWY WYMIAR *światła*

Szeroki wybór lamp, oświetlenia dekoracyjnego oraz źródeł światła producentów polskich i zagranicznych: AZZARDO, NOWODVORSKI. ZUME LINE, UIMAGE, NORLYS, ELSTEAD LIGHTING, LEDLINE, EGLO, PAULMANN, CLEONI, ANLUX, DEMIDIO

Szczecin, ul. Milczańska 30A | tel. 91 485 32-44, 91 482 43 00
www.batlamp.pl

BATLAMP®



OD PRAKTYKANTA DO SZEFA KUCHNI, CZYLI KARIERA W HOTELU

„Jedyną stałą rzeczą w życiu jest zmiana” – mówił już Heraklit z Efezu. To zdanie doskonale opisuje dzisiejszy rynek pracy. Ludzie pracują po kilka miesięcy w jednej firmie, zdobywają trochę doświadczenia i już lecą dalej. Są jednak miejsca, które dają szansę rozwoju i zachęcają do pozostania na dłużej.

Miejsca, które tworzą przyjazną atmosferę, w której zespół nawiązuje silniejsze więzi i ma możliwość rozwijania swoich talentów. W takich miejscach można zacząć pracę jako praktykant, a potem krok po kroku stać się ... na przykład szefem kuchni. Tak jak Sebastian Sikorski w Vienna House Amber Baltic Miedzydroje.

Zaczynał od praktyk

Jego historia zawodowa to opowieść z kategorii od pacybuta do milionera. Sebastian pochodzi z Miedzydrojów i od małego lubił towarzyszyć мамie w kuchni. To ona zarażała go pasją do gotowania i zachęcała do kształcenia się w tym kierunku. Już podczas nauki w szkole gastronomicznej w Świnoujściu pojawił się w Vienna House Amber Baltic Miedzydroje jako praktykant. Praca przypadła mu do gustu, więc po skończonej nauce – wrócił tu jako młodszy kucharz. I jak sam mówi: – To miejsce ma niesamowitą energię. Można tu realizować swoje pasje i rozwijać talenty. I jeżeli angażujesz się w swoją pracę, jesteś zdeterminowany i umiesz pracować w zespole – krok po kroku awansujesz. Tak było ze mną.

Zarządza 20-osobowym zespołem i karmi nawet 750 gości jednego dnia

Dzisiaj Sebastian Sikorski jest szefem kuchni Vienna House Amber Baltic Miedzydroje. Zarządza zespołem 20 kucharzy, a w sezonie wydaje ponad 12 tysięcy dań a la carte. Co kwartał odświeża kartę menu restauracji On Deck, w której dominują regionalne i sezonowe dania. Jest w niej również śledź marynowany w wiśniach i brandy, który zapewnił mu wygraną w konkursie Śledź po miedzydrojsku w 2017 oraz Pomarańczowy śledź z 2018. Każdego dnia przygotowuje wraz ze swo-

im zespołem bufet śniadaniowy i kolacyjny w restauracji On Board, jak również menu bankietowe na konferencje i imprezy okolicznościowe, takie jak wesela. Jak przyznaje: Największym moim wyzwaniem kulinarnym jest przygotowywanie menu na Festiwal Gwiazd. Mamy wówczas mnóstwo znamienitych gości, którzy jadają w różnych zakątkach świata, więc trzeba zachować bardzo wysoki poziom.

Lubi nietypowe połączenia smakowe, a jego specjalnością nieustannie pozostają ryby w każdej postaci. Hitem w aktualnej karcie menu hotelu jest dorsz bałtycki z musztardą, z białą fasolą, kwaszoną cebulą i szalwią, jak też sałatka z kwaszoną kapustą, jajkiem i kozim serem.

Ciągle szlifuje swój talent

Sebastian Sikorski inspiracji kulinarnych szuka w otaczającej przyrodzie i w nowych miejscach oraz czerpie je od nowo poznanych ludzi. Nieustannie się szkoli. – Vienna House daje duże możliwości rozwoju. W ramach wewnętrznej Vienna House Academy mamy możliwość uczestniczenia w wielu szkoleniach – tych miękkich i tych branżowych. Ostatnio zorganizowaliśmy w Vienna House Amber Baltic Miedzydroje szkolenie z ekspertką od kuchni roślinnej. Chcemy bowiem wprowadzić więcej dań wegetariańskich i wegańskich do naszego menu a la carte, jak również do śniadań. Jednak, jeżeli już coś robimy – to robimy to z precyzją i dbałością o szczegóły. Dlatego zaprosiliśmy Katarzynę Gubałę do współpracy – mówi.

Sebastian Sikorski jest szefem kuchni od 2016 r., ale jak mówi „ta praca nigdy się nie nudzi”, więc zamierza dalej szlifować swój talent w Vienna House.

GINEKOLOGIA • POŁOŻNICTWO • BADANIE USG • GINEKOLOGIA ESTETYCZNA

Badania profilaktyczne

Antykoncepcja

Choroby kobiece

Diagnostyka piersi

Nieplodność

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 zewnętrznych



Nieinwazyjna laserowa
ginekologia estetyczna

MonaLisa Touch

Nieinwazyjna laserowa
medycyna estetyczna

Odмładzanie twarzy, szyi,
dekoltu i dłoni – LASER CO₂



Możliwa rejestracja internetowa: www.engel-hajdasz.pl

Rejestracja tel. 602 111 640

ul. Partyzantów 3/2, 70-222 Szczecin

www.engel-hajdasz.pl

reklama

sail

Żeglarski
Szczecin

Międzynarodowe
Nagrody

**Żeglarskie
Szczecina**

Laureatów poznamy już
28 marca 2020 r.



Historia i luksus

Umiejscowiony w centrum miasta, w blisko stuletnim budynku po legendarnych Zakładach Odzieżowych Dana, czterogwiazdkowy hotel jest wyjątkowym miejscem na mapie Szczecina. I nie chodzi wyłącznie o historyczną przeszłość budowli, w której się znajduje, ale również o sam klimat miejsca. Klasyczne, eleganckie wnętrza, nawiązujące stylistyką trochę do XIX wieku, a trochę do lat 30. i 40. pozwalają gościom hotelu przenieść się w inne czasy.

Dana na wzór innych światowych hoteli nie zamyka swoich podwoi dla ludzi z zewnątrz, wręcz przeciwnie. Z jego uroku i oferty mogą skorzystać wszyscy. Począwszy od restauracji, a skończywszy na zorganizowaniu przyjęcia weselnego. Nawet zwykła kawa smakuje tu inaczej... O tej ofercie porozmawialiśmy z Marzeną Bednarczyk, dyrektor hotelu Dana.

Zaczniemy od hotelowej restauracji. Nie wszyscy nadal wiedzą, że z jej dobrodziejstw mogą korzystać nie tylko hotelowi goście. Na całym świecie restauracje znajdujące się w hotelach są do dyspozycji wszystkich osób, część z nich ma własną wyrobioną renomę. Co zatem dobrego znajdziemy w Danie?

W naszej restauracji głównie bazujemy na polskich daniach, ale w oryginalnym odświeżeniu. Nie brakuje również francuskich i włoskich inspiracji. To kuchnia wyniesiona na wyższy poziom kulinarny, doceniona przez prestiżowy Żółty Przewodnik Gault & Millau, który wyróżnił nas już trzeci rok z rzędu. Menu jest bogate, a co miesiąc dodajemy wkładkę sezonową opartą na produktach z danej pory roku. Sama restauracja wpisuje się w klimat hotelu. Jest kameralna, na 50 miejsc i jest utrzymana w stylu klasycznej elegancji nawiązującej wystrojem do XIX-wiecznych salonów.

Kolacja czy obiad to nie wszystko, w restauracji można urządzić swoją imprezę. Jak to wygląda w praktyce?

Tak, zarówno w restauracji, jak i w większej sali bankietowej można urządzić przeróżne uroczystości, służbowe czy prywatne jak np. wesele. Jeśli państwo młodzi nie planują dużego przyjęcia weselnego, a jedynie kameralny obiad, nasza restauracja będzie idealna. W naszych salach konferencyjnych można śmiało zorganizować ślub cywilny, zresztą coraz więcej par zgłasza się do nas z taką propozycją. Dysponujemy pięcioma nowoczesnymi wyposażonymi salami konferencyjno-bankietowymi. System przesuwanych ścian pozwala na dostosowanie powierzchni do każdej okoliczności. Trzy górne sale można połączyć w jedną całość, tworząc w ten sposób dużą powierzchnię bankietową. Na konferencji w układzie teatralnym możemy pomieścić aż do 250 osób, tymczasem na weselu ugościmy maksymalnie 140 biesiadników przy okrągłych stołach. Zapewniamy też parkiet, który można rozstawić w dowolnym miejscu. Sale posiadają typowe konferencyjne wyposażenie, a więc ekran z rzutnikiem czy nagłośnienie. Aranżacja może być dowolna, my dysponujemy białymi pokrowcami na stoły i krzesła, ale jesteśmy otwarci na współpracę z dekoratorami.



Przyjęcia weselne to nie wszystko.

Organizujemy również wieczory panieńskie i kawalerskie. Nasi goście mają wtedy do dyspozycji ekskluzywną salę VIP z okrągłym barem na wyłączność i pysznymi przekąskami. Jest również możliwość zorganizowania dodatkowych atrakcji, na przykład zabieg SPA dla pani młodej czy degustacja whisky dla pana młodego. Myślę, że taki wieczór w centrum miasta jest dobrą alternatywą dla podobnych imprez. Dzięki atmosferze i wnętrzu można się na chwilę przenieść w zupełnie inny świat i oderwać się od tego, co na zewnątrz.

Hotel jest przygotowany również na imprezy innego rodzaju. Sami kilka lat temu zorganizowaliśmy u państwa sesję zdjęciową. Zresztą bardzo udaną.

Udostępniamy przestrzeń hotelową pod konferencje, szkolenia, eventy firmowe czy imprezy integracyjne. Nasze wnętrza idealnie nadają się pod sesje zdjęciowe, modowe, zresztą były już wykorzystywane przez blogerów, fotografów czy tak jak pani wspomniała, przez państwa magazyn. Często zatrzymują się u nas znani artyści, którzy akurat goszczą w Szczecinie, organizowane są także gale wręczenia nagród. Tak naprawdę każdy może skorzystać z hotelowej przestrzeni. Za to po raz pierwszy odbędzie się u nas bardzo ciekawe wydarzenie, a mianowicie spektakl teatralny. Przedstawienie zostanie pokazane w specjalnie zaaranżowanej sali bankietowej, a o szczegółach poinformujemy niedługo. Jesteśmy otwarci na różnego rodzaju wydarzenia kulturalne. Chętnie też wchodzimy we współpracę z różnymi instytucjami kultury.

Położenie i historia budynku, w którym znajduje się hotel są dodatkowymi atrakcjami.

To prawda i próbujemy to w pewien sposób wykorzystać. Niedawno rozmawialiśmy z Muzeum Techniki i Komunikacji. Swego czasu był u nich zorganizowany pokaz mody z projektami z dawnej Dany. Być może powtórzymy to wydarzenie w naszych wnętrzach: jest taki pomysł. W końcu historia tego budynku zobowiązuje i idealnie pasuje.



A powstająca w sąsiedztwie Hanza Tower będzie miała wpływ na waszą działalność?

Powstanie Hanzy Tower to dodatkowy plus. Już teraz wiemy, że nasi hotelowi goście będą mogli skorzystać z basenu, który tam powstaje. Jest co prawda u nas przestrzeń SPA, ale ze względu na ograniczenia metrażowe budowa basenu była niemożliwa. Oprócz tego do dyspozycji dostaniemy podziemny parking. Jako hotel nie narzekamy na brak zainteresowania, świetnie funkcjonujemy pod tym kątem. Zależy nam, by przyciągnąć szczecinian, by nas odwiedzili, skorzystali z naszej oferty i po prostu zobaczyli jak wygląda hotel.

Dziękuję za rozmowę.

*rozmawiała: Aneta Dolega/
foto: materiały promocyjne, Dagna Drążkowska-Majchrowicz*

APARTAMENTY INNE NIŻ WSZYSTKIE

Zamieszkać w klimacie uznanego uzdrowiska

I doświadczaj uroków pobliskiego Parku Zdrojowego, Promenady Gwiazd, plaży i moło. Wyjątkowa lokalizacja, idealne miejsce do wypoczynku, oaza ciszy i spokoju. W tym niepowtarzalnym, odtworzonym z pietyzmem przedwojennym kameralnym obiekcie znajduje się 15 wyjątkowych apartamentów w stanie developerskim – każdy z możliwością nabycia miejsca garażowego lub parkingowego.



To prestiżowy projekt

Skierowany do osób, które chciałyby w pełni korzystać z uroków nadmorskiej miejscowości. Międzyzdroje uznawane są za jedną z najbardziej atrakcyjnych miejscowości wzdłuż polskiego wybrzeża. Lokalizacja miejscowości pozwala na sprawny dojazd z odległych zakątków południowo – zachodniej Polski (droga S3).

Biuro sprzedaży: Turant & Wspólnicy

ul. Mała Odrzańska 21/1 | 70-535 Szczecin
tel. +48 91 30 77 222 | e-mail: biuro@zdrojowa5.pl

Osoby do kontaktu:

Jarek Turant, tel. +48 603 903 401
Marek Dominiak, tel. +48 506 090 665





Nowa Rzeźnia nas zaskoczy

Nowi najemcy restauracji w budynku Starej Rzeźni zostali wyłonieni przez jego właścicielkę, Laurę Hołowacz, której zależy na najwyższej jakości wszystkich usług pełnionych w tym miejscu. Spośród wielu chętnych to właśnie ich wizja okazała się najbardziej spójna z wizją Grupy CSL. Kim są i czym nas zaskoczą? Otwarcie restauracji pod szyldem „Nowej Rzeźni” planowane jest na wczesną wiosnę.

Nazwa mówi wiele. Zmiana przydomku ze starej na nową może się wydawać oczywista, ale ma też głębsze znaczenie. Właściciele, Ewa i Maciej Ławiczy, to młodzi ludzie działający już na rynku gastronomicznym, choć będzie to pierwsza restauracja w ich dorobku. Wielki zapalę połączony z poszanowaniem tradycji ma skutkować wniesieniem powiewu świeżości zarówno w wystroj lokalu, jak i do menu. Wraz ze współnikiem Maciejem Płusą i szefem kuchni, znanym w szczecińskiej gastronomii pasjonatem Krzysztofem Łosiewiczem, zdradzili nam część swoich planów.

Tęsknota za tradycją

Często się słyszy, że Szczecin jest miastem bez korzeni. – Podczas pobytu w Warszawie padło z moich ust określenie „typowa polska wieś” w odniesieniu do jednej z miejscowości województwa zachodniopomorskiego. W odpowiedzi usłyszałam zarty: „jaka polska? Chyba niemiecka, a może francuska albo szwedzka?” – opowiada właścicielka. – Tymczasem dla mnie to jest „polska wieś”, a Szczecin to polskie miasto. Jesteśmy pokoleniem rodowitych szczecinian i myślę, że wszyscy potrzebujemy takiego zakorzenienia. To miejsce ma nam właśnie pozwolić odnaleźć własną tożsamość bez wypierania wątków historycznych. Chcę, by serwowany przez nas rosół pozwolił naszym gościom poczuć się jak u babci na wsi, jak u siebie w domu – tłumaczy pani Ewa. Temu celowi ma służyć także nadaniem wnętrzu Rzeźni nieco bardziej nowoczesnego charakteru poprzez działanie zielenią i współczesną szczecińską fotografią – w poszanowaniu dla zastanych eksponatów i bez zadęcia. – Czasem nie wymyśli się nic lepszego, niż to, co przedstawiają zastałe okoliczności, chętnie czerpiemy z tego, co daje miejsce – mówi Maciej Ławicki.

Stare w nowej odsłonie

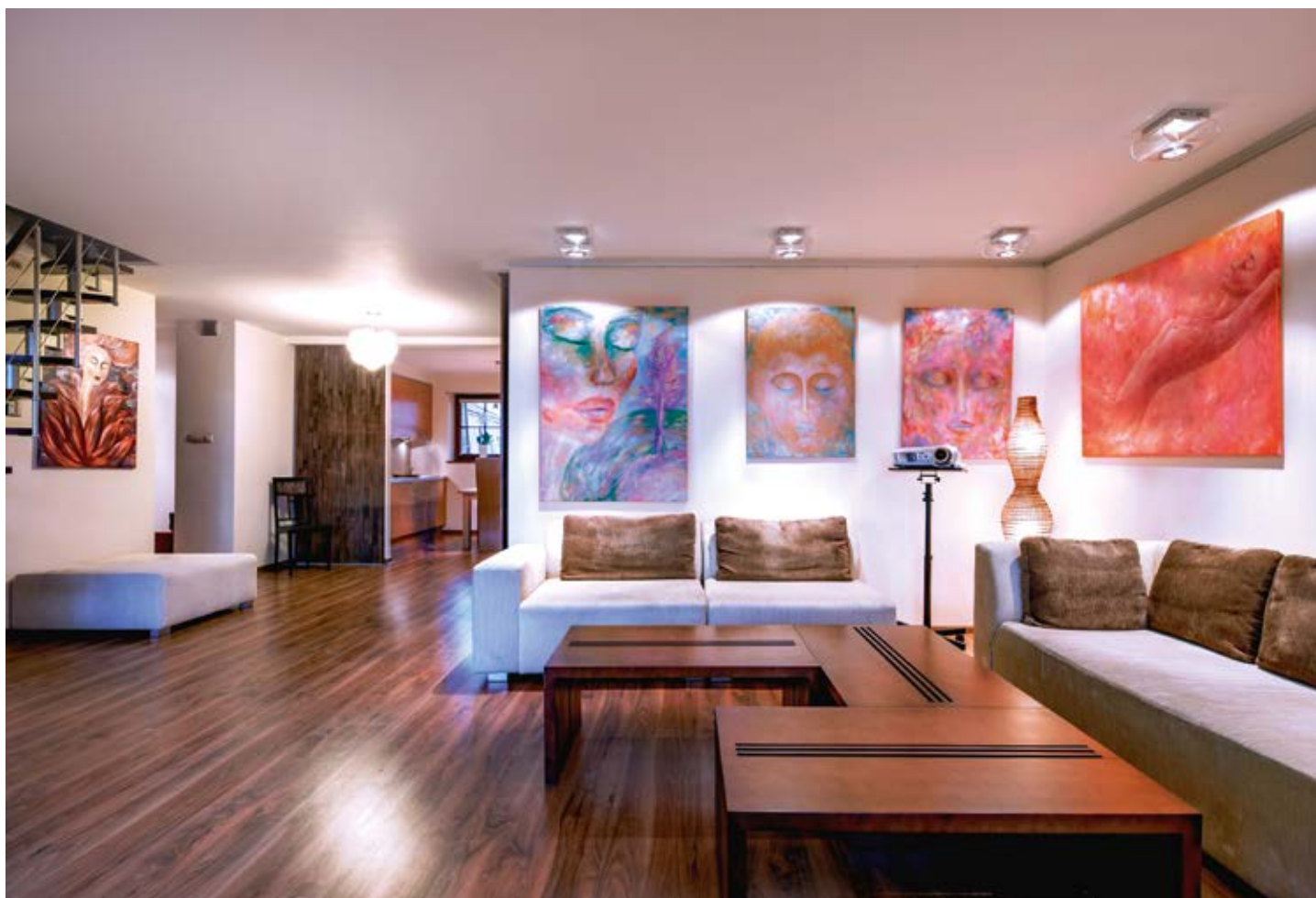
Czego możemy oczekiwać po karcie dań? O to zapytaliśmy szefa kuchni, który mówi o sobie, że „najlepiej przedstawia się na talerzu”. – Odtworzymy w nowoczesnej formie kuchnię staropomorską – mówi Krzysztof

Łosiewicz, który inspirował się książkami kucharskimi z przepisami od XVI wieku, w tym nawet jednym oryginałem wydany w 1880 roku. Będzie to kuchnia zachodniopomorska, a zatem polska, ale z wpływami niemieckimi, skandynawskimi, francuskimi, rosyjskimi, austriackimi, a nawet hiszpańskimi, bowiem z uwagi na położenie na trasie handlowej przez stulecia bardzo wiele nacji tworzyło historię gastronomiczną naszego regionu.

Cudze chwalicie, swego nie znacie

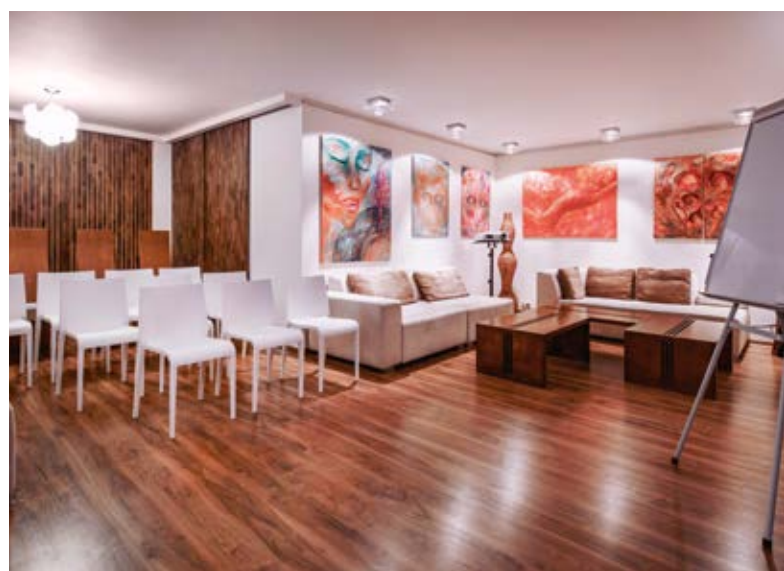
Na stole królować będą – i tu nowość – ryby słodkowodne. Jeszcze w latach 80’ dwudziestego wieku rybę czy raki serwowały nie tylko restauracje, ale nawet stołówki ośrodków wypoczynkowych Pojezierza Zachodniopomorskiego, a dzisiaj próżno szukać tych lokalnych specjałów w menu. To się zmieni – pojawi się więc nie tylko znany szczecinianom pstrąg z Zielenicy, ale też sandacz po szczecińsku, sum czy miętus z Jeziora Dąbie i Pojezierza Drawskiego. Będą też ślimaki z pobliskiej hodowli, ryby morskie (śledzia nie mogło zabraknąć), dziczyzna, jagnięcina z Charnowa, wołowina na steki od zachodniopomorskich hodowców bydła. Kuchnia staropomorska to jednak nie tylko kuchnia szlachecka, ale i jej jarska odsłona, dlatego zadowoleni będą także wegetarianie. – Zanim uregulowano Odrę, często wylewała, więc te tereny były idealne pod uprawę dyni, było to też zagłębienie szparagowe – tłumaczy szef kuchni i zapowiada dużo warzyw, zwłaszcza korzennych. Również desery mają nawiązywać do tradycji, nie zabraknie więc m.in. wariacji na temat ciasta drożdżowego czy czarnego bzu. Karta ma się zmieniać sezonowo i nie będzie bardzo rozbudowana, natomiast smakoszy ucieszy fakt, że codziennie będą mogli liczyć na inne menu lunchowe. Do tego polskie wina, alkohole premium i kawa w jakości specjalty, którą do tej pory można było spróbować w szczecińskiej kawiarni Cafe Berlin. Nudy więc nie będzie na pewno.

autor: Karina Tessar / foto: materiały prasowe



Przestrzeń dla biznesu

Harmonia, spokój i piękne wnętrze, które nawiązuje do japońskiej kultury – taka jest sala szkoleniowo-konferencyjna Niko Niko. Znajduje się w centrum Szczecina, ma 94 m², a w środku wszystko to, co jest niezbędne w tego typu miejscach.



Niko Niko to przestrzeń, która sprzyja zdobywaniu wiedzy, szukaniu nowych rozwiązań, idei oraz pomysłów. Idealne miejsce na warsztaty, szkolenia, wykłady, prezentacje, minikonferencje czy kameralne spotkania biznesowe. Zachwyca filozofią przestrzeni i elegancją, a do tego ma klasę oraz zapewnia poufność. Stwarza doskonałe warunki do tego, by pobyt w niej był niezapomnianą przygodą.

kw/foto: materiały prasowe

Niko Niko

SALA SZKOLENIOWA

Kontakt: Dorota Kościukiewicz – Markowska
tel. 506 588 129 | mail: dorota@dorota.tv
www.salaszkoleniowa.szczecin.pl



Andrzej Kus



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

Faceci kochają gadżeTY

Gadżety mają to do siebie, że nie zawsze są przydatne. Liczy się jednak wrażenie i sam fakt obcowania ze sprzętem, który jest doskonałą zabawką. Nawet, jeśli jest... różańcem.

Elektro-różaniec

Jest to chyba najbardziej zaskakujący gadżet, z jakim ostatnio się spotkałem. Dostępny w sprzedaży jest... e-różaniec. Urządzenie elektroniczne (!) wygląda jak bransoletka. Dokładniej jest to 10 koralików z agatu i hematytu, które połączone są krzyżem. Bransoletkę obsługuje oczywiście aplikacja na smartfona. Urządzenie uruchamiamy żegnając się ręką, na której założony jest różaniec.

Mamy wtedy do wyboru kilka tematów modlitwy. Jest różaniec standardowy, jest także kontemplacyjny oraz tematyczny. Modlitwy mają być aktualizowane systematycznie. Dodatkowo można posłuchać sobie audioprzewodnika po kontemplacji, czy dzięki aplikacji posłuchać Ewangelii. Na bieżąco można również sprawdzać postęp swojej modlitwy. Atrakcje dla wiernych mogą nie wystarczyć, dlatego producenci eRosary wyposażyli urządzenie w inne przydatne funkcje. Dzięki niemu możemy, tak jak w przypadku innych bransoletek, sprawdzić przebyty dystans czy policzyć kroki. Sprawdzimy również puls oraz ile w danym czasie spaliliśmy kalorii.

Urządzenie na jednym ładowaniu potrafi wytrzymać nawet 4 dni, w zależności oczywiście od intensywności modlitwy. Ładujemy je za pomocą specjalnie dołączonej bezprzewodowej bazy. Dostępne jest póki co w trzech językach: angielskim, hiszpańskim i włoskim. Mogłoby się wydawać, że gadżet jest wymysłem firmy, która celuje w potężną grupę wiernych. Częściowo jest to prawda, ponieważ wydawcą zarówno aplikacji jak i bransoletki różańcowej jest Pope's Worldwide Prayer Network, czyli Papieska Międzynarodowa Sieć Modlitwy z Watykanu.

Modlitwa w tym przypadku kosztuje i to całkiem sporo. Urządzenie dostępne jest w cenie niemal 515 złotych.

Dostępność: www.acer.com, Cena 129,99 \$



Podświetlona, szybka hulajnoga

To doskonałe rozwiązanie dla tych, co niekoniecznie przemieszczają się przy pomocy samochodu. Jednym z najbardziej pożądanych gadżetów 2019 roku została hulajnoga Ninebot KickScooter ES2. Producenci sporo uwagi przyłożyli tutaj do bezpieczeństwa. Hulajnoga z tyłu i z przodu zamontowane ma LED-owe światła. Wysoki komfort jazdy zapewnia amortyzacja przedniego oraz tylnego koła. Bateria litowa wysokiej mocy pozwala rozwinąć prędkość do 25 kilometrów na godzinę. Można również dołożyć i drugą baterię. Wówczas zwiększamy zasięg jazdy z 25 kilometrów na 45. Dodatkowo zwiększa się maksymalna prędkość do 30km/h. Bezpieczną odległość hamowania zapewniają mechaniczne oraz elektryczne hamulce.

Pojazd przeznaczony jest dla użytkowników powyżej 14 roku życia. Nie należy do najlżejszych, bo waży ponad 12,5 kilograma. Ogromną zaletą hulajnogi jest dodatkowe oświetlenie pod deską. Włączamy i sterujemy nim już przy pomocy specjalnej aplikacji. Przy jej pomocy możemy również podejrzeć sporo innych ustawień, między innymi możemy jeszcze do pokonania na baterii dystans, możemy sterować prędkością, nawet ustawić tempomat.

Dostępność: www.segway.com, Cena 2299 zł



MiVue C570

Tylko w Szczecinie zarejestrowanych jest grubo ponad 300 tysięcy samochodów. Nic więc dziwnego, że bardzo często dochodzi tutaj do różnego rodzaju zdarzeń drogowych. Sporne sytuacje pozwolą nam rozwiązać kamera samochodowa.

Firma Mio wypuściła model C570. Według producentów urządzenie doskonale radzi sobie nie tylko w dzień, ale i w nocy. Kąt nagrywania wynosi 150 stopni. Obiektyw ma jasność F1.8, co ma pozwolić zarejestrować na drodze każdy szczegół. Dodatkowym plusem jest jakość nagrywania Full HD 1080p/30klatek/sek. Cały moduł GPS wbudowany jest w kamerę. Lokalizacja GPS oraz prędkość są zapisywane w każdym nagraniu, to ważny i przydatny dowód. Na filmie można włączyć lub wyłączyć wyświetlanie prędkości. Na forach można jednak przeczytać, że wskazanie nie jest zbyt dokładne i potrafi przekłamywać. W zestawie otrzymujemy dożywotnią aktualizację baz fotoradarów oraz system informowania o nich w trakcie jazdy. Urządzenie zaalarmuje nas, gdy zaczniemy zbliżać się zbyt szybko do urządzenia pomiarowego.

Kamera MiVue C570 zaprojektowana jest z myślą o prostocie, jest bardzo prosta w instalacji: wystarczy włożyć kartę SD, podłączyć do źródła zasilania w samochodzie, a bezpośrednio po uruchomieniu silnika rozpocznie nagrywanie. Menu urządzenia jest proste w nawigacji i obsłudze. Logicznie umieszczone opcje i czytelnie opisane na ekranie klawisze nie sprawią nikomu problemu. Po podłączeniu do sieci istnieje możliwość udostępniania nagrywania materiałów wideo na portalach społecznościowych. Ślad GPS nagranej trasy można obejrzeć w Google Maps.

Urządzenie jest nowością na rynku, nie należy do najdroższych. W zestawie znajdziemy także ładowarkę samochodową oraz uchwyt z przyssawką do szyby. Można do niego dokupić także specjalny zasilacz, który obsłuży tryb parkingowy. Dzięki niemu kamera włącza się, gdy wykryje ruch przy naszym aucie. Pozwoli to zarejestrować sprawcę zarysowania na postoju.

Dostępność: Media Expert, Cena 449 zł



Kombajn wśród aparatów

Chińczycy znowu szokują telefonem o niesamowitych parametrach. Na rynku dostępny jest już telefon Mi Note 10. Zamontowany ma pierwszy na świecie aparat 108 MP z pięcioma obiektywami. Pierwszym jest teleobiektyw 5MP hybrydowy z 10-krotnym zoomem. Jest także aparat portretowy 12MP, aparat ultraszerokokątny obejmujący aż 117 stopni, a nawet obiektyw makro. Aparat do selfie ma aż 32 megapixeles. Ultrawysoka rozdzielczość jest w stanie zarejestrować najdrobniejsze szczegóły, takie jak pojedyncze włosy, rzęsy i inne szczegóły twarzy.

W telefonie znajdziemy zakrzywiony wyświetlacz AMOLED 6,47" 3D. Bateria o bardzo dużej pojemności (5260mAh) wystarcza na ponad dwa dni użytkowania. Dołączona jest szybka ładowarka 30W. Do pełni naładowania telefonu wystarczy 65 minut.

W telefonie znajdziemy oczywiście mnóstwo innych przydatnych funkcji. Jest wielofunkcyjny NFC, który obsługuje Google Pay. Jest także pilot na podczerwień, który pozwala sterować różnymi urządzeniami domowymi.

Telefon ma wbudowaną pamięć RAM 6GB. Jest także wbudowana pamięć przechowywania danych 128GB. Mi Note obsługuje dwie karty SIM jednocześnie.

Dostępność: www.mi-home.pl, Cena: 2199 zł

Inteligentna lodówka

Bez wątpienia jest to bardzo fajny gadżet, można się jednak spierać czy niezbędny do życia. Furorę robi lodówka LG InstaView Door-in-Door. Czym się różni od pozostałych tego typu sprzętów? Otóż, by zobaczyć co jest w środku nie trzeba wcale jej otwierać. Wystarczy podejść do urządzenia, dwa razy popukać i we wnętrzu zapala się światło. Można wtedy zajrzeć przez eleganckie szklane okienko. Producent twierdzi, że jest to działanie proekologiczne. Oszczędzamy dzięki tej funkcji energię. Dzięki temu sposobowi dłużej utrzymujemy świeżość produktów. Pomaga w tym pięciostopniowy filtr powietrza.

Lodówka jest wyposażona w Spaceplus Ice System, czyli generator lodu na drzwiach. Pozwala to oszczędzić miejsce w zamrażarce. Butelki wina przechowujemy na eleganckiej i wygodnej w użyciu półce mogącej schłodzić nawet cztery butelki do około 4°C. Przydatnym dodatkiem jest też podręczny pojemnik, w sam raz na kawałki mięsa i sery wymagające przechowywania w temperaturze około 3°C.

Poza funkcjami codziennego użytku posiada też aplikację SmartThinQ, za pomocą której możemy sterować urządzeniem i diagnozować usterki przy użyciu smartfona, będąc nawet poza domem. Dzięki temu, robiąc zakupy albo przebywając w pracy możemy ustawić dowolną temperaturę w chłodziarce i zamrażarce. Posiada także funkcję błyskawicznego zamrażania.

Dostępność: www.neo24.pl, Cena: 5999 zł



Nawodny luksus

Najpierw z niedowierzaniem, a potem entuzjazmem – światowy rynek przyjął premierę polskiego, luksusowego jachtu motorowego C133 „Viatoris”. Ta wielka, 40 metrowa łódź, warta blisko 100 mln zł powstała w gdańskiej firmie Conrad Shipyard i w 2019 roku zdobyła tytuł najlepszej jednostki na świecie w swojej klasie.





Cztery dwuosobowe kabiny dla gości, każda w innym stylu i z własną łazienką. Piąta znacznie większa, bo o powierzchni ponad 40 metrów kwadratowych – dla właściciela jachtu. Kolejne 3 kabiny mieszkalne dla załogi. Dzięki temu jachtem może wygodnie podróżować od 10 do 12 pasażerów obsługiwanych przez 6 osób. Załoga to kapitan, 1 oficer, mechanik, pomocnik, kucharz i stewardesa. Do dyspozycji gości jest jeden z 4 pokładów – każdy wykończony w innym zestawieniu drewna. Jest też salon, bar, jacuzzi, a w garażu motorówka i skuter wodny. Wnętrza wykonano z wyselekcjonowanych i szlachetnych gatunków drewna, kamieni, tkanin, metali i kryształów. Tak w dużym skrócie wygląda C133 „Viatoris”, czyli „Podróżnik” – 40 metrowa duma Conrada, stworzona na zamówienie rosyjskiego klienta.

Bryła ze światłocieniem

Za wygląd zewnętrzny jachtu odpowiada Brytyjski duet Andrew Langton i Pascale Reymond – obecnie jedni najbardziej uznanych projektantów super jachtów na świecie. Pierwowzorem „Viatorisa” był „Apostrophe”, łódź także wymyślona przez Reymond Langton Design. Właśnie nią w 2015 roku zainspirował się klient Conrad Shipyard.

– Klient chciał na początku bardzo podobny jacht, tylko krótszy, bo 30 metrowy – opowiada Mikołaj Król, prezes Conrad Shipyard. – Krótsze wersje wyglądały znacznie gorzej niż oryginalny „Apostrophe” i dlatego ostatecznie jacht ma również 40 m. Aby nie powstała dokładna kopia poprosiliśmy więc projektantów, by przygotowali nam 8 nowych wersji stylistyki jachtu. Spośród nich zaproponowaliśmy armatorowi wersję łączącą elementy tradycyjne z nowoczesnością. Dzięki temu linia jest ponadczasowa. Bryła ma dużo ściętych płaszczyzn oraz wklęsłych, giętych powierzchni szczególnie trudnych do wykonania i wykończenia. Dzięki temu jednak jest jak rzeźba w której pojawia się dużo światłocienia oraz niezwykle odbicia światła i wody. Gdy jacht stoi na kotwicy na wklęsłych powierzchniach odbijają się refleksy wody, co daje niesamowity efekt.

Drewno i kamień

Projekt wnętrza to już dzieło Conrad Shipyard.

– Klient z pochodzenia jest Rosjaninem, chciał by wszystko było bardzo bogate. Każda kabina miała być inna. W domu, czy też mieszkaniu inny wystrój każdego z pokoi jest zupełnie naturalny, bo charakterystyczne elementy łączy dominująca ilość architektonicznych elementów neutralnych jak ściany, sufity, czy podłogi. Na jachcie wszystko jest w innej skali i bardzo ściśle powiązane ze sobą dlatego zwykle wszyst-

DOM LEKARSKI 150 LEKARZY * 25 SPECJALIZACJI * 5 OŚRODKÓW

reklama

ESTETIKA
DOM LEKARSKI

Gotowa na wiosenne wyzwania?

Laserowy peeling +osocze!

od
999,-

- precyzyjne wygładzenie
- zwiększenie gęstości i elastyczności skóry
- zwężenie porów
- redukcja drobnych zmarszczek
- poprawa kolorytu skóry

www.estetika.clinic

Piastów Office Center, al. Piastów 30, Szczecin, tel. 91 469 22 82



CONRAD SHIPYARD

Conrad Shipyard powstała w 2003 roku w Gdańsku jako spółka córka stoczni Marine Project Ltd. W 2005 roku zwodowała pierwsze trzy jednostki, w tym 27-metrowy jacht Escape S dla amerykańskiego klienta. W ciągu kolejnych lat opracowała kilka bardzo udanych jachtów żaglowych, by ostatecznie specjalizować się w dużych i luksusowych jachtach motorowych. Obecnie w budowie jest 44-metrowy C144S, a stocznia ma już gotowe projekty jeszcze większych jachtów, w tym 70-metrowego C233. W swoim portfolio Conrad Shipyard ma też wielkie żaglowce. W 2014 roku gdańska firma wyremontowała brytyjski trzymasztowiec z lat 60., a 2015 wybudowała 67-metrowy żaglowiec dla marynarki wojennej Wietnamu. Z Conrad Shipyard współpracują uznani polscy projektanci jachtów – Zygmunt Choreń i Juliusz Strawiński.



kie wnętrza projektuje się jako spójną całość w jednym stylu. Tak więc musieliśmy ostatecznie pogodzić oczekiwania klienta z zasadami sztuki projektowania wnętrz na jachcie. Projekt ten charakteryzował się bardzo dużym stopniem skomplikowania i ogromną liczbą indywidualnych detali – wyjaśnia Mikołaj Król.

Ostatecznie każdy pokład wykonany został w innych gatunkach drewna. Dolne kabiny to kombinacja zebrawo, dębu i orzecha. Główny pokład to kombinacja palisander Santos, dębu naturalnego oraz bejcowanego na ciemny brąz. Z kolei na górnym pokładzie znalazł się macassar eboni, mahoń oraz mahoń bejcowany na czarno.

Na jachcie zastosowano 4 gatunki kamienia – marmury Portoro Black & Gold oraz Batticino, onyx Miele oraz czarny granit. Klamki mają ręcznie robiony efekt młotkowany. Skóry i tkaniny posiadają specjalne certyfikaty morskie – wszystkie materiały muszą być niepalne, nie mogą też wydzielать toksyn. Kryształowe lampy pochodzą włoskiej firmy Masiero.

Wszystkie prace począwszy od kadłuba po luksusowe wnętrza wykonywane są w Gdańsku. Stocznia ma własną stolarnię, lakiernię, doświadczonych szutników oraz specjalistów innych branż i jedynie prace kamieniarskie i tapicerskie wykonują sprawdzeni podwykonawcy. Bu-

dowa jednostki trwa około 2,5 roku.

– Rok to dokumentacja oraz konstrukcja kadłuba i nadbudówki. Jak tylko zaczyna się budowa kadłuba wtedy także też rusza produkcja mebli. Jak kadłub jest skończony, okablowany to wchodzimy z wykończeniem. Wyposażamy jacht we wszystko – najmniejsze lampki, sztućce, a nawet ręczniki – opisuje Mikołaj Król.

Na długie podróże

„Viatoris” ma 40 metrów długości. Napędzany jest dwoma silnikami Caterpillar o mocy 500 kW każdy. Zbiorniki mogą pomieścić 48 tys. litrów paliwa. Jacht z łatwością może odbywać podróże międzykontynentalne. Jednorazowo zabiera także 10,5 tys. litrów wody, a zbiornik na ścieki pomieści ich aż 6,6 tys. litrów. Prędkość maksymalna to 13 węzłów. Jak podaje producent przy prędkości 10,5 węzła zasięg jednostki wynosi 4 tys. mil morskich.

Na te cechy – duży zasięg i ciche wnętrza, oprócz samego designu, zwróciła uwagę komisja przyznająca światową nagrodę World Superyacht Awards 2019.

autor: Michał Stankiewicz / foto: materiały prasowe

Nowe mieszkania na Pogodnie do odbioru już w te wakacje!



MAŁE POGODNO



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



EKO CIEKAWOSTKI

Jedno dziecko, jedno drzewo

W Szczecinie będzie można posadzić drzewo, by upamiętnić narodziny dziecka. Akcję zapoczątkowało podpisanie listu intencyjnego przez władarzy miasta i Regionalną Dyрекcję Lasów Państwowych. Wszystko to w ramach programu „Jedno dziecko, jedno drzewo”. Idea spotkała się z ogromnym zainteresowaniem. Pomysł był już wykonywany w wielu polskich miastach, a został zaczerpnięty ze Szwajcarii. Ciekawa idea początkowo zainteresowała leśników ze Szczecinka, a później stała się programem Lasów Państwowych. Zwolennicy projektu podkreślają, że to świetny sposób na promowanie ekologii, naukę szacunku do zieleni, a także zachęcenie innych do kreowania własnego otoczenia. Uczestnictwo w akcji jest bezpłatne.



Energia z Miedwia

Woda z Miedwia produkuje prąd! Szczeciński Zakład Wodociągów i Kanalizacji zrealizował ciekawą inicjatywę proekologiczną. Celem projektu jest produkcja energii elektrycznej z odnawialnego źródła naturalnego. Przedsiębiorstwo we wnętrzu miedwiańskiej magistrali wodociągowej umieściło turbinę prądotwórczą. Urządzenie do napędu i produkcji energii wykorzystuje spadek grawitacyjny w rurociągu. Taki sposób wytwarzania prądu umożliwia dużą różnicę poziomów między Miedwiem a zakładem „Pomorzany”. To pierwsza taka inicjatywa w regionie i druga w Polsce. Co ciekawe, ZWiK ma więcej „zielonych” pomysłów. Wykorzystuje już farmy fotowoltaiczne oraz produkuje energię z biogazu.





Zieloni bohaterowie

Każdy może stać się Planet Hero. Czwórka Polaków wpadła na pomysł ratowania świata. Założyli platformę, dzięki której każdy może zostać obrońcą zieleni, a do tego zarobić na sprzątanii swojej okolicy. Polski start-up połączył idee ochrony środowiska z crowdfundingiem, czyli finansowaniem społecznym. Projekt Planet Hero jest bardzo prosty. Każdy, kto posprząta zaśmiecony teren naturalny i udokumentuje akcję zdjęciami może opublikować swoją aktywność na platformie, stając się „bohaterem planety”. Wszyscy, którym spodoba się ta inicjatywa, mogą zaś ją wesprzeć poprzez przekazanie dotacji finansowej. Pomysł Polaków okazał się strzałem w dziesiątkę i ma naśladowców na całym globie.



Vogue w trosce o przyszłość

Włoska biblia mody na początku roku zadziwiła cały świat. W styczniowym numerze „Vogue Italia” fotografia ustąpiła miejsca ilustracji. Skąd taki pomysł? Z troski o środowisko. Niedawno 26 redakcji magazynu z całego świata zobowiązało się promować ekologię i dążyć do zachowania planety dla przyszłych pokoleń. Włoski „Vogue” wziął sobie do serca te idee, pięknie rozpoczynając nowy rok. W styczniowym numerze pojawiły się prace malarskie i rysunkowe, wykonane przez siedmioro artystów, znanych oraz debiutujących. Jak podkreślają twórcy słynnego magazynu, to krok w stronę zrównoważonego rozwoju. Zaoszczędzone na rezygnacji z produkcji sesji pieniądze postanowiono zaś przeznaczyć na odbudowę muzeum w Wenecji, które zniszczyła powódź.



Nowe zwierzęta

Media często rozpisują się o ginących gatunkach, na szczęście naukowcom regularnie udaje się też jeszcze odkrywać nowe zwierzęta. Specjaliści oceniają nawet, że ogromny procent światowej fauny nie został jeszcze opisany. Ostatnio odkryto 10 nowych ptaków na indonezyjskich wyspach. Wśród nich są np. wachlarzówka, świerszczak czy myzomela. Odkrycie nie tylko ułatwi ochronę gatunków, ale też pomoże naukowcom, którzy szukają nowych zwierząt, bo pokazuje, że warto skupiać się na unikalnych ekosystemach. W Polsce także regularnie ogłaszane są nowe odkrycia, wśród nich są płazy i gady. To wszystko pokazuje, jak bardzo fauna naszej planety jest niezwykła, różnorodna oraz fascynująca.



Ogród dobry na wszystko

Zieleń to ważny element każdego miasta. Doskonale zdają sobie z tego sprawę mieszkańcy Danii i Niemiec, którzy z zapałem oddają się prowadzeniu ogrodów społecznych w swoich miastach. Zielone zakątki tworzą miłośnicy kwiatów, uprawy roślin jadalnych, a nawet i hodowcy pszczół. Czasem pojawiają się w nich małe warzywniaki oraz bary, które funkcjonują na zasadzie kooperatywy, pomagając utrzymać całą infrastrukturę. Ogrody są bardzo różne, niektóre mają charakter uprawny, inne ozdobny. Idea zdobywa coraz większe uznanie w Polsce, również w Szczecinie powstają podobne inicjatywy. Warto je wspierać, bo pełnią funkcje integracyjne, pomagają budować relacje międzyludzkie, a także są miejscami, w których można odpocząć od codziennego zgiełku. Naukowcy podkreślają również, że w nich tkwi przyszłość zdrowego żywienia!

opracowała: Karolina Wysocka/ foto: pixabay.com

Szpargalek

ekologiczny hit na skalę kraju



Zamiast wyrzucać po lasach, parkach czy polanach odpady, przywieźmy je do Ekoportu. Zadbajmy o nasze środowisko i jednocześnie pomóżmy potrzebującym. W Punktach Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych działają unikalne na skalę kraju galerie, które są przykładem dla innych miast Polski.

Jest bez wątpienia prawdziwym hitem, nie tylko w Szczecinie, ale i w całej Polsce. Powstawały o nim programy, reportaże, jest podawany jako przykład prawidłowej, i jakże potrzebnej segregacji odpadów. Szpargalek, bo o nim mowa, to charytatywna galeria, w której każda osoba może za symboliczną kwotę zdobyć upragniony, często unikatowy i niezwykle cenny przedmiot. Znajduje się w Ekoportcie przy ulicy Arkońskiej. Galeria czynna jest raz w miesiącu, a dochód z niej w stu procentach trafia na konta potrzebujących organizacji.

- Przy każdej kolejnej edycji Szpargałka na półkach można znaleźć set-

ki, a nawet tysiące przedmiotów – tłumaczy Tomasz Wawrzyńczak z Zakładu Usług Komunalnych. – Nie są to zwykłe rzeczy. Każda z nich odzyskana jest z odpadów, które trafiają do 9 szczecińskich Punktów Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych. Co ciekawe często są to nowe przedmioty, nawet z metkami. Wśród nich mamy zabawki, meble – także z czasów PRL, naczynia, porcelanę, a nawet rowery, wózki dziecięce, narty, sprzęt AGD, RTV i mnóstwo, mnóstwo innych perełek. Każda z nich jest przed wstawieniem na półki wyczyszczona i dokładnie sprawdzona. Gdy okaże się, że wszystko jest z nią w porządku może trafić w kolejne ręce.



W Galerii Szpargałek można znaleźć także wiele obrazów, książek, płyt winylowych czy nawet puzzli. Te ostatnie są pod szczególnym nadzorem, gdyż niekompletne mogą rozczarować nowego nabywcę.

– Dlatego pracownicy sprawdzają, czy w pudełku np. na 10 tysięcy elementów jest dokładnie tyle. Wyobraźmy sobie, że dziecko składa je i okazuje się, że są niekompletne. Może poczuć ogromny zawód, a do tego nie chcemy dopuścić.

W Galerii Szpargałek nie ma obrotu gotówką, za przedmiot płacimy w nieco inny sposób. Punkt współpracuje niemal z 20. organizacjami pożytku publicznego. Aby zabrać do domu wybraną rzecz należy pokazać dowód wpłaty na konto potrzebującej organizacji.

– Każde znalezisko jest wyceniane na określoną ilość punktów. Najdroższy z przedmiotów kosztuje 25 punktów, gdzie 1 punkt jest równy złotówce. Oznacza to, że za 25 złotych możemy dostać krzesła, komody, fotele, porcelanę, naczynia, zabawki, a nawet rowery, wózki, czy hulajnogi! – tłumaczy Wawrzyńczak. – Aby zabrać do domu wybraną rzecz należy pokazać dowód wpłaty na konto potrzebującej organizacji. Suma musi odpowiadać liczbie punktów przypisanych do danego przedmiotu. Przelew można wykonać za pomocą urządzenia mobilnego, bądź komputera znajdującego się w Ekoporcie. Honorowane są również dokonane wcześniej przekazy pocztowe. Jeśli nasza wpłata jest wyższa niż wartość wybranego przedmiotu, otrzymamy bon na odpowiednią liczbę punktów, do wykorzystania podczas kolejnych wizyt.

Sposób na odzysk odpadów jest niesamowity. Przedmioty „wyłowione” z kontenerów znajdujących się w Ekoportach odzyskują drugie

życie. Trafiają niemal za bezcen w ręce tych, którzy często ich szukają miesiącami. Dzięki Galerii Szpargałek potrzebujące organizacje, m.in. hospicjum dla dzieci, schronisko dla bezdomnych czy stowarzyszenie rodziców dzieci chorych na białaczkę otrzymały już blisko 140 tysięcy złotych!

Odzyskują też książki

Ekoporty to również miejsce, które może pochwalić się inną oryginalną galerią o nazwie „Książka na wynos”. Do kontenerów do tej pory trafiało mnóstwo książek. Mieszkańcy nie mieli co z nimi robić i zwyczajnie wyrzucali. Teraz, w godzinach funkcjonowania obiektu przy ulicy Taczańska, mogą przynieść do specjalnego pomieszczenia zbędne lektury i zostawić na półkach. Dodatkowo każdy ma możliwość zabrania dla siebie z tych półek dowolnej ilości książek, bez konieczności późniejszego ich oddawania.

– Na specjalnie przygotowanych regałach mamy kilka tysięcy pozycji: od książek historycznych, czy szkolnych, po dziecięce, kulinarne, aż do encyklopedii. Wybór jest ogromny. Obie te galerie niezwykle przypadły do gustu mieszkańcom. Dzięki tym działaniom: edukacyjnym, charytatywnym i również proekologicznym mamy możliwość sprawienia wielu osobom mnóstwo radości. Niektórych z pewnością korci, by odpady porzucić w lesie, czy na jakiejś polanie. Zachęcamy do tego, by przywozić je do naszych dziewięciu Ekoportów. Zadbajmy o nasze środowisko – podsumowuje Tomasz Wawrzyńczak.

autor, foto: Arkadiusz Kus

TŁUSZCZ

- TWOJA WSPANIAŁA TKANKA

Tytułowe stwierdzenie raczej rzadko pada z ust kobiet - a to właśnie Dzień Kobiet świętujemy w tym miesiącu. Era, w której tłuszcz jest jedynie wrogiem i przyczyną leżącą u podstaw braku akceptacji własnego ciała - już się zakończyła. Tkanka tłuszczowa, to doskonały materiał do przeszczepów - wypełniania bruzd, ubytków tkanki oraz powiększania piersi czy pośladków.



Przeszczep tkanki tłuszczowej pod oczy. Lipofilling advice, 1 zabieg

WŁAŚCIWY GABINET

Powszechnie stosowanym wypełniaczem jest kwas hialuronowy. Jednak nowoczesna medycyna estetyczna oferuje także inne, znacznie bardziej interesujące możliwości - takie jak przeszczep autologicznego tłuszczu. Zabieg powinien wykonywać specjalista, lekarz posiadający odpowiednie doświadczenie i mający właściwe zaplecze technologiczne. W takich warunkach zabieg jest bezpieczny, co więcej - płynie z niego wiele korzyści.

KORZYŚCI PRZESZCZEPU TŁUSZCZU

Tkanka tłuszczowa to wypełniacz naturalny. Dawcą jest zawsze ta sama osoba, która jest biorcą - to znaczy, że tłuszcz zawsze "się przyjmuje", jest bezpieczny i znany dla organizmu, a możliwości pobrania tkanki są niemal nieograniczone. Zabieg jest bezbolesny i zazwyczaj nie wymaga znieczulenia anestetycznego. Przy mniejszych przeszczepach stosuje się znieczulenie miejscowe - dla obszaru pobrania i obszaru podania, a pacjent zachowuje świadomość i nie dochodzi do żadnego dyskomfortu. Bardzo istotną korzyścią przeszczepu tłuszczu jest to, iż pobrany materiał, oprócz tłuszczu, zawiera także komórki macierzyste, które przyspieszają regenerację i odmładzają obszar podania.

TO TAKŻE LIPOSUKCJA

Zachowujemy podobną ilość tkanki tłuszczowej, ale zmieniamy jej poło-

żenie. Dla ścisłości - zabieg polegający na transplantacji tłuszczu - jego pobraniu, a potem podaniu w inne miejsce - nazywany jest lipotransferem. Tradycyjnie liposukcja to pobranie tkanki tłuszczowej, skutkujące wyszczupleniem i wymodelowaniem obszaru pobrania. Najczęstszym obszarem pobrania tkanki tłuszczowej są: brzuch, boczki i uda.

WYPEŁNIANIE BRUZZ I UBYTKÓW

Bardzo popularnym zabiegiem w Klinice Zawodny jest przeszczep tłuszczu w okolice twarzy. Autologiczna tkanka tłuszczowa daje wiele możliwości, a modelowanie twarzy, wolumetria, korekta ubytków czy sińców pod oczami, to tylko niektóre z nich. Posiadamy już długoletnie doświadczenie w przeszczepach tłuszczu - zarówno tych niewielkich, jak i tych sporych - w piersi i pośladki. Lipofilling (wypełnianie tłuszczem) dokonujemy najczęściej w przypadku mocno zaznaczonych "worków pod oczami" - okolicę zwaną także "doliną łez". Skóra po zabiegu jest prawidłowo uniesiona, ma naturalny jasny kolor, jest odżywiona, prezentuje się świeżo i zdrowo, a cała twarz wygląda młodziej. Lipofillingu dokonuje się również w przypadku ubytku tkanek, na przykład po wypadkach lub po nieudanych zabiegach w innych gabinetach. Wypełnienie tłuszczem to także procedura szeroko stosowana w zabiegach Anti-Ageing, czyli zabiegach zapobiegających procesom starzenia się skóry (odpowiedzialne za to są także zawarte w tkance tłuszczowej komórki macierzyste).



Przeszczep tłuszczu w piersi metodą Body Jet Eva



Obszar pobrania tłuszczu zabieg Body Jet Eva

PRZESZCZEP TŁUSZCZU W PIERSI I POŚLADKI

Mniej w boczki, więcej w piersi - stwierdzenie to brzmi, jak spełnienie kobiecych marzeń. I tutaj właśnie naprzeciw tym pragnieniom wychodzimy my - Klinika Zawodny i przeszczep tłuszczu z problematycznych okolic - do piersi! Wykonujemy również przeszczep tłuszczu w pośladki, co znacznie je ujędrnia, modeluje i wypełnia.

Stosowana technologia bazująca na urządzeniu Body Jet Evo nazywana jest także mikroliposukcją wodną ze względu na charakterystyczną delikatność przeprowadzanego zabiegu. Zastosowanie strumienia wody umożliwia pozyskanie nienaruszonych i bardzo żywotnych komó-

rek. Nowatorska metoda WAL (Water Assisted Liposuction) polega na wypłukiwaniu tkanki tłuszczowej przy pomocy kaniuli ze specjalnym roztworem soli fizjologicznej i znieczulenia. Dzięki temu rozwiązaniu dolegliwości bólowe oraz uszkodzenia mechaniczne są eliminowane do minimum, a pacjent tego samego dnia wraca do domu.

Przypominamy również o regularnych badaniach profilaktycznych. Przed każdym poważniejszym zabiegiem w Klinice Zawodny niezbędna jest konsultacja z lekarzem oraz wykonanie zleconych przez niego badań. Na zakończenie pragniemy w imieniu całej kliniki złożyć życzenia wszystkim paniom i czytelniczkom magazynu Prestiż.



*dr n. med.
Piotr Zawodny*



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


KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC



Laboratorium nadziei

Procedura in vitro to wieloetapowy proces, w który zaangażowany jest sztab specjalistów: lekarzy, pielęgniarek, embriologów, psychologów czy personelu pomocniczego. To także długa, pełna emocji droga przyszłych rodziców – od procedur medycznych, przez hodowlę zarodka, aż po upragniony finał, jakim jest ciąża i w rezultacie dziecko. Vitrolive może pochwalić się świetnymi wynikami w zakresie uzyskanych ciąż. Z pewnością przyczynia się do tego nowoczesne laboratorium, ale tak dobrych wyników nie byłoby bez profesjonalnego zespołu embriologów. O tej wyjątkowej pracy i towarzyszących jej emocjach rozmawiamy z dr n. med. Anną Petri, kierownikiem ds. embriologii Vitrolive.

Na czym polega Pani praca?

W wielkim skrócie – wykonuję procedury zapłodnienia pozaustrojowego, czyli łączę komórki rozrodcze poza organizmem kobiety: komórkę jajową z plemnikiem. Następnie, po uzyskaniu zarodka, dokonywany jest jego transfer do jamy macicy, czyli do ciała matki. Warto podkreślić, że całej procedurze in vitro towarzyszy wiele innych bardzo ważnych elementów, które dotyczą jakości i sposobu pracy laboratorium: to bezwzględne dbanie o prawidłowy rozwój zarodka poprzez zapewnienie optymalnych warunków hodowlanych, ocenę jego rozwoju, a następnie wybór – czasami z kohorty zarodków – najczęściej jednego, najbardziej optymalnego i dającego największe szanse na ciążę. W swojej codziennej pracy wraz z całym zespołem staram się po prostu pomagać ludziom, żeby każda para, która wchodzi do kliniki Vitrolive, mogła usłyszeć słowa: „mamo, tato”.

Plemniki same docierają do komórki jajowej czy je Pani wybiera? Czym się Pani kieruje: wyłącznie parametrami medycznymi czy również intuicją?

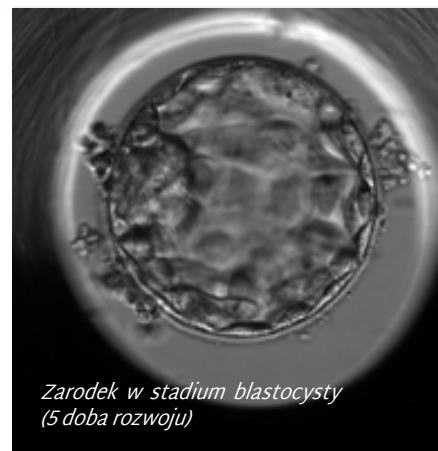
Wszystko zależy od procedury, jaką wykonuję. W chwili obecnej, w laboratoriach wspomaganego rozrodu, stosowane są dwa rodzaje zapłodnienia pozaustrojowego – tak zwane „klasyczne” zapłodnienie pozaustrojowe (IVF) oraz zapłodnienie pozaustrojowe metodą ICSI. W obu przypadkach pacjentka poddawana jest kontrolowanej hiperstymulacji

jajników. Komórki jajowe są pozyskiwane poprzez punkcję jajnika, następnie poddawane procedurze zapłodnienia pozaustrojowego.

„Klasyczne” zapłodnienie pozaustrojowe polega na umieszczeniu komórki jajowej w szalce ze specjalnie przygotowanym nasieniem partnera lub dawcy w celu zapłodnienia. Metoda ta wymaga odpowiedniej liczby prawidłowych plemników, co powoduje, że nie zawsze może być zastosowana. Technika ICSI polegająca na podaniu plemnika do komórki jajowej, co łączy się z koniecznością odpowiedniego przygotowania komórki jajowej, która przed procedurą, w sposób mechaniczny i enzymatyczny, zostaje pozbawiona komórek ziarnistych. Następnie, za pomocą igieł, do cytoplazmy oocyty zostaje wprowadzony plemnik. Metoda ICSI jest dominującą procedurą stosowaną przez nowoczesne laboratoria embriologiczne, ponieważ umożliwia wybranie najbardziej optymalnego, morfologicznie prawidłowego plemnika. Metoda ta pozwala na uzyskanie ciąży u par, u których mamy skrajne parametry nasienia lub w przypadku, kiedy plemniki pozyskujemy z jąder lub najdriży.

Czy przy okazji in vitro wykonywane są badania genetyczne? Kiedy może Pani rozpoznać płęć i czy rodzice mogą wybrać zarodek, np. ze względu na cechy fizyczne?

W Polsce, zgodnie z ustawą o leczeniu niepłodności, stosowanie preimplantacyjnej diagnostyki genetycznej w ramach procedury medycznie



*Zarodek w stadium blastocysty
(5 doba rozwoju)*

wspomaganej prokreacji jest dozwolone, ale wyłącznie ze wskazań medycznych i musi ono zostać poprzedzone poradnictwem genetycznym. Diagnostyka ta pozwala na rozpoznanie m.in. chorób jednogennych, aneuploidii chromosomalnych czy translokacji chromosomowych. Nie możemy wykonywać tej diagnostyki w celu wyboru cech fenotypowych, w tym także płci dziecka, z wyjątkiem sytuacji, gdy wybór taki pozwala uniknąć ciężkiej, nieuleczalnej choroby dziedzicznej. Moje doświadczenie pokazuje jednak, że dla pary starającej się o dziecko kwestia płci jest najmniej istotna – para chce mieć po prostu dziecko.

W jakim celu mrozi się zarodki?

Mrożenie gamet i zarodków stanowi podstawową i nieodłączną część programu zapłodnienia pozaustrojowego. Udoskonalane przez lata procedury sprawiły, że mrożenie zarodków stało się bezpieczne, a sama krioprezervacja w istotny sposób zwiększa zarówno skuteczność, jak i bezpieczeństwo programu zapłodnienia pozaustrojowego.

Dla kobiet mrożenie zarodków pozwala uniknąć transferu w przypadku zagrożenia wystąpienia zespołu hiperstymulacji jajników, a także ryzyka ciąży wielopłodowej w przypadku transferu wielu zarodków. Korzyść polega na tym, że mamy szansę odroczyć transfer w przypadku wystąpienia zaburzeń synchronizacji w dojrzewaniu błony śluzowej macicy. W takich bowiem wypadkach transfer w tzw. cyklu świeżym wiąże się ze znikomym odsetkiem uziyskiwanych ciąż.

Trzeba podkreślić, że pierwotnie krioprezervacja dedykowana była tylko procedurom z nadliczbowymi zarodkami uziyskiwanymi w przebiegu leczenia. Obecnie coraz częściej jednak proces mrożenia gamet i zarodków ma na celu zabezpieczenie płodności. Dotyczy to np. osób w wieku reprodukcyjnym leczonych z powodu chorób nowotworowych. Agresywne terapie onkologiczne wiążą się z dużym odsetkiem wyleczeń, ale niestety chemio- i radioterapia często doprowadzają do uszkodzenia gonad i mogą skutkować bezpłodnością. Jedynym rozwiązaniem dla tych pacjentów jest właśnie prewencyjne mrożenie gamet i zarodków.

Czyje problemy zdrowotne są częściej przyczyną kłopotów z zajściem w ciążę, kobiet czy mężczyzn?

Szacuje się, że przyczyny niepłodności rozłożone są równomiernie po stronie kobiety i mężczyzny, a problem może dotyczyć zarówno obojga partnerów jednocześnie, jak i każdego z osobna. Niepłodność to problem pary, a nie jednostki i ważne, aby nikt nie czuł się winny z tego powodu.

Jest to choroba jak wiele innych, i można ją skutecznie leczyć. Ważne jest wzajemne wsparcie partnerów i zaufanie do specjalistów. W klinice Vitrolive przykładamy ogromną wagę do bezpieczeństwa i powodzenia leczenia. Zdajemy sobie sprawę, jak trudny cel stoi przed nami – para pragnie nie tylko zostać rodzicami, ale również, aby jej leczenie było jak najmniej obciążające i przebiegało w atmosferze życzliwości i wzajemnego zaufania. Staramy się sprostać tym oczekiwaniom. Szkolimy się, wprowadzamy międzynarodowe standardy leczenia, a dzięki obecności w międzynarodowej sieci klinik TFP (The Fertility Partnership) możemy porównywać nasze wyniki i wiemy, że jesteśmy w czołówce klinik IVF tworzących porozumienie TFP w Europie. Jesteśmy, by pomóc pacjentom przejść przez ten trudny okres możliwie spokojnie i z nadzieją na pomyślne zakończenie leczenia. To zawsze rozumiemy jako urodzenie zdrowego dziecka.

Co w sytuacji, gdy materiał jednego z rodziców nie może zostać zastosowany do procedury?

Para może wówczas skorzystać z banku gamet. Współpracujemy z bankiem komórek jajowych i bankiem nasienia. Jest wiele par, które dzięki takim procedurom mają dzieci. Zasadniczo cały czas monitorujemy światowe rozwiązania dotyczące metod i technik wspomaganego rozrodu, dzięki polityce własnej Vitrolive, a także przynależności do TFP. Z dumą powiem, że działamy bardzo skutecznie.

Czy wiąże się Pani emocjonalnie ze „swoimi” dziećmi lub ich rodzicami? Utrzymują z Panią kontakt?

Mija już 15 rok mojej pracy. Przez te wszystkie lata na świat przyszło mnóstwo dzieci. Niektóre są już nastolatkami! Myślę, że w pewnym sensie jestem z nimi związana na zawsze. Widziałam „dzieci” na najwcześniejszym etapie ich rozwoju, widziałam ich rodziców zdenerwowanych na korytarzu naszej kliniki, pełnych oczekiwań, nadziei. Te ludzkie obrazy zostają w pamięci. Widuję rodziny, które przeszły w naszej klinice całą ścieżkę terapeutyczną, ale szanują ich prywatność. Czasami myślę, że rodzice chcą zapomnieć ten tak bardzo trudny okres starań o dziecko, samą procedurę. Jestem szczęśliwa, że mogłam pomóc. Widzę ich razem, dostają zdjęcia, rodzice przychodzą pokazać maluchy. W takich momentach wiem, po co tu jestem.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Karina Tessar / foto: Adam Fedorowicz



concept by Marta Czerkawska-Burgs

12 marca, godz. 18.00

zapraszamy na wyjątkowy event z medycyny estetycznej przedstawiający wykorzystanie lasera



- ujędrnianie
- stymulacja restrukturyzacji skóry
- redukcja zwiotczenia
- redukcja tkanki tłuszczowej
- lifting podbródka
- usuwanie nadmiaru tłuszczu z podbródka

Zabieg za pomocą lasera Endolift (włoska technologia) jako pierwszy taki w Szczecinie, będzie wykonywał na specjalne zaproszenie lekarz z Warszawy – dr Mariusz Borkowski, który jako jeden z pierwszych w Polsce specjalizuje się w tej terapii.



dr Mariusz Borkowski, specjalista z zakresu zagadnień zintegrowanych działań w opiece medycznej i wykorzystanie ich w telemedycynie



Zapraszamy do udziału w pokazie oraz do skorzystania z wyjątkowych rabatów wprowadzających zabieg do Szczecina.

*Beauty Expert / właściciel Enklawa Institute
Marta Czerkawska – Burgs*

Aleja Wojska Polskiego 40/20 | Szczecin | +48 503 139 369

📍 / dermalogicaszczecin | www.enklawa-institute.pl



Sprawność i zdrowie z Open Mind Pilates

Jaki powinien być ruch, aby był korzystny dla zdrowia? Jak wybrać aktywność fizyczną dostosowaną do naszych potrzeb? Spyaliśmy o to ekspertkę. **Aneta Figurska z Open Mind School** udzieliła nam kilku wartościowych porad.

– Aktywność fizyczna wpisana jest w schemat zdrowych nawyków współczesnego człowieka – wyjaśnia Aneta Figurska. – Podobnie jak jedzenie będzie sprzyjało zdrowiu, jeśli weźmiemy pod uwagę nie tyle ilość, a jakość, częstotliwość i indywidualny dobór spożywanych posiłków. Tak w kwestii aktywności fizycznej należałoby wziąć pod uwagę kilka ważnych elementów. Motoryczność człowieka, to inaczej całościowy kształt zachowań, możliwości i potrzeb ruchowych człowieka, na które składają się: siła, wytrzymałość mięśniowa, szybkość, równowaga, elastyczność, orientacja w przestrzeni, czucie głębokie i rytmizacja – a to wszystko zespolone sprawną kontrolą nerwowo-powięziowo-mięśniową – mówi.

Wybierając aktywność fizyczną powinniśmy dobrać ją do indywidualnych potrzeb, a co więcej dobierać takie formy aktywności, które pozwolą na wszechstronny rozwój naszej motoryczności. Ważna jest homeostaza, a więc równowaga opierająca się na zbilansowanej i rozsądnej diecie jak i wysiłku fizycznym.

– O tym, że wybraliśmy nieodpowiednią aktywność fizyczną dowiadujemy się często po fakcie, gdy struktury są przeciążone i dają o sobie znać

– wyjaśnia ekspertka. – Ciało daje znać poprzez ból i „prosi właściciela o interwencję”. – Niestety, często nie słuchamy sygnałów i gdy tkanki nie są w stanie wytrzymać przeciążenia dochodzi do kontuzji i urazów – dodaje pani Aneta.

– Świadoma praca z ciałem, to słuchanie jego potrzeb i reagowanie na sygnały jakie nam daje. Gdy przekroczymy próg tolerancji tkanki i zostanie ona uszkodzona wówczas zawsze będzie mniej sprawna i niezdolna do pełnego współdziałania z sąsiednimi tkankami, co po jakimś czasie odbija się na kondycji całego naszego ciała. Taki stan trudno odwrócić, więc warto zadbać wcześniej o optymalny dobór aktywności – mówi.

– Polecam dobór aktywności optymalnie dostosowany do predyspozycji, potrzeb i możliwości naszego ciała. Ważne są także: wiek, płeć, możliwości czasowe i finansowe. Na co dzień zajmuje się świadomą pracą z ciałem. Korzystam z wielu technik, ale skupiam się głównie na pilatesie w ujęciu terapeutycznym, który kształtuje wszystkie zdolności motoryczne. Wszystkich, którzy mają problem z doбором odpowiedniej aktywności dla siebie, a także tych, którzy czują, że mają złe dobrany trening zapraszam na konsultację – podkreśla Aneta Figurska.

autor: kw/ foto: Anna Kacprzak

Z okazji Dnia Kobiet wszystkie zgłoszenia na pierwszą sesję konsultacyjną do dnia 20 marca z 15 % zniżką. 1 kwietnia rusza nowa grupa pilates podstawy- zapisy już trwają- zapraszam do świadomej pracy z własnym ciałem.

Aneta Figurska

Jak rozpoznać insulinooporność i cukrzycę

Insulinooporność i cukrzyca typu 2 stają się plagą naszych czasów. Doktor Grzegorz Skuza przedstawia kryteria, dzięki którym możecie rozpoznać te jednostki chorobowe, ale też wskazuje na możliwość ich niefarmakologicznego leczenia.

Insulinooporność prowadzi do cukrzycy

Oporność tkanek (wątrobowej, tłuszczowej i mięśniowej) na insulinę występuje początkowo z prawidłowymi wartościami glikemii, następnie dołączają się nieprawidłowe wartości glukozy na czczo z jednoczesną lub późniejszą nieprawidłową tolerancją glukozy. Kolejnym etapem jest już cukrzyca typu 2 – choroba o dość podstępny bezobjawowy początek. Normy w rozpoznaniu obydwu stanów są dość precyzyjne, a spełnienie kryteriów choroby jest istotne ze względu na refundację leków i pasków do glukometrów (tabela nr 1). Trochę trudniejsza sprawa jest z insulinoopornością, bo kryteria rozpoznania nie są jednoznaczne. Można wstępnie wykonać poziom insuliny na czczo i oprzeć się na jednej wartości – rekomendowany poziom powinien być poniżej 10 mIU/l (w niektórych źródłach podawana jest wartość do 12 mIU/l). Problem zaczyna się już na początku diagnostyki: insulina jest wyrzucana do krwiobiegu pulsacyjnie, a nie w sposób ciągły i okres jej półtrwania we krwi to tylko kilka minut, dlatego wartości mogą być zmienne i nigdy nie trafimy w średnią wartość wyniku. Z tego powodu zalecany jest pomiar kilkakrotnie. Dodatkowo można się posłużyć wskaźnikiem HOMA (wartość glukozy w mmol x poziom insuliny/22.5). Insulinooporność poznajemy przy wartości HOMA powyżej 2.5, ale w niektórych źródłach podaje się wartość powyżej 2.0 i takie badanie powinno być wykonane kilkakrotnie celem uśrednienia wyniku – tzw. HOMA-IR. Kolejnym badaniem jest wykonanie jednocześnie krzywej cukrowej i insulinowej (na czczo), po godzinie po wypiciu 75 g glukozy oraz po 2 godzinach. Zalecane poziomy insuliny umieszczone są w tabeli nr 2 (normy różnią się w zależności od źródła). – Osobiście preferuję wyższe normy – bardziej liberalne ze względu na nadrozpoznavalność insulinooporności i zbyt wczesne włączenie metforminy – zdradza doktor Skuza. Żeby jeszcze bardziej skomplikować sprawę, diagnostyka może być niewiarygodna, gdy badanie wykonane jest w stresie, np. w pośpiechu, z denerwowaniem po kłótni lub w trakcie dyskusji politycznych, które czasami toczono są z wielkim zaangażowaniem w poczekalni, w trakcie przeziębienia lub innej nakładającej się choroby, u kobiet bezpośrednio przed lub w trakcie cyklu.



Z wynikami u diabetologa

Kiedy już przebrniemy przez trudną diagnostykę, wracamy do lekarza. Redukcja masy ciała – to powinna być podstawa leczenia insulinooporności. W praktyce często od razu po jej rozpoznaniu włączana jest metformina, zamiast wyjściowego zalecenia odpowiedniej diety i aktywności fizycznej. Naczelny konsultant do spraw diabetologii nie zaleca podawania leku dopóki nie ma podwyższonych wartości glukozy na czczo lub gdy występuje nieprawidłowa tolerancja glukozy (poza jednym wyjątkiem zespołu policystycznych jajników). Natomiast w cukrzycy typu 2 lek ten jest zawsze rekomendowany wraz z redukcją wagi. Leczenie dietą to spożywanie regularnie 4-5 posiłków dziennie o niskim indeksie glikemicznym (poniżej 60), z niewielkim deficytem 100-200 kcal każdego dnia. Najprościej obliczyć dobowe zapotrzebowanie kaloryczne mnożąc masę ciała w kg x 25-30 w zależności od wieku i aktywności fizycznej. Dokładniejszego pomiaru można dokonać na specjalistycznych wagach oceniających zawartość tkanki tłuszczowej i mięśniowej lub w aplikacjach na telefon. Główną zasadą jest codzienne spożywanie posiłków poniżej dobowego zapotrzebowania kalorycznego. Oczywiście deficyt nie może być zbyt wielki ze względu na ryzyko efektu jojo. Jeśli pozytywne skutki nie nadejdą, można zmniejszyć dietę o kolejne 100-200 kcal/dobę. Dopiero kolejnym krokiem jest włączenie nowych leków przeciwcukrzycowych zarejestrowanych w Polsce wyłącznie do leczenia cukrzycy, powodujących utratę kalorii z mocem lub zmniejszających poziom glukozy i dodatkowo apetytu – stosujemy je zawsze w drugiej kolejności po wcześniejszym włączeniu metforminy. – Jestem zdecydowanym zwolennikiem redukcji masy ciała poprzez niewielki deficyt kalorii, farmakoterapia jest na dalekim drugim miejscu – to jest droga na skróty, a nie o nią chodzi w leczeniu cukrzycy – nacelną zasadą jest kreowanie nowych zdrowych nawyków – podsumowuje dr Skuza.

kt / foto: Lucjola Runiewicz

Tabela 1 – Kryteria rozpoznawania cukrzycy typu 2

	Wartość glikemii na czczo	Wartość glikemii 1 godzina po wypiciu 75 gram glukozy	Wartość glikemii 2 godziny po wypiciu 75 gram glukozy
Krzywa cukrowa prawidłowa	< 99 mg %		< 140 mg %
Nieprawidłowa glikemia na czczo	100-125.9		
Nieprawidłowa tolerancja glukozy			140-199 mg%
Cukrzyca	Wynik co najmniej 2x na czczo 126 mg% i więcej		200 mg% i więcej w krzywej cukrowej lub cukier przygodny 200 mg% i objawy hiperglikemii
Cukrzyca ciążowa	92 mg%-125.9	od 180 mg %	od 153 mg%

Tabela 2 – Kryteria rozpoznawania insulinooporności

Wartości insuliny na czczo	Wartości insuliny po godzinie po wypiciu 75 g glukozy	Wartości insuliny 2 godzinach po wypiciu 75 g glukozy
>10 (12)	> 70(50)	>50(30)



Zdrowy zastrzyk młodości

Nie trzeba sięgać po radykalne środki, by przywrócić naszej skórze blask i energię, przy okazji pozbywając się niedoskonałości. Zbliża się wiosna, a to najlepszy czas na porządki, także w temacie zdrowia i urody. Dr n. med. Marcin Wiśniowski, specjalista chirurgii ogólnej i transplantologii klinicznej, ekspert medycyny estetycznej doradził nam jak się za nie zabrać. Oto kilka niezawodnych zabiegów, które sprawiają, że pocujemy się jak nowi.

Panie doktorze, co by pan polecił w tym temacie. Wiosna już za chwilę... Wiele dobrego słyszałam o zabiegu Dermapen.

Odmładzanie przez nakłuwanie - tak można byłoby w wielkim skrócie opisać działanie dermapen. Oczywiście to tylko hasło, bo sam zabieg jest nieco bardziej skomplikowany. W moim gabinecie korzystam z Dermapen 4. To najbardziej zaawansowane technicznie urządzenie do precyzyjnego nakłuwania skóry. Dzięki systemowi pulsujących igieł (1920 nakłuć na sekundę) dostarczamy substancje czynne do naskórka i skóry właściwej zapewniając intensywną stymulację fibroblastów. Igły tworzą w skórze mikrootwory. Dzięki nim dodatkowo zastosowane preparaty mają otwartą drogę do wnikiwania w głąb skóry. Już nakłuwanie frakcyjne stymuluje skórę do regeneracji i odbudowy pobudzając wytwarzanie kolagenu. Dodatkowo przy zabiegu możemy zastosować produkty zawierające kwas hialuronowy, witaminy, mikroelementy czy peptydy lub skorzystać z własnego osocza bogatopłytkowego lub fibryny.

Co daje ten zabieg?

Dermapen 4 poprawia gęstość i elastyczność skóry, odżywia ją. Poprawia wygląd rozstępów, blizn potrądkowych, pourazowych i poparzeniowych. Niweluje przebarwienia i ujednolica kolor skóry. Jest także bardzo skuteczny w leczeniu łysienia. To zabieg bezpieczny, wykonywany w znieczuleniu jednorazowymi, sterylnymi igłami. Skóra po zabiegu jest lekko zaczerwieniona a po kilku dniach może pojawić się delikatne złuszczenie. Pełna rekonwalescencja po zabiegu trwa około 4-5 dni, a efekty terapii widoczne już po 2-3 tygodniach.

Radiofrekwencja mikroigłowa to zabieg, który nie tylko odmładza, ale naprawia skórę i to niekoniecznie dojrzałą. To prawda?

Dokładnie tak. Ten zabieg zdobywa serca moich pacjentek. Jest to innowacyjna metoda precyzyjnego podgrzewania skóry dzięki zastosowaniu mikronakłuwania oraz prądu wysokiej częstotliwości. W ten sposób podgrzewamy skórę w jej głębokich warstwach. Urządzenie, na którym pracuję, czyli medyczny SECRET RF, posiada dodatkowo certyfikat FDA

(amerykańskiej agencji do spraw żywności i leków), co potwierdza jego bezpieczeństwo i skuteczność działania. To za co kochają go pacjentki to niezwykle szybki okres rekonwalescencji i długotrwałe, naturalne efekty. Do normalnego życia wracamy już na drugi dzień po zabiegu co w obecnych czasach jest niezwykle istotne. Bardzo dobrze sprawdza się w zabiegach na twarzy, szyi i dekolcie, ale także na całym ciele. Dzięki niemu w bardzo skuteczny sposób możemy poprawić wygląd rozstępów czy zredukować wiotkość skóry brzucha. Urządzenie posiada również głowicę Smartcure, dzięki której możemy zamknąć drobne naczynka, czy opracować zaciągnięte blizny poprzez ich podcięcie.

Jest pan zwolennikiem medycyny regeneracyjnej. Co z jej zakresu by pan polecił?

Niezawodne jest dobrze znane osocze bogatopłytkowe, ale w nowocześniejszej wersji. Mam na myśli terapię o nazwie ACP Arthrex. Wykorzystuje się w niej system dwóch strzykawek w układzie zamkniętym bez dodatku antykoagulantów, żelu separującego czy innych substancji chemicznych. Dzięki temu pracujemy z najbardziej naturalnym osoczem najwyższej jakości z najwyższą koncentracją płytek krwi oraz czynników wzrostu. Do tego wszystkiego bez bólu i efektu pieczenia podczas podawania.

A korzyści?

Redukcja bruzd i drobnych zmarszczek. Młodsza i bardziej napięta skóra. Likwidacja efektów fotostarzenia, niwelowanie blizn i rozstępów, leczenie łysienia. Zabieg ten pomaga również w gojeniu się ran, a nawet w chorobie zwyrodnieniowej stawów. Może być także stosowany w okresie rekonwalescencji po urazach układu kostno-stawowego czy w przewlekłych zespołach bólowych związanych z uszkodzeniem przyczepów ścięgniętych. Korzyści, jakie płyną z zastosowania osocza bogatopłytkowego zdecydowanie wykraczają poza medycynę estetyczną.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: materiał promocyjny



Odmłodzenie przez uniesienie

Kolejny przełom w medycynie estetycznej i kolejna metoda, dzięki której możemy zatrzymać, a nawet cofnąć czas, nie narażając się na związane z tym skutki uboczne. Zachowanie młodego wyglądu nie musi się kojarzyć z przerysowaniem i czymś nienaturalnym. Nici Spring Thread wpisują się w trend naturalnego odmładzania. Do tego są alternatywą dla osób, które boją się skalpela.

Z wiekiem nasza twarz traci swoją jędrność, a skóra w tym miejscu robi się luźniejsza i zaczyna opadać. Do tej pory najlepszym zabiegiem zatrzymującym grawitację był lifting. Nici liftingujące, takie jak Spring Thread, dają widoczny efekt uniesienia twarzy, a przy okazji są wygodne i bezpieczne dla naszego organizmu. Wszczepiane pod skórę unoszą twarz, odejmując jej przy tym kilka lat. Stosowane mogą być zarówno u kobiet jak i mężczyzn, niezależnie od wieku, także na inne części ciała. O ich zaletach opowiada Anna Kępka, lekarz medycyny estetycznej, specjalista chorób wewnętrznych.

Czym są nici Spring Thread i czym się różnią od klasycznych nici np. Aptos?

Nici Spring Thread dzięki obecności medycznego silikonu rozciągają się, współpracują z mimiką pacjenta. Przez to nie powodują zniekształceń i zaciąganie skóry, które są charakterystyczne dla innych produktów na rynku.

Dla kogo są przeznaczone i jakie dają efekty?

Są to nici liftingujące, czyli przeznaczone dla pacjentów z utratą gęstości skóry – zaburzeniami owalu twarzy, liniami marionetki czy zaznaczonymi bruzdami nosowo-wargowymi.

Ich działanie jest porównywalne z zabiegiem chirurgicznym. Faktycznie to dobra alternatywa dla operacji plastycznej?

Jest to doskonały zabieg przeznaczony dla osób chcących osiągnąć efekt liftingu bez interwencji chirurgicznej. Nici są wszczepiane na stałe, a ich efekt jest trwały. Są elastyczne, silikonowe i niewchłaniane. Spring Thread to przełom w niechirurgicznym liftingu twarzy. Zostały opracowane i wyprodukowane we Francji jako wynik wieloletnich badań lekarzy. Są bardzo bezpiecznym rozwiązaniem problemu utraty jędrności skóry. Materiały w nich wykorzystywane są stosowane od ponad 50 lat w implantach – gwarantują więc bezpieczeństwo.

Czy jest to bolesny zabieg? Czy później, po ich wszczepieniu, czujemy je pod palcami albo kiedy poruszamy mięśniami twarzy?

Zabieg odbywa się w znieczuleniu nasiękowym więc jest bezbolesny. Dodatkowo podajemy antybiotyk przed zabiegiem, leki przeciwbólowe i obniżające napięcie mięśni. Nici Spring Thread składają się z dwóch elementów-rdzenia poliestrowego – odpornego na działanie sił rozciągania i miękkiego medycznego silikonu, zapewniającego elastyczność nici. Nici są delikatne, więc nie są wyczuwalne.

Jak należy dbać o skórę twarzy tuż po zabiegu?

Przez pierwsze kilka nocy należy unikać spania na okolicy poddanej zabiegowi oraz ograniczyć ruchy mimiczne twarzy w okresie 2 tygodni po zabiegu.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega/ foto: materiały prasowe, Lucjola Runiewicz



przed

po



K L I N I K A MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

LEK. MED. ANNA KĘPKA

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

Szczecin, ul. Rydla 71

tel. +48 694 071 861

 /gabinet.anna.kepka

www.annakepka.pl



Odzyskaj promienny wygląd

Twarz jest naszą wizytówką, dlatego zawsze należy o nią dbać, ale po zimie wymaga jeszcze więcej uwagi niż zwykle. Kinga Kowalczyk, właścicielka studia kosmetycznego Body & Soul, przygotowała dla Was poradnik – co zrobić, aby wraz z nadejściem pierwszych ciepłych dni cera promieniała i była pełna blasku.

Siła natury

– Kluczem do sukcesu jest dokładne wczytanie się w składy kosmetyków i zapewnienie skórze kompleksowej pielęgnacji. Najważniejsze, aby wybierać kosmetyki naturalne, których zadaniem jest dawać pożądany efekt – informuje pani Kinga i poleca stworzoną przez siebie markę kosmetyków naturalnych. Dzięki PMU Professional zapewnimy skórze odpowiedni poziom pielęgnacji i możemy liczyć na odzyskanie blasku cery, która po zimie jest zszarzała i blada. W ofercie znajdują się kosmetyki o przemyślanym składzie i najwyższej jakości komponentach. Odpowiedni dobór linii pielęgnacyjnej pozwoli skutecznie uporać się z trapiącymi nas problemami. Jest więc sposób na nadmierne przesuszenie, podrażnienia czy cerę przetłuszczającą się, świecącą. Każda linia kosmetyków PMU Professional zawiera precyzyjnie skomponowaną ampułkę wraz z rollerem, który pozwala dostarczyć składniki aktywne w głębsze warstwy naskórka. Mikronakłucia, które powstają na skutek pracy rollą, skutecznie stymulują skórę do procesów naprawczych, których efektem jest wytworzenie nowych włókien kolagenowych i elastyny. – Już po kilku dniach skóra staje się napięta, znikają drobne zmarszczki, przebarwienia ulegają znacznemu rozjaśnieniu, a twarz promienieje – wyjaśnia kosmolog.

Domowa pielęgnacja skóry z problemami

Dla każdej cery znajdzie się ratunek. Pielęgnacja domowa – dzień/noc z serii Skin+ zapewni mocne nawilżenie oraz regenerację skór dojrzałych oraz suchych. Ultramałocząsteczkowy kwas hialuronowy, aminokwasy, komórki macierzyste oraz oleje skutecznie cofną czas. Jeśli zaś naszym problemem są przebarwienia, wypryski i nadmierna produkcja sebum, warto przetestować linię Acne & Spots. Poza rozjaśniającą ampułką linia ta zawiera tonik oraz kremy z kwasami o różnym stężeniu (Soft oraz Strong). Dla skór atopowych, z egzemą oraz dotkniętych łuszczycą dedykowany jest balsam do ciała z olejem konopnym oraz składnikami silnie regenerującymi linii Summer. Jest też coś na pierwsze promienie słońca – dla nadania blasku idealnie sprawdzi się mgiełka do ciała z brokatem, o przepięknym letnim zapachu. Tak przygotowana skóra odwdzięczy się nam pięknym zdrowym wyglądem.

kt / foto: materiały prasowe



reklama

ŻYCIE NIE JEST IDEALNE
ALE TWOJA SKÓRA MOŻE BYĆ





FIZJOPOMOC MEDICAL CENTER: POMAGAMY POZBYĆ SIĘ BÓLU

Zgłaszający się do nich pacjenci mogą liczyć na kompleksową pomoc niemal od stóp do głów. Poza powszechnie stosowanymi w większości gabinetów fizjoterapii metodami, takimi jak masaż sportowy czy relaksacyjny, możemy tu poddać się np. rehabilitacji stomatologicznej czy terapii wisceralnej (masażowi narządów wewnętrznych). To nie żadna nowa moda, a element osteopatii, w której specjalizują się właściciele gabinetu: Rafał Antczak i Damian Stucki.

Obaj osteopaci są absolwentami prestiżowej Międzynarodowej Szkoły Osteopatii ESO w Anglii. Wspólną drogę zawodową rozpoczęli 7 lat temu. Od tamtej pory kilkakrotnie zmieniali siedzibę firmy i założyli filię w Międzyrzeczu, by 1,5 roku temu otworzyć 200-metrowe centrum medyczne na Pogodnie i powiększyć zespół specjalistów z 4 do aż 12 osób. Szczecinianie zyskali miejsce, w którym ich dolegliwości zostaną zdiagnozowane i wyleczone w sposób możliwie szybki i kompleksowy.

Sportowe początki

Rafał Antczak, były siatkarz, pierwsze kroki w branży stawiał jako fizjoterapeuta w klubie siatkarskim. Prowadził zawodników najwyższej klasy, m.in. reprezentację Polski mężczyzn w piłce siatkowej podczas Igrzysk Olimpijskich w Londynie czy siatkarki Chemika Police, z którymi zdobył 4 tytuły Mistrza Polski oraz 3 Puchary Polski. Współpracował również z reprezentacją Polski kobiet w piłce siatkowej. Ogromne doświadczenie zdobyte w sporcie wykorzystuje w codziennej pracy zawodowej. Ze sportem związany był także Damian Stucki, pracując jako fizjoterapeuta Młodej Ligi Kobiet Chemika Police oraz Futsalu. Swoje działania skupił jednak przede wszystkim na leczeniu pacjentów z objawami z zakresu psychosomatyki oraz dysfunkcji stawu skroniowo-żuchwowego. Wspólnie podjęte przez nich studia z dziedziny osteopatii zbiegły się z inwestycjami w nową siedzibę firmy, ale najważniejszym celem było dla nich skupienie wokół siebie zespołu specjalistów, którzy zapewnią pacjentom kompleksową pomoc fizjoterapeutyczną.

Specjaliści od A do Z

Z rehabilitacji w Fizjopomoc Medical Center mogą skorzystać dzieci, a nawet niemowlęta, kobiety w ciąży, dorośli i osoby starsze, sportowcy – słowem: wszyscy, którzy potrzebują pomocy specjalistów z zakresu osteopatii, fizjoterapii, terapii manualnej, ortopedii i traumatologii narządu ruchu, dietetyki, neurologii, uroinekologii czy podologii. Wszystko zaczyna się od wizyty u osteopaty lub fizjoterapeuty, który szczegółowo bada pacjenta, ustala diagnozę i program usprawniania pacjenta. – Leczymy manualnie, zapewniając pacjentom kompleksową pomoc na miejscu. Nie odsyłamy ich na drugi koniec miasta, tylko do zaufanych członków naszego zespołu – mówi Damian Stucki. Warto pamiętać, że Fizjopomoc Medical Center zajmuje się nie tylko terapią mięśniową – diagnostyka dotyczy strefy strukturalnej, czyli postawy człowieka, narządów wewnętrznych, objawów psychosomatycznych oraz szeroko pojętej higieny życia, np. diety, czynników stresowych czy ergonomii pracy. Niektórym pacjentom proponowany jest indywidualny trening medyczny polegający na bezpośrednim kontakcie z fizjoterapeutą prowadzącym. Realizowany jest według ustalonego planu, by regularnie monitorować proces powrotu do zdrowia i dostosowywać go do zmieniających się potrzeb pacjenta. – Każdy z nas się rozwija, wszyscy poszerzamy wiedzę, ale trzymamy się swoich specjalizacji, by wzajemnie się uzupełniać. Dlatego zapraszamy do współpracy specjalistów lekarzy, ponieważ interdyscyplinarne podejście naszego zespołu przyspiesza proces diagnostyki i leczenia pacjentów – podsumowuje Rafał Antczak.

autor: Karina Tessar/foto: Jarosław Gaszyński



Fizjopomoc Medical Center | Szczecin, ul. Witkiewicza 61
godziny otwarcia: pon.-pt. 8-20, sob. 10-14
tel. 536 165 095 | e-mail: kontakt.fizjopomoc@gmail.com
f / fizjopomoc | www.fizjo-pomoc.pl



Lifting twarzy bez skalpela

Lifting twarzy odmładza, ujędrnia i nadaje właściwy kontur. Poprawia nie tylko wygląd, ale też samopoczucie. Co więcej: teraz jest możliwy bez skalpela. Jego zalety przedstawiła nam dr Kamila Stachura, właścicielka Kliniki Dr Stachura.

– Współczesna medycyna estetyczna konsekwentnie podąża i rozwija się zgodnie z potrzebami pacjentów. Dotychczas, w zapracowanym świecie, ciężko było zaplanować chirurgiczny lifting twarzy. Wiąże się on z długą rekonwalescencją, na którą nie każdy może sobie pozwolić, do tego: inwazyjnością oraz konkretnymi cięciami. Medycyna estetyczna zaproponowała zatem alternatywę dla chirurgicznych zabiegów twarzy, pozwalającą dokonać nieinwazyjnego liftingu. Zabieg odmładza, dodaje jędrności tkankom oraz napięcia skórze. Chodzi mi o Ultraformer III. To wyjątkowe urządzenie oparte na najnowszej technologii HIFU, czyli High Intensity Focused Ultrasound – mówi właścicielka autorskiej kliniki dermatologii i medycyny estetycznej Kamila Stachura. To nowoczesny, nieinwazyjny, bezpieczny zabieg. Nie wymaga specjalnego przygotowania oraz długiego okresu rekonwalescencji. Zapewnia lifting bez igieł oraz skalpela. Szybko po jego zakończeniu, można wrócić do codziennych zajęć. – Zabieg nie wymaga głębokiego znieczulenia. Bezpośrednio po nim można powrócić do codziennych obowiązków – tłumaczy dr Stachura. To wszystko sprawia, że cieszy się sporym zainteresowaniem.

Na popularność zabiegu wpływa również jego wszechstronne działanie. – Ultraformer III to doskonałe rozwiązanie dla pacjentek chcących poprawić owal twarzy, zlikwidować tzw. „podwójny podbródek” oraz głębokie zmarszczki. Urządzenie służy również obszarowi powiek górnych. Wszechstronność to jego ogromna zaleta, nie tylko poprawia

wygląd twarzy, ale umożliwia np. uniesienie opadającej powieki górnej, a w przypadku szyi: zmniejszenie poziomych zmarszczek i poprawę napięcia skóry. Znacząco może wpłynąć również na dekolt. – Urządzenie emituje skoncentrowane ultradźwięki o wysokiej częstotliwości. W skutek wibracji fal dźwiękowych zwiększa się aktywność komórek skóry, pobudzając je do regeneracji i wytworzenia nowego kolagenu. Podczas zabiegu tkanki kurczą się i daje to efekt liftingu – wyjaśnia dr Kamila Stachura.

Pierwsze efekty liftingu widać zaraz po zabiegu. Skóra staje się bardziej jędrna i napięta.

– Naturalny efekt liftingu widoczny jest już bezpośrednio po zabiegu, ale proces odnowy włókien kolagenowych postępuje stopniowo przez 3 do 6 miesięcy po jego wykonaniu i wtedy też widoczny jest ostateczny rezultat zabiegu. Dodatkowo, jeden zabieg jest z reguły wystarczający dla uzyskania maksymalnego efektu w danej okolicy – dodaje pani doktor. Ważne jest też to, że można wykonywać go nawet latem, a efekt utrzymuje się do 2 lat. Jednak dla chcących utrzymać efekty nawet na 3-4 lata, zabieg można powtórzyć. – Podsumowując, zabieg łączy w sobie wszystkie cechy nowoczesnej medycyny estetycznej, czyli skuteczność, małą inwazyjność i brak okresu rekonwalescencji: to hit w mojej klinice.

autor: kw/ foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz



KLINIKA
DR STACHURA

ul. Jagiellońska 87 | 70-435 Szczecin
tel. 535 350 055 | www.klinikadr.pl

Oficjalny dystrybutor



www.bogdanidermatologia.pl



Znakomita skuteczność laboratorium in vitro w Vitrolive



Czy wiesz, że klinika Vitrolive może poszczycić się jednymi z najlepszych wyników pracy laboratorium in vitro w centralnej Europie? To wszystko dzięki kompetencjom silnego zespołu embriologów i wysokospecjalistycznemu zapleczu laboratoryjnemu, które wyróżniają nasz ośrodek na tle otoczenia.

Dzięki przynależności do europejskiej grupy klinik leczenia niepłodności The Fertility Partnership nasze wyniki podlegają zewnętrznej kontroli i są w pełni transparentne. Możesz nam zaufać!

Ponad 12 lat działania w oparciu o autorskie programy medyczne bazujące na uznanych standardach i wytycznych pozwoliły już tysiącom Par zostać rodzicami. Razem mamy szansę spełnić Wasze marzenia o dziecku.



VITROLIVE

al. Wojska Polskiego 103
70-483 Szczecin

+48 91 48 64 345 / +48 91 88 69 260
info@vitrolive.pl

vitrolive.pl
thefertilitypartnership.com

Znajdź nas na:





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

Witam. Doktorze, 10 lat temu zrobiłam makijaż permanentny brwi i kreskę na powiece górnej. Brwi z czasem wyraźnie zmieniły kolor, a to „kocie oko” niestety tylko podkreśla opadającą powiekę, przez co nadaje twarzy smutny wyraz. Wiem, że brwi mogę usunąć laserowo. Ale co z powieką? Czy zabieg może być wykonywany tak blisko oka? Proszę o pomoc.

Szanowna Pani,

Jeśli od wykonania makijażu minęło 10 lat, a on wciąż się utrzymuje, mówimy już o tatuażu. Pigment został wprowadzony do skóry właściwej, dlatego nie został w naturalny sposób usunięty. Zarówno barwnik z brwi, jak i kreskę na powiece możemy usunąć odpowiednim laserem pikosekundowym.

Laser pikosekundowy posiada bardzo krótki impuls, a związana z tym niska energia termiczna przyczynia się do wysokiego bezpieczeństwa oraz minimalnego ryzyka powstawania blizn w miejscu zabiegu. Usunięcie makijażu na powiekach z uwagi o bezpośrednie sąsiedztwo oka jest zabiegiem bezpiecznym, jeżeli spełnione są określone warunki. Gałkę oczną zabezpiecza się specjalnymi tytanowymi osłonami, które chronią oko. Oko jest bezpieczne, powieki skutecznie znieczulone, więc zabieg jest dla pacjenta komfortowy. W miejscu zabiegu może wystąpić obrzęk, dlatego należy uwzględnić 3-4 dniowy czas rekonwalescencji. Oba obszary można wykonać jednocześnie (brwi i kreska). Zabieg usunięcia makijażu permanentnego przy pomocy dobrej klasy lasera pikosekundowego wykonuje się najczęściej w serii 3-6 zabiegów natomiast tradycyjny laser Q-switch lub nawet niektóre inne „lasery pikosekundowe” wymagają znacznie większej ilości zabiegów.

Tkanka po laserach pikosekundowych szybciej się goi, dlatego po serii zabiegów śmiało można decydować się na nowy makijaż, ponieważ nie występują blizny, które mogłyby uniemożliwić wprowadzenie nowego pigmentu - przy laserach pikosekundowych taka sytuacja nie ma miejsca. Krótki impuls nie jest szkodliwy dla mieszków włosowych, co jest bardzo ważne w przypadku brwi i rzęs.

W naszej Klinice posiadamy dwa lasery pikosekundowe najwyższej klasy, zajmujemy się usuwaniem makijażu brwi, oczu oraz ust. Zapraszamy na zabieg.

Panie Doktorze, ostatnio coraz więcej mówi się o osoczach i jego zastosowaniu w terapiach laserowych. Czy takie połączenie to dobry pomysł? Jakie są różnice pomiędzy zabiegami laserowymi z osoczem i bez niego?

Szanowna Pani,

Biorąc pod uwagę obecną porę roku, myślę, że to bardzo dobre pytanie. Właśnie teraz, coraz więcej osób decyduje się na zabiegi z wykorzystaniem osocza po to, aby zdążyć z całą serią zabiegów jeszcze przed nadjeściem słonecznej pogody.

Terapie laserowe mają głównie na celu odmłodzenie czyli zagęszczenie kolagenu i elastyny - przebudowę skóry. Dodatkowo dzięki nim pozbywamy się również rozszerzonych porów, zmarszczek, blizn, rozstępów, a także przywracamy skórze świeży, promienny wygląd. Sam zabieg z wykorzystaniem lasera daje wyraźne efekty. Jednak nie zapominajmy o tym, że efekt końcowy zawdzięczamy także odpowiedniej pielęgnacji pozabiegowej, suplementacji i stosowaniu się do zaleceń osoby wykonującej zabieg.

Zastosowanie technik łączonych z osoczem pozwala na osiągnięcie jeszcze lepszych efektów oraz skraca czas rekonwalescencji pacjenta. Osocze bogatopłytkowe PRP przyspiesza gojenie się skóry po zabiegach fotoodmładzania. Po zabiegach z użyciem laserów frakcyjnych ablacyjnych (np. Enlighten III, Picosure, iPixel, Smart Xide2, Encore) znacznie przyspieszamy gojenie się skóry, a także silnie stymulujemy fibroblasty, co znacząco wzmacnia efekty pozabiegowe.

Osocze bogatopłytkowe PRP podajemy metodą mezoterapii igłowej, a także nakładamy je na twarz lub bliznę w formie maski. Dodatkowo w naszej Klinice, po większości zabiegów laserowych wykorzystujemy naświetlanie lampami LED, aby zmniejszyć obrzęk, działać przeciwnapalnie i jeszcze bardziej przyspieszyć regenerację tkanek.

Jeśli nadal nie jest Pani zdecydowana lub jeśli chce Pani zobaczyć na zdjęciach, jaka jest różnica po takim samym zabiegu z osoczem, jak i bez niego - zapraszamy do Kliniki Zawodny, gdzie pomożemy Pani pozbyć się wszelkich wątpliwości.

foto: materiały prasowe



W PRZESTWORZACH Z ARTYSTKĄ

W Dzień Kobiet w Szczecinie usłyszymy Annę Marię Jopek – wokalistkę, kompozytorkę, improwizatorkę, wizjonerkę i wielką pasjonatkę muzyki. Artystka wystąpi wraz z 10-osobowym zespołem. Wyjątkowy koncert pt. „Przestworza” odbędzie się w naszej filharmonii. Projekt to muzyka premierowa, stworzona specjalnie na to spotkanie. Podczas wydarzenia będzie można usłyszeć frazy i tematy tradycyjne, a także zupełnie nowe utwory. – „Przestworza” to tytuł, który przyszedł mi na myśl prawie natychmiast, ale przed nim było najważniejsze, ludzie, wymarzona obsada. Udało się zaprosić takich artystów, których gra i postawa w muzyce ucieleśniają wszystko, w co wierzę i za czym nieustannie tęsknię – mówi Anna Maria Jopek.

kw

Filharmonia, 8 marca, godz. 19.00

foto: M. Grotowski, Opera na Zamku



THRILLER OPEROWY

Szczecińska opera w marcu zaprasza na „Dokręcanie śruby”. To pełen napięcia thriller operowy, oparty na noweli Henry’ego Jamesa. Akcja toczy się w kryjącym ponure tajemnice domu, w wiktoriańskiej Anglii. Kolejne wydarzenia i muzyka niczym śruba wkręcają widzów coraz głębiej w poczucie niepewności i strachu. Pierwsza polska inscenizacja opery Benjamin Brittena odbiła się szerokim echem nie tylko w Polsce. Mroczna historia osadzona w wiktoriańskiej Anglii zachwyca muzyką, trzymającą w napięciu akcją, efektowną scenografią oraz pięknymi kostiumami. „Szczecińskie Dokręcanie śruby to bardzo dobry spektakl. Piękna, ale jednocześnie tajemnicza i niepokojąca muzyka Brittena pozostaje na długo”: taką opinię przedstawiło czasopismo „Więź”. „Ta opera jest horrorem precyzyjnym niczym proza Stephena Kinga” dodała „Rzeczpospolita”.

kw

Opera na Zamku, 28 marca, godz. 19.00

reklama



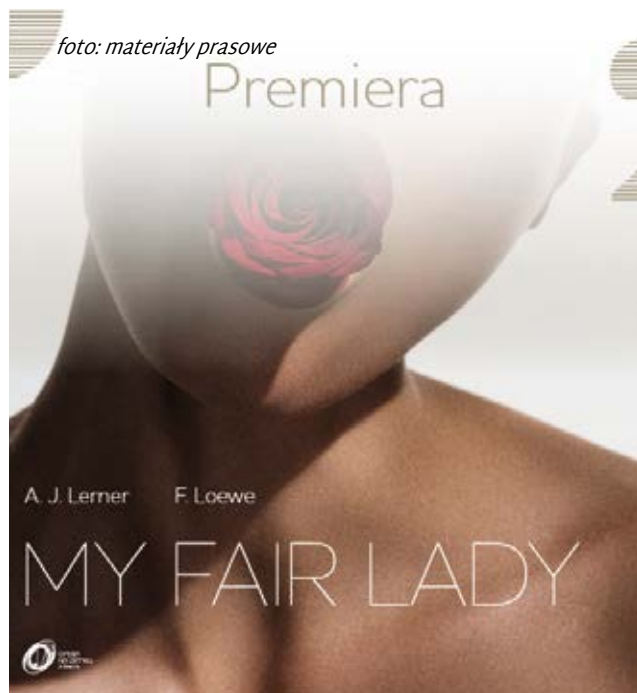
Nowość! Oczyszczanie wodorowe

Zabezpiecz skórę przed
przedwczesnym starzeniem



Instytut Urody Be Beauty

Szczecin, ul. Łukasieńskiego 40/12 • tel. 513 086 098 • www.bebeauty.szczecin.pl • [f](#) / Instytut Urody Be Beauty



ELIZA DOOLITTLE POWRACA

Wielki musicalowy hit powraca na deski Opery na Zamku! Profesor Higgins, Eliza Doolittle i Londyn roku 1912 znowu nas oczarują... Już niedługo w szczecińskiej operze będzie można zobaczyć „My Fair Lady” według scenariusza Alana Jay Lerner’a i muzyki: Fredericka Loewe. Światowa prapremiera odbyła się w 1956 roku, a polska w 1964. – „My Fair Lady” kojarzy się z dobrą i wciągającą rozrywką. Spektakl niezmiennie uwodzi widzów na całym świecie. To klasyka gatunku, ciesząca się nieustannie popularnością ze względu na wyśmienitą muzykę i uznany pierwowzór – sztukę „Pigmalion”. Dramat George’a Bernarda Shawa w wersji musicalowej powróci do Opery na Zamku po blisko 20 latach przerwy – mówi reżyser Jakub Szydłowski. Przed nami wieczór pełen angielskiego humoru, wspaniałych aktorskich kreacji oraz wielu emocji i wzruszeń.

kw

Opera na Zamku, 16 maja, godz. 19.00



FAUST W SYMFONII

„Trwaj chwilo, jakże jesteś piękna”. Już niedługo dyrygent Ramon Tebar wraz Orkiestrą Symfoniczną Filharmonii w Szczecinie zaprezentują „Symfonię faustowską” Franza Liszta, słynnego kompozytora i pianisty epoki romantyzmu. Artysta w najlepszych latach swojego życia był najprawdziwszym showmanem, grał olśniewająco, był przyjmowany niczym król, a przy tym słynął ze skandalizującego oraz kontrowersyjnego życia prywatnego. Symfonia uchodzi za jedno z najwybitniejszych dzieł Liszta, mówi się, że utwór najlepiej oddaje jego charakter. Tak naprawdę to trzy poematy: „Faust”, „Małgorzata” oraz „Mefistoteles”, które są muzycznymi portretami bohaterów dramatu Goethego.

Filharmonia, 13 marca, godz. 19.00

reklama



Marzec miesiącem KOBIEŃ Pakiet badań MOJE ZDROWIE

Kompleksowy przegląd stanu zdrowia specjalnie dla kobiet

foto: Gábor Fényes (na zdjęciu: Z. Sidoo)



WIOSNA Z GITARĄ

Wyjątkowe brzmienie, światowy poziom i wspieranie emocje. Przed nami XXIII Wiosenne Koncerty Gitarowe. Wydarzenie na stałe wpisało się w muzyczny kalendarz Szczecina i co roku wzbudza duże zainteresowanie. Podobnie, jak w poprzednich latach, również teraz nie zabraknie uznanych artystów. Wśród nich znajdują się m.in. Andrzej Grygier, Mateusz Ławniczak i Woch-Guzik Duo. Tegoroczna edycja wydarzenia rozpocznie się 21 marca i skończy 29. Podczas koncertu finałowego zagra Zsombor Sidoo z Węgier. Młody muzyk jest uznawany za jednego z najbardziej obiecujących gitarzystów swojego pokolenia. Koncertuje w prestiżowych salach, znajdujących się na mapie całej Europy i jest laureatem licznych konkursów międzynarodowych. Współtworzy też kilka wydarzeń kulturalnych związanych z muzyką współczesną. Więcej na stronie www.zamek.pl.

kw

Zamek, 21-29 marca

reklama



ARTYŚCI DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH ŻEGLARZY

Rehabilitacja przez sport, pomoc przez muzykę. To pierwsze hasło doprowadziło do powstania Fundacji Anioły lubią Żywić, która promuje żeglarskość dla osób niepełnosprawnych i przewlekle chorych. To drugie – do organizacji koncertu. W Filharmonii wystąpią artyści z całego świata. Pierwsza część to muzyka w różnych odsłonach: w lirycznej zobaczymy Konrada Słokę wraz z zespołem Liars & Sinners, w soulowej Nicka Sincklera, a w musicalowej aktorkę Sylwię Różycką, której towarzyszyć będą pianista Krzysztof Figiel i pochodzący z Chile tenor Felipe Alonso Céspedes Sánchez. Na scenie wystąpi również światowej klasy skrzypek Hubert Pralitz. Druga część wieczoru należeć będzie do opery włoskiej. Koncert poprowadzi Robert Janowski. Sponsorem głównym koncertu jest firma Sanprobi. Patronat honorowy objęli m.in.: Prezydent Miasta Szczecin Piotr Krzystek, Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego Olgierd Geblewicz, Rektor Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego prof. Bogusław Machaliński, Włoski Instytut Kultury w Warszawie, Polski Związek Żeglarski i Centrum Żeglarskie w Szczecinie.

kt

Filharmonia, 31 marca, godz. 19

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



foto: materiały prasowe



WĄSATY SPEKTAKL

Przed nami prze zabawna komedia, którą zobaczymy w Szczecinie dzięki Impresariatowi Teatralnemu. „Wąsik” Sachy Judaszko i Fabrice’a Donnio w reżyserii Jana Jankowskiego gwarantuje dobrą zabawę oraz mnóstwo śmiechu. O czym opowiada? Młody, wyjątkowo nieasertywny, bezrobotny mężczyzna przygotowuje się na pierwszą wizytę przyszłego teścia. Narzeczona i marudny bezrobotny kumpel - lokator oraz nadto gadatliwy sprzątac nie pomagają mu w tym trudnym dniu. Na dodatek, zawodzi maszynka do golenia pozostawiając na twarzy bohatera... wąsik. To on nieoczekiwanie prowokuje prze zabawne sytuacje! Więcej dowiedzie się, idąc na spektakl. W obsadzie m.in. Radosław Pazura, Rafał Cieszyński, Marta Wierzbicka, Mirosław Baka, Jarek Boberek i Michał Koterski.

kw

Teatr Współczesny, 16 marca, godz. 17.45 i 20.15



medicus

Straciłem ząb – i co dalej?

Utrata zęba to sytuacja stresująca, która może przytrafić się każdemu. Dochodzi do niej na skutek rozległego zniszczenia twardych tkanek zęba przez próchnicę, z powodu chorób przyzębia popularnie zwanych parodontozą lub choćby w wyniku wypadku komunikacyjnego czy podczas uprawiania sportu.

Braki zębowe, nawet te pojedyncze należy uzupełnić jak najszybciej od momentu utraty zęba, może bowiem dojść do niekorzystnych następstw w całym układzie żucia. Zęby sąsiadujące z odcinkiem bezzębnym przechylają się, obracają, a także „wydłużają” na skutek braku kontaktu z zębem przeciwnym. Skutkiem braków w uzębieniu są również zmiany w stawach skroniowo-żuchwowych, prowadzące do ich dysfunkcji takich jak: trzaski, przeskakiwania głów żuchwy, ból mięśni twarzy, a nawet ból głowy, którego przyczyny szukamy zupełnie gdzie indziej, a tymczasem to właśnie zaburzenia w ustawieniu zębów mogą być źródłem złego samopoczucia.

Bardzo ważny jest również aspekt natury estetycznej.

Współczesna stomatologia daje nam wiele możliwości odbudowy brakujących zębów, od najprostszych w postaci miniprotezy do zaawansowanych technologicznie implantów zębowych.

STOMATOLOGIA MEDICUS

Lekarze specjaliści stomatolodzy przyjmują codziennie w godzinach: 8.30-19.00, w sobotę 8.30-13.00.

Rejestracja codziennie pod nr telefonów:
91-433-99-80, 91-484-65-66, 91-484-65-67.

Szczecin Plac Zwycięstwa 1
www.medicus.szczecin.pl



PRAWDA O TELEWIZJI

Cała prawda o kłamstwach telewizji w doborowej obsadzie: tak spektakl „Telewizja kłamie” reklamują jego twórcy. Jeśli szukacie czegoś nowego, co dotyczy nas tu i teraz, koniecznie wybierzcie się na to przedstawienie. W Szczecinie będzie można je zobaczyć już pod koniec marca. O czym opowiada spektakl? To całkiem świeży obraz o tych, których dobrze znamy z ekranu i nie tylko. Spektakl jest pełen dowcipu, nawiązań do aktualnych wydarzeń oraz aktorskiego kunsztu. Przedstawienie zostało napisane przez autora skeczy „Paranienormalnych” Michała Paszczyka. W obsadzie: Tamara Arciuch, Adam Fidusiewicz, Bartłomiej Kasprzykowski oraz Bartosz Opania. Dwie godziny śmiechu – gwarantowane!

kw

Teatr Współczesny, 30 marca, godz. 17.30 i 20.00



STARCIE Z POTWOREM

„Życie Sus” Jonasa T. Bengtssona to współczesna opowieść o rodzinie, zemście, współczuciu i pięknie. O czym opowiada? – Dziewiętnastoletnia Sus jest już w zasadzie dorosła i sama radzi sobie w życiu, ale wiele osób nadal bierze ją za dziecko. Prawie jakby czas zatrzymał się dla niej i dla jej rodziny, zwłaszcza że brat leży w szpitalu z kawałkiem szrapnela przesuwającego się w mózgu, a ojciec przebywa w więzieniu za zamordowanie ich matki. Wkrótce jednak życie zacznie się na nowo i gdy bramy więzienia się otworzą, Sus będzie gotowa do starcia z potworem – czytamy w opisie książki na stronie wydawnictwa. Z języka duńskiego opowieść Bengtssona przełożyła Iwona Zimnicka.

kw

Wydawnictwo Poznańskie

reklama



Cocktail Bar
17SCHODÓW
SWING & BLUES

Event bar
Premium Bar Catering

**DWIE FIRMY,
JEDNA JAKOŚĆ**

f / 17schodowbar

f / EventBarCatering



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

„Romeo i Julia” Opera na Zamku w Szczecinie ★★★★★☆

Muzyka: Charles Gounod

Libretto: Jules Barbier i Michel Carré wg tragedii Wiliama Szekspira

Reżyseria: Michał Znaniecki

Reżyser Michał Znaniecki kluczem do swojej (oraz autorów libretta) operowej interpretacji nieśmiertelnego dramatu Szekspira czyli formułę teatru w teatrze. W pierwszej scenie chór zapowiada, że będziemy świadkami właśnie inscenizacji... Tworzy tym samym symboliczny dystans i pozostawia pewien interpretacyjny margines, który na miłosną historię pozwala spojrzeć z szerszej perspektywy, także tej aktualnej vel politycznej. O teatralizacji do kwadratu świadczy także monumentalna scenografia Luigi Scoglio: to kilkupiętrowa konstrukcja o misternych zdobieniach i efektownej iluminacji. Jedni widzą w niej antyczny amfiteatr, inni ociekające krwią Koloseum, a jeszcze inni wnętrze teatru elżbietańskiego. A może to cerkiewny ikonostas, nadający scenom prowadzonym na owalnym podeście sakralnego charakteru – ołtarz miłości vs. ołtarz ofiarny. Żartobliwa interpretacja zasłyszana podczas premiery, kierowała jeszcze skojarzenie na kolumnadę z czołówki „Muppet Show”, co pierwotnie wydawało się niepoważne, lecz po namyśle... całkiem trafne. Szczególnie w odniesieniu do uniwersalnych znaczeń dramatu Szekspira i ich współczesnego rozumienia.

Orkiestrę poprowadził – wierny partyturze jak Romeo Julii – Franck Chastrousse Colombier, francuz, obecnie kierujący muzykami Opery Śląskiej w Bytomiu. Instrumentaliści Opery potwierdzili swoje muzyczne wyczucie, dyscyplinę i przede wszystkim umiejętności. Pięcioaktówka Charles’a Gounoda zawiera obszerne fragmenty wyłącznie instrumentalne, co pozwala wyraźniej wybrzmieć muzyce, ale też daje nieco interpretatorskiej wolności i przestrzeni do popisów baletu. Świetnym pomysłem było zróżnicowanie zwaśnionych rodów nie tylko kostiumem (znakomita praca samego reżysera), ale także ruchem. Zadanie powierzono zatem dwójce choreografów – Elżbiecie i Grzegorzowi Pańtak – którzy stworzyli odległe

od siebie ruchowe kompozycje: Kapuleci – z klasycznie baletową manierą, Monteki – zawadiacko i dynamicznie, wręcz musicalowo. O ile choreografie wpisane w akcję (szczególnie sceny pojedynków) wypadły pysznie, to zbyt rozbudowane baletowe „wypełniacze”, choć znakomicie wykonane, były po prostu sztuczne.

Sceniczni kochankowie – Victoria Vatutina i Pavlo Tolstoy – perfekcyjni aktorsko i wokalnie, szczególnie w duetach. Vatutina stworzyła niezwykle przejmującą postać, ale pozostawiła sobie wykraczającą poza „epokę” swobodę widoczną w niektórych scenach w niemal prywatnych gestach i mimice. Znakomity zabieg. Tolstoy urzekł charyzmą i śpiewaczą sprawnością. Świetny był Mercutio w interpretacji Christiana Oldenburga, znanego szczecińskiej publiczności z brawurowego wcielenia w „Procesie” z muzyką Philipa Glassa. Bardzo dobrze wypadli także Lucyna Boguszewska jako Stefano i Michał Sobiech – Parys. Przyjemnością było także oglądanie (i rzecz jasna słuchanie) wybitnego Aleksandra Teligii wcielającego się w postać Ojca Laurenta.

Monumentalne widowisko Znanieckiego pełne teatralnych fajerwerków zachwyca. Jest tu wszystko przynależne gatunkowi, a nawet więcej (zbyt dużo?) – elementy akrobatyki czy odważne interwencje w przestrzeń widowni. Całość jest jednak niespójna – kontrast między subtelnymi duetami czy kameralnymi scenami, a wręcz bizantyjskim przepychem kolejnych fragmentów burzy nastrojów i rytm dzieła. W zbiorowych scenach tłum wykonawców niezbornie rozsada scenę. Niektóre kameralne sceny toną w mroku, zupełnie ignorując wizualny rozmach.

Jest jednak coś jeszcze – geniusz Szekspira i wspomniane współczesne polityczne konotacje. Prawem się nie da. Po prośbie też nie. Siłą nie można. Śmiechem nie wyszło. To może miłość? Ciekawe czy poza teatrem, w realnej przestrzeni piękniutkiego Narodu, znalazłaby się taka para, która by zwaśnione społeczeństwo pogodziła... Prestiżowe 5/6.





Moja droga do Oscara

Na drodze do Nobla stoi mi Różanek. No, bo jeśli ktokolwiek ze Szczecina, to najpierw On. Zdecydowanie. Nobla więc odpuszczam. Na razie. Oto bowiem, zająłem się Oscarem. Zgodnie z zasadą: do trzech razy sztuka. Pierwsza sztuka odbyła się na cmentarzu. Zagrałem przejmującą rolę we wstrząsającym filmie samego Patryka V. zatytułowanym „Kobiety mafii 2”. Od razu muszę się przyznać, nie była to rola ani kobiety, ani mafii, ani nawet dwa. Byłem rozdartym utratą, nieutulonym w żalu żałobnikiem, po kimś tam... nie wiem. Filmu nie widziałem. Ci co film widzieli, opowiadali, że mnie nie widzieli. Pewnie kichnęli w tym czasie, albo mrugnęli. Na pewno. Co mi tam? Ważne, że grało się nieźle, Adamczyk jest wpożo gościem i kasa do ręki na miejscu była. Przez kilka dni chodziłem z dumnie, a nawet pyszałkowato zadartą głową. W końcu zagrałem u Vegi.

Mój drugi krok na oskarowej drodze miał już posmak wielkiego świata. Produkcja międzynarodowa, catering, zagraniczni aktorzy, rynek na osiedlu Kaliny. Nastąpił także wyraźny rozwój warsztatu aktorskiego, bowiem grałem ciałem. Nie, nie świntuchy jedno, właśnie, że ubranym. Otóż, łączyłem z pustą torbą po upadającym rynečku, udając zainteresowanie resztką sprzedawanego tam badziewia. W tym samym czasie jakaś Niemka płakała w samochodzie, a pani strażniczka miejska usiłowała jej wlepić mandat. Tuż obok, zdecydowanie bardziej widoczny w kadrze, zagrał mój samochód. Tak oto wyglądała moja obecność w kolejnym odcinku filmu legendy, czyli eneradowskim serialu „Notruf 112”. I wszystko byłoby miło, gdyby nie malutki zgrzyt przy odbiorze kasy. Polscy opiekunowie statystów kazali nam podpisać kwity bez wypełnionej rubryki z kwotą za jaką marzyliśmy dla Niemców. Słabe to trochę, tym bardziej, że opiekunami byli znani w Szczecinie ludzie. Ale nic to. W drodze po Oscara jestem gotów i na więk-

sze poświęcenie. I takie też mnie wkrótce spotkało.

Rozwijając swoją międzynarodową karierę aktorską, zgodziłem się wziąć udział w tajemniczej produkcji serialu dla HBO. Rola z tych prostych: miałem być wędkarzem. Dwa dni zdjęciowe, stawka dość mizerna, ale myślę sobie: „nad wodą posiedzę”. I posiedziałem. Pierwszego dnia od 10.00 rano do 24.30. Nasz opiekun, pan Meksyk, co godzinę zapraszał nas na plan po to, byśmy zmoczeni i zmarznięci wrócili do samochodów. Już po dziesięciu godzinach oczekiwania, wywiózł nas na drugą stronę Odry. No, bo jednak tam mieliśmy grać. Postaliśmy, wrzasnęli kilka razy. Tak, tak, wciąż się rozwijam i tym razem miałem rolę krzyżaną. I tak zakończyliśmy pierwszy dzień zdjęciowy, perfekcyjnie zorganizowany przez pana Teksasa, czy jak mu tam. Facet był najważniejszy na planie. Przynajmniej tak to wyglądało, gdy patrzyłem w jaki sposób chodzi. Niestety, nie miał zielonego pojęcia o tym kto, gdzie i jak, ale postanowił się z tym nie zdradzać. Drugiego dnia, litościwie panisko Arizona (czy jak mu tam) zaprosił nas na 17.00. Zdjęcia były około 24.00 więc spoko. Między czasie złapałem sobie sandacza, czego kamery nie uchwyciły. Niech żałują. Serial ma być przejmujący. Tak twierdzą producenci. Ja jestem przejęty już dziś. Może to efekt przejmującego zimna jakie towarzyszyło nam na planie mojego kolejnego kroku w stronę Oscara. Cóż, taką nagrodę nawet należy okupić cierpieniem. Ponoć wtedy lepiej smakuje.

Mój Oscar coraz bliżej. Oglądałem tegoroczną ceremonię i kompleksów nie mam. Jedno mnie tylko martwi. Różanek wziął się za aktorstwo. Też nieźle Mu to wychodzi. Cała moja nadzieja w tym, że Oscary to jednak nagrody filmowe, nie teatralne. Jednego wszak Różankowi zazdrościsz: On pracuje pod dachem.



MENEDŻER ROKU 2020

Uroczysta gala Plebiscytu Menedżer Roku zaplanowana jest na 22 kwietnia 2020 r. Będzie to już trzecia edycja wydarzenia, mającego na celu nagrodzenie najbardziej aktywnych i skutecznych w działaniu osób o wysokim potencjale menedżerskim, które znacząco wpływają na rozwój biznesowy przedsiębiorstwa na terenie województwa zachodniopomorskiego.

Organizatorami plebiscytu są: Fundacja Biznes Innowacje Networking, studenci i pracownicy Wydziału Ekonomii, Finansów i Zarządzania Uniwersytetu Szczecińskiego oraz członkowie Kapituły Plebiscytu. Inicjatorką jest dr Katarzyna Kazojć, która wraz z członkami studenckiego koła naukowego co roku współtworzy to przedsięwzięcie. Wszyscy oni pragną uhonorować menedżerów, którzy wykazują się ponadprzeciętną aktywnością i osiągnięciami oraz są bardzo skuteczni w zarządzaniu, co przekłada się na stabilny wzrost i rozwój biznesu. W skład kapituły wchodzi osoby reprezentujące środowisko biznesowe różnych sektorów gospodarki.

Wyróżnienie to dopiero początek

Na stronie internetowej fundacji dostępny jest formularz, poprzez który każdy może zgłosić swoich kandydatów. Zgłoszenie może być formą wynagrodzenia pracowników na stanowiskach odpowiedzialnych za rozwój biznesowy przedsiębiorstwa lub docenienia przełożonego, a jednocześnie jest również szansą na promocję firmy. Przyjmowanie zgłoszeń kandydatów potrwa do 14 marca 2020 r. Członkowie Kapituły Plebiscytu dokonają nominacji do wyróżnień spośród zgłoszonych kandydatów. Podczas posiedzenia kapituły zostanie wybrany laureat tytułu „Menedżer Roku” województwa zachodniopomorskiego. Zadecduje o tym uzyskana łączna liczba punktów w wyniku oceny kapituły. Zwycięzcy zostaną przedsta-

wieni na gali, w trakcie której nagrodzone zostaną również firmy społecznie odpowiedzialne województwa zachodniopomorskiego w ramach ósmej edycji Plebiscytu Równa Firma.

Laureatami Menedżera Roku w roku 2018 zostali: Daria Nowak (PR & Marketing Manager oraz Specjalista ds. Komerccjalizacji w Turzyn Sp. z o.o.) oraz Łukasz Żuchowski (Dyrektor zarządzający Faymville). W ubiegłorocznej edycji plebiscytu do grona laureatów dołączyli: Renata Długaszek (ówczesna Dyrektor Hotel Dana Business & Conference) oraz Krzysztof Bratkowski (Marketing Manager Grupy Polmotor).

Wydarzenie zostało objęte Honorowym Patronatem Marszałka Województwa Zachodniopomorskiego Olgierda Geblewicza oraz uzyskało Mecenat Miasta Szczecin. Prestiż Magazyn Szczeciński jest patronem medialnym Plebiscytu Menedżer Roku. Zachęcamy do zgłaszania przedstawicieli firm, którzy nadają ton gospodarce województwa zachodniopomorskiego.

Formularz zgłoszeniowy oraz szczegółowe informacje o przebiegu plebiscytu znajdują się na stronie internetowej www.fundacjabin.pl/plebiscyt-menedzer-roku.

kt/foto: materiały prasowe

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

MARZEC POD ZNAKIEM MUZYKI

W tym miesiącu w Netto Arenie wybuchowa mieszanka muzycznych stylów. Na szczególną uwagę zasługuje pożegnalny koncert Grzegorza Markowskiego, który kończy swoją karierę. W marcu także liryczny Cohen w znakomitej muzycznej obsadzie (m.in. Kukulska, Zawiałow, Lipnicka), a na deser czołówka polskiego hip-hopu – Taco Hemingway i PRO8L3M.



6 marca – Perfect

Legenda polskiej sceny rockowej wystąpi w Szczecinie z jubileuszowym koncertem pożegnalnym. Fani mogą liczyć na muzyczne podsumowanie 40 lat kariery, w tym największe hity w wykonaniu zespołu Grzegorza Markowskiego. Jako suport wystąpi szczeciński duet Jackpot. Bilety na koncert wyprzedane.

7 marca – Teatr Piasku Tetiany Galitsyny

Zwycięzcy programu „Mam Talent” przedstawi 2 artystyczne widowiska: „Królowa Śniegu” (spektakl o godz. 12 polecany jest dla dorosłych oraz dzieci od 5-ego roku życia, trwa 70 minut bez przerwy) oraz „Piaskowy koncert muzyki filmowej” (godz. 19). Bilety do nabycia na stronie www.arenaszczecin.pl/bilety

21-22 marca – Targi Nieruchomości Home Arena 2020

To już 35 edycja tego cyklicznego wydarzenia. Zainteresowani mogą liczyć na największą prezentację oferty zachodniopomorskiego rynku nieruchomości. Impreza jest skierowana do osób poszukujących mieszkań, domów, inspiracji budowlanych, nowych technologii, materiałów i produktów związanych z budową oraz wyposażenia wnętrz.

27 marca – Cohen i Kobiety

Trasa koncertowa, która jesienią 2018 roku zelektryzowała polską publiczność, powraca. Cudowne kobiety, wspaniałe artystki, a przede wszystkim gwiazdy kilku pokoleń polskiej wokalistyki. Każda z nich w swój własny i niepowtarzalny sposób zinterpretowała niezapomniane przeboje Leonarda Cohena, legendarnego kanadyjskiego barda i poety. Na scenie:

Matylda Damięcka

Natalia Kukulska

Anita Lipnicka

Grażyna Łobaszewska

Julia Pietrucha

Barbara Wrońska

Daria Zawiałow

Bilety do nabycia na stronie www.arenaszczecin.pl/bilety

28 marca – Taco Hemingway, PRO8L3M, Sokół

W Szczecinie wystąpi niekwestionowana czołówka polskiego hip-hopu. To wyjątkowa okazja do zobaczenia ich tego samego wieczoru na jednej scenie. Dobra zabawa gwarantowana. Bilety na koncert wyprzedane.

Marzec 2020

Przez cały miesiąc Netto Arena zaprasza wszystkich fanów na mecze koszykówki King Wilków Morskich w rozgrywkach Energa Basket Ligi. Miłośników zimowych aktywności ucieszy fakt, że jeszcze do połowy marca działa lodowisko - to ostatnia szansa na łyżwy w tym sezonie! Na siłownię i zajęcia sportowe (m.in. pilates, zumba, joga i zajęcia fitness pod okiem trenera) zaprasza z kolei zlokalizowany w Netto Arenie klub Eurofitness.

kt/foto: Zuzanna Sosnowska

TRASA COHENiKOBIEITY 2019/2020

music

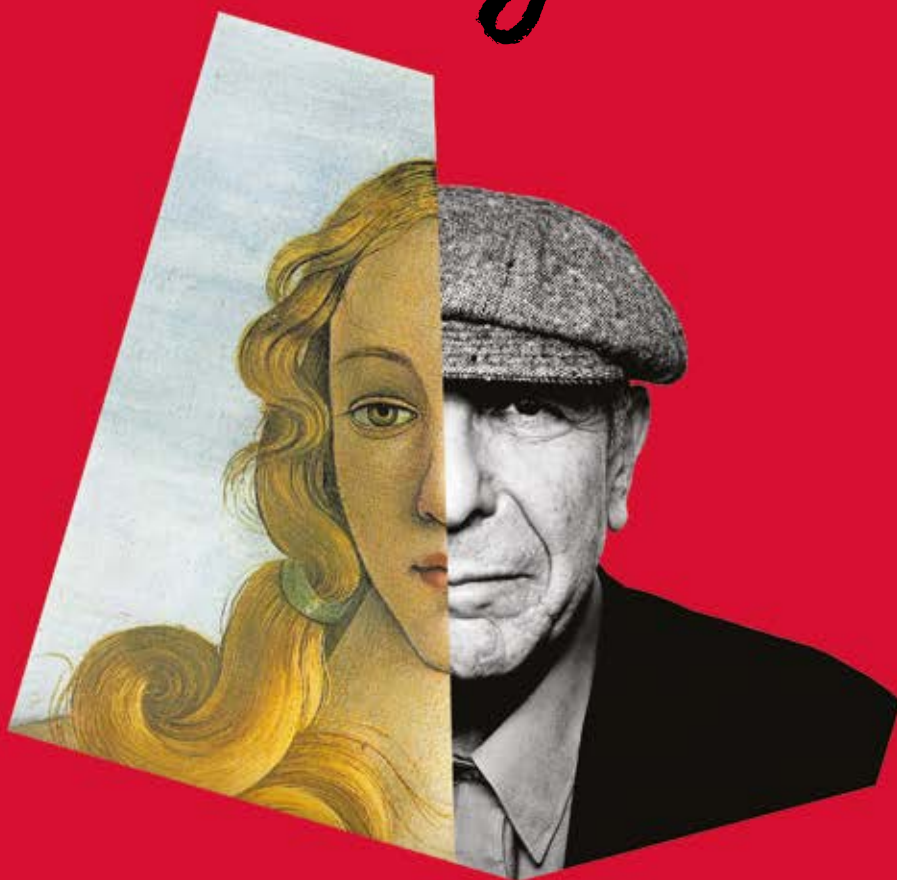
edytnia

onet KOBIEITY

42

Niezapomniane przeboje Leonarda Cohena

COHEN i Kobiety



w nowym
kobiecy wymiarze:

DAMIĘCKA
KUKUŁSKA
LIPNICKA
ŁOBASZEWSKA
PIETRUCHA
WROŃSKA
ZAWIAŁOW

WWW.COHENiKOBIEITY.PL

Utwory w tłumaczeniu

MACIEJA ZEMBATEGO

w aranżacji i pod kierownictwem

LESZKA BLOLIKA

27 MARCA 2020

NETTO ARENA
SZCZECIN

BILETY: WWW.COHENiKOBIEITY.PL W SALONACH EMPIK I MEDIA MARKT ORAZ W KASIE NETTO ARENA



Matki, żony, córki, siostry, te samotne i te w związkach. Te robiące kariery i te walczące każdego dnia o spełnienie swoich marzeń. To bohaterki dowcipnych monologów autorstwa Anny Ołów Wachowicz, ożywionych przez Olę Adamską. „My hrabiny nie płaczemy” mówione i śpiewane historie o codzienności kobiecego życia, zadebiutują 1 kwietnia na scenie Teatru Kameralnego, a także na kartach książki, która pojawi się w tym samym czasie.



Wszystko zaczęło się od bloga „Jest sprawa” współprowadzonego przez Anię. Jej pełne ciętego dowcipu opisy rzeczywistości z punktu widzenia kobiety szybko stały się popularne, a publikowane w formie postów na Facebooku zaczęły zataczać coraz szersze kręgi aż pewnego dnia pojawiły się przed oczyma Olgi Adamskiej. – Urzeczona po lekturze wpisu zatytułowanego „Dzień matki”, w którym Ania opisała historię o tym jak wróciła do domu lekko wstawiona, a co nadal jest tematem tabu, postanowiłam do niej napisać. Wysłałam jej wiadomość: autorko dzisiejszego postu, kim jesteś? – mówi aktorka. – Skontaktowała się ze mną, ale dopiero po roku wróciłam do tematu i zaproponowałam jej przełożenie tych tekstów na język teatru.

Ania bez wahania przystała na taką propozycję, a po tym, kiedy zobaczyła Olę w monodramie „Uwiedziona” nie miała żadnych wątpliwości co do tego pomysłu – Wybrałam tylko te teksty, które dotyczą moich przeżyć – mówi. – Tak się składa, że część z tych opowieści była udziałem moich koleżanek. Wydało mi się, że lepiej będzie, jak ta część pozostanie w bardziej prywatnej sferze. Podzieliłam się wyłącznie swoim życiem.

„Hrabiny” to typowo kobiece spojrzenie na to, co się dzieje naokoło. Bardzo współczesne. – Bohaterką monodramu jest dziewczyna z sąsiedztwa, tytuł zaś – metaforą – tłumaczy aktorka. – Hrabina oznacza dzielną kobietę, taką która nie lubi się awanturować jak przekupa na targu, potrafiącą przemyśleć każdy problem i przyjąć z gotową odpowiedzią. To, że nie płacemy oznacza tylko tyle, że też potrafimy się z wielu rzeczy śmiać. Posiadamy umiejętność spoglądania na przydarzające się nam sytuacje anegdotycznie. Trzymamy dystans.

Monodram nie jest też żadnym feministycznym manifestem ani próbą umniejszania roli mężczyzny w naszym życiu – Facet w tych historiach, pomimo iż jest na drugim planie, traktowany jest z sympatią, z dużą dawką ciepła – tłumaczy Olga. – Mi samej prywatnie, w relacji kobieta – mężczyzna odpowiada partnerstwo. Lubie, kiedy jesteśmy ze sobą kompatybilni. Dlatego też reżyserem spektaklu jest mężczyzna. Omawiam z nim każde zagadnienie,

jest dla mnie pewnego rodzaju odniesieniem.

Autorka monologów uważa się za statystyczną szczeciniankę i to co opisuje jest bardzo charakterystyczne dla kobiet tutaj mieszkających, także ich punkt odniesienia do rzeczywistości. – Umówmy się, należymy do takiej grupy osób, które w swoim mniemaniu trzymają pewien wysoki poziom – śmieje się. – Każda z nas przecież urodziła się księżniczką, a jeśli nie księżniczką to hrabiną i tak chciałaby być traktowana. Oczywiście, że nie płacemy. Wolimy ten płacz wyszydzić, zamienić go w śmiech. Szczecin, w którym mieszkamy, z jednej strony nie jest wielkim miastem a z drugiej nie jest też małym. Przebywając w swoich kręgach towarzyskich, prędzej czy później na siebie natrafimy, co ma swój urok i klimat. Co ciekawe to miejsce, w którym możemy spotkać jednego dnia mnóstwo znajomych osób, a następnego pozostać całkowicie inkognito. To też nas charakteryzuje.

Według Ani śmianie się z siebie jest pewnego rodzaju mechanizmem obronnym, ale też wielką zaletą. – Właściwie w każdej sytuacji, nawet w tej najbardziej dramatycznej można odnaleźć coś zabawnego – stwierdza. – Przyznaję się: zdarza mi się śmiać nawet na pogrzebach. Jestem zawsze wzruszona, ale obserwując np. niektórych uczestników uroczystości zauważam czasem wiele absurdalnych szczegółów. Śmiech nie jest tu kpina tylko rozładowaniem napięcia. My kobiety zazwyczaj staramy się być perfekcyjne, bardzo dbamy o tą naszą powierzchowność. Po prostu świetnie i niezastąpione w każdej roli. Dziwnym nie jest, że w końcu to puszcza i przydarzają się nam sytuacje, po których nic tylko usiąść i się śmiać. Ja to widzę i opisuję.

A Olga Adamska to odtworzy na scenie. Wybrane teksty autorstwa Ani uzupełnione zostaną m.in. przez socjologiczne obserwacje Hanny Bakuły i jeden męski tekst Wiesława Myśliwskiego. To nie jedyny udział mężczyzny w tym projekcie. Całość wyreżyseruje Zura Pirveli a „hrabinie” na scenie będzie akompaniował wybitny akordeonista Roman Rydz. Nic tylko przyjąć, usiąść, posłuchać i się śmiać.

autor: Aneta Dolega / foto: Karolina Nowaczyk, Anna Bal



EXOTIC RESTAURANTS

★ SZCZECIN ★



RESTAURACJA INDYJSKA
BOMBAY
Exotic cuisine of INDIA


Buddha
Thai & Fusion Restaurant

 **TOKYO**
SUSHI & GRILL


Bollywood
STREET FOOD

 **SHANGHAI**
CHINESE RESTAURANT

WWW.EXOTICRESTAURANTS.PL

Rozdano Perły Biznesu

Perły Biznesu za rok 2019 rozdane! Uroczysta gala odbyła się w hotelu Novotel Szczecin Centrum. Nagrodę główną – Osobowość Biznesu otrzymał Jan Gackowski, wiceprezes szczecińskiej firmy budowlanej Calbud. Za najważniejsze Wydarzenie Gospodarcze minionego roku uznano zaś oddanie do użytku drogi ekspresowej S6 Goleniów-Koszalin. Rozdano także Gwiazdy „Świata Biznesu” oraz wyróżniono młodych przedsiębiorców w kategorii Inspirujący Start. Konkurs już po raz 16. zorganizowała redakcja magazynu „Świat Biznesu”. kw



Dr Kacper Koryzna (Koryzna Clinic) i Sławomir Piński (Binowo Park)



Michał Abkowicz (szczecinbiznes.pl), Urszula Ośmiałowska (Ministerstwo Dobrego Mydła), dr Barbara Bartkowiak (Polska Fundacja Przedsiębiorczości)



Małgorzata Fieducik (Novotel Szczecin Centrum), dr Barbara Bartkowiak (PFP), Włodzimierz Abkowicz („Świat Biznesu”)



Laureaci Perły Biznesu i Gwiazd „Świata Biznesu”



Dr Barbara Bartkowiak (PFP), Robert Jurczak (GDDKIA), Maciej Pircewski (Calbud), Małgorzata Fieducik (Novotel)

Film ze Szczecinem w tle

Za nami przedpremierowy pokaz filmu „Nikt”, krótkometrażowego obrazu, którego celem jest promowanie empatii w stosunku do ludzi starszych. Projekt wyreżyserował Dominik Czech, a główną rolę zagrał w nim znany i lubiany aktor – Lech Dyblik. Co ciekawe, film w całości powstał w Szczecinie. Premierowy wieczór upłynął w miłej atmosferze, a organizatorzy przygotowali dla publiczności niespodziankę, prezentując ujęcia zza kulis. Całą imprezę poprowadził krytyk filmowy Krzysztof Spór. kw



Obsada i twórcy filmu



Lech Dyblik (aktor) i Dominik Czech (reżyser filmu)



Dominik Czech, Ewa Molenda (scenarzystka), Lech Dyblik



Sylwia Witkowska (aktorka), Dominik Czech

Smaki Portugalii

Andrzej Strzelczyk, dwukrotny Mistrz Polski Sommelierów, zagościł w Hotelu Park z prezentacją portugalskich win z regionu Tejo. Ta apelacja zyskuje w Polsce coraz większą popularność. Poranne spotkanie przeznaczone było dla restauratorów i osób pracujących w branży HoReCa. Wieczorem odbyła się uroczysta kolacja dla miłośników wina i doskonałej kuchni. Spotkanie zorganizowane było przez agencję 4public, restaurację Hotelu Park i dealera BMW Bońkowsky. Partnerami wydarzenia byli także: Seamor, CityWine, Polish Wine Academy oraz klinika medycyny estetycznej L.A.Beauty. kt



Renata Runge i Grzegorz Wasylko



Goście Wieczoru Portugalskiego



Klienci Dealera BMW Bońkowsky podczas Wieczoru Portugalskiego



Anna Fudalej i Bogumił Ratajczak

Premiera pełna miłości

W Dzień Zakochanych w szczecińskiej operze odbyła się premiera „Romea i Julii” z muzyką Charlesa Gounoda. Swoją interpretację słynnej historii kochanków przedstawił reżyser Michał Znaniecki, w tytułowych rolach wystąpili Pawło Tolstoy oraz Victoria Vatutina. Spektakl nagrodzono owacjami na stojąco, a tuż po nim odbył się bankiet. Nie zabrakło na nim lokalnej śmietanki towarzyskiej. Pojawiły się osobistości świata kultury, mediów, polityki i biznesu. kw



Od lewej: Irena Brodzińska z mężem, Aleksandra Nieżychowska-Stankiewicz



Edward Osina (prezes zarządu firmy Calbud) z żoną Ireną Dawid-Osiną (Galeria Kapitańska)



Pawło Tolstoy (Romeo), Victoria Vatutina (Julia) oraz Jacek Jekiel (dyrektor Opery na Zamku)



Franck Chastrusse Colomber, Łukasz Goik (dyrektor Opery Słaskiej), Luigi Scoglio



Christian Oldenburg, Agata Rawska, Justyna Zawilińska

Architekt nagrodzony

Niewiele jest w Polsce nagród dla branży architektonicznej, a spośród nich ta jest najstarsza: Honorową Nagrodę SARP 2019 otrzymał Jacek Lenart. Z tej okazji w Trafo zorganizowano wystawę prezentującą dorobek architekta z pracowni A4, odpowiadającej skądinąd za projekt przebudowy budynku trafostacji na galerię sztuki współczesnej. Wernisaż przyciągnął tłumy widzów i był okazją do dyskusji na temat stanu i przyszłości architektury w Szczecinie.



Od lewej: Daniel Źródlewski, arch. Stefan Jan Scholz, arch. Jacek Lenart, Ewa P. Porębska (redaktor naczelna Architektury-Murator), arch. Bohdan Biś Lisowski (Prezes Stowarzyszenia Architektów Polskich)



Od lewej: arch. Bohdan Biś-Lisowski (Prezes Stowarzyszenia Architektów Polskich), arch. Piotr Mync (polityk i samorządowiec)



Oprawę muzyczną zapewnił zespół Perkusjonistos



Goście z uwagą oglądali wystawę



Od lewej: Daniel Źródlewski, arch. Stefan Jan Scholz, arch. Jacek Lenart, Ewa P. Porębska (redaktor naczelna Architektury-Murator), arch. Bohdan Biś Lisowski (Prezes Stowarzyszenia Architektów Polskich)

„Flow” w Open Gallery

Open Gallery Moniki Krupowicz zaprezentowało najnowsze obrazy artysty Wojciecha Koniuszka. Artysta pochodzi ze Szczecina, ukończył ASP w Gdańsku, gdzie jego obrazy trafiły do kolekcji Muzeum Narodowego. Zamiłowanie Wojtka Koniuszka do klasycznego medium jakim jest malarstwo ma swoje uzasadnienie. Obrazy pełne ukrytych znaczeń stają się intrygujące, ponieważ artyście udaje się połączyć motywy tak opatrzone w kulturze doby massmediów z własnymi, intymnymi wątkami. Ekspozycję będzie można oglądać do 30 marca.



Artysta Wojtek Koniuszek i Monika Krupowicz właścicielka Open Gallery



Monika Krupowicz, Piotr Ledóchowski projektant wnętrz, artysta, Anna Janiak-Kordaczuk (Polmotor) z córką Julią



Elżbieta Mamos endokrynolog, kolekcjonerka sztuki, Monika Wiechowska, w tle Jerzy Olędrowicz



Goście wernisażu

Top Link Charytatywnie

Centrum Edukacyjne Top Link już po raz drugi zorganizowało charytatywny bal. Wydarzenie odbyło się Browarze Folga w Gryficach i bawiło się na nim aż 150 osób. Zaproszeni byli witani pamiątkowymi dyplomami, lampką szampa oraz piękną różą. Nie zabrakło różnych atrakcji. Goście bawili się świetnie, a do tego wykazali hojnym gestem. Dochód z imprezy zostanie przeznaczony dla dzieci z zespołem Downa: Oliwii, Gabrysi, Julii i Janka. Zebrano ponad 32 tysiące złotych!

kw



Klaudia Jędruszek-Farinha (właścicielka Centrum Edukacyjnego Top Link) i współorganizatorki: Izabela Wiznerowicz i Aurelia Szoltn



Organizatorki balu witają gości



Licytacja charytatywna



Bawiący się goście



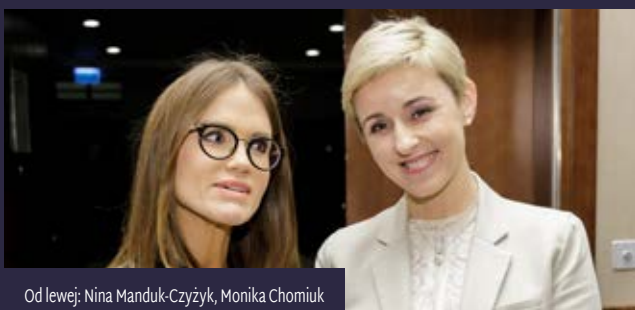
Organizatorki imprezy z tortem

Ladies i dobre vibracje

Kolejne spotkanie Szczecin Business Ladies za nami. Tym razem odbyło się w Hotelu Radisson Blu. Poza tradycyjnym networkingiem, prelekcję wygłosił: profesor Tomasz Byrski oraz Sylwia Nowak. Tomasz Byrski, onkolog, specjalizujący się w profilaktyce raka piersi porwał wszystkie panie interesującym wykładem, a także nienaganną aparycją. Z kolei Sylwia jest terapeutką wibroakustyczną. Opowiedziała o kojącym działaniu dźwięku, o tym jak fale akustyczne wnikają głęboko w ciało i powodując vibracje komórek, przywracają im równowagę. Było jak zawsze: interesująco i pouczająco. im



Ladies w komplecie



Od lewej: Nina Manduk-Czyżyk, Monika Chomiuk



Katarzyna Opiekulska-Sozańska i profesor Tomasz Byrski



Joanna Budnicka, Bożena Licht, Sylwia Trojanowska



Urszula Gronek, Joanna Budnicka, Katarzyna Opiekulska-Sozańska, Anna Turkiewicz, Hanna Mojsiuk

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, biuro / gabinet Al. Niepodległości



Widok z Twojego biura!

powierzchnia 218 m², na jednej kondygnacji,
możliwość indywidualnej aranżacji wysokich
pomieszczeń

na sprzedaż, cena: 5 750 zł / m²
tel. 603 170 564, 91 810 10 10
www.baszta.eu

Dziwnów, ośrodek wczasowo - rehabilitacyjny



ośrodek „Rybitwa”, 43 pokoje,
działka 2400 m², pow. użytkowa 1633 m²,
możliwość rozbudowy, widok na rzekę

na sprzedaż
cena: 2,6 mln zł netto
tel. 601 94 28 28, 91 32 82 160
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
Dentallica 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/II/3
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 Dentystyczna 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. Ogrńskiego 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
Rad-ent. 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. Wyszyskiego
Hotel Dana al. Wyzwolenia 50
Hotel Grand Park ul. Słowackiego 18
Hotele Marina ul. Przeszenna 13
Hotel Novotel ul. 3 Maja 31
Hotel Park ul. Plantowa 1
Hotel Plenty ul. Rynek Sienny 1
Hotel Radisson BLU pl. Rodła 10
Hotel Vulcan ul. Druckiego-Lubeckiego 6a
Willa Flora ul. Wielkopolska 18

KANCELARIE

Przemysław Manik – kancelaria adwokacka
ul. Kr. Korony Polskiej 3
Lizak, Stankiewicz, Królkowski – kancelaria adwokacka
al. Boh. Getta Warszawskiego 1/4
Mazurkiewicz, Wesolowski, Mazur – kancelaria adwokacka
ul. Klonowica 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
Aleksandr-Dutkiewicz – kancelaria adwokacka
ul. Wyszyskiego 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 Kamil Zieliński ul. Narutowicza 11/14
Waldemar Juszczak – kancelaria adwokatów i radców al.
Niepodległości 17
Zbroja Adwokaci ul. Bogusława X 9/4

KAWIARNIE

Ale Ciacho! Zwycięstwa 1
Artetamina ul. Rajskego 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. ul.11
Columbus Coffe al. Wojska polskiego 50
Columbus Coffe ul. Rajskego 23/2a
Columbus Coffe ul. Krzywoustego 16
Columbus Coffe ul. Przeszenna 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. Rajskego 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 173
Sowa Cukiernia ul. Struga 42
Sowa Cukiernia CH Galaxy
Solony Karmel ul. Rydla 52
Starbucks ul. Wyszyskiego 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. Białowieska 2
HTL ul. Lubieszyska 20
Lexus Kozłowski ul. Mieszka I 25
kopiński VW ul. Madalińskiego 7
Mazda Kozłowski ul. Struga 31B
Mercedes Bogacki ul. Mieszka I 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. Szyborskiej 6
Polmotor Ustowo 52
Skoda ul. Struga 1A
Subaru ul. Struga 78A
Toyota Kozłowski ul. Mieszka I 25B
Toyota Kozłowski ul. Struga 17
Volvo ul. Pomorska 115B
VW ul. Struga 1B

NIERUCHOMOŚCI

Baszta Nieruchomości ul. Panieńska 47
Baltic Group ul. Piotra Skargi 15
Calbud, pokój 15 parter ul. Kapitańska 2
Extra Invest al. Wojska Polskiego 45
HMI ul. Moczyńskiego 13B
Futyma ul. Mieszka I 61A
Krawczyk Nieruchomości ul. Jagiellońska 22/2
Lider House ul. Modra 92/2
Litwinuk 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
Turant & Wspólnicy ul. Mała Odrzańska 21/1
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
Chataupa 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 Tumskul. Mariacka 26
Marshal Food ul. Rajskego 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
Peperoni Pizzeria ul. Poniatowskiego 2a
Piastów 30 al. Piastów 30
Porcky ul. Wielka Odrzańska 20
Porto Grande Wały Chrobrego
Public Fontanny al. Jana Pawła II 43
Public Cafe ul. Wielka Odrzańska 18A/U
Restauracja Karkut ul. Bogurodzicy 1
Restauracja Stara Rzeźnia ul. Wendy 14
Ricoria al. Powstańców Wielkopolskich 20
Rybarex ul. Małopolska 45
Sake ul. Piastów 1
Shanghai Rynek Sienny 4
Spotkanie al. Jana Pawła II 45
Spizarnia Szczecińska Holdu Pruskiego 8
Stockholm Kitchen&Bar Bulwar Piastowski
Sushi & Pasta ul. Zbozowa 4
Tokyo ul. Rynek Sienny 3
Towaryska 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
Arkada perfumeria ul. Krzywoustego 7
ART TOP ul. Chodkiewicza 6
Atelier Sylwia Majdan al. Wojska Polskiego 45/2
Atrium Molo ul. Mieszka I 73
Batlamp ul. Milczańska 30A
Batna ul. Targ Rybny 4/2
B&M al. Wojska Polskiego 43
Betty Barclay CH Kaskada – parter
Bella Moda ul. Bogusława 13/1
Bokaro bulwar Gdański 11
Branciewicz al. Jana Pawła II 48
Centrum Mody Słubnej ul. Kaszubska 58
Deni Cler al. Wojska Polskiego 27
Designal, CH Galaxy – parter
Velpa ul. Bogusława 12/2 i 11/1
Clocche ul. Bogusława 10/2
Escada al. Wojska Polskiego 22
Henry Lloyd ul. Przeszenna 11
Heline CH Galaxy - parter
HyperGlazur - Salon Łazienek ul. Świerczewska 47
Icon ul. Jagiello 6/5
Impresja ul. Śląska 9/2
Jubilier Kleist ul. Rajskego 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. Rajskego 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. Rajskego 23/11
Prowansja kwaciarnia ul. Szwedzka 28
Prowansja kwaciarnia ul. Rostocka 15
Riviera Maison ul. Struga 23
Renthal al. Bogusława 15/1A
Renthal 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. Rajskego 28
VIP Collection al. Wojska Polskiego 22
Wineland al. Wojska Polskiego 70

SPORT I REKREACJA

Aquarium (basen dla dzieci) ul. Jemielowa 4A
ASTRA szkoła tańca al. Wyzwolenia 85
Binowo Golf Park Binowo 62
Bloom ul. Korolowa 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. Staszica 1
Mabo B Zone Klub ul. Weleka 2
Marina Sport ul. Przeszenna 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 18/13p.1
Strefa jogi ul. Santocka 18/16
Szczeciński Klub Tenisowy al. Wojska Polskiego 127
Univerum al. Wojska Polskiego 39

ZDROWIE I URODA

Aggie Hairstyles ul. Wielkopolska 22/2
Atelier Fryzjerstwa Małgorzata Dulebą-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 Makrobiotyyczne 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 Piękna ul. Mała Odrzańska 21/5
Fizjopomoc Medical Center ul. Witkiewicza 61
Fryzjerskie Atelier Klim ul. Królowej Jądwi 12/1
Hall No 1 ul. Wyszyskiego 37
Imperium Wizazu ul. Jagiellońska 7
JK Studio (od Rajskego) ul. Monte Cassino 1/14
Kamelove ul. Wilków Morskich 9
L.A. Beauty, ul. Raginisa 7/U3
La Fiori ul. Kwiatkowski 1A/6
Medestetic ul. Okulickiego 46
Manufaktura Wzroku ul. Monte Cassino 40
MOI Instytut Kobięcego Piękna ul. Wielka Odrzańska 28a
Natural Skin Clinic ul. Krasieńskiego 10/5
Odnowa al. Bohaterów Warszawy
Galeria Nowy Turzyn, I 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. Rajskego 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 Przeclaw 96E
Studio Kosmetyczne Kingi Kowalczyk ul. Szymanowskiego 8
Studio Kosmetyki Profesjonalnej ul. 5go Lipca 32D
Studio Urody Masumi Deptak Bogusława 3
Studio Monika Kolcz ul. Św. Wojciecha 1/9
Vessna ul. Królowej Jądwi 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. Staromyńska 19

INNE

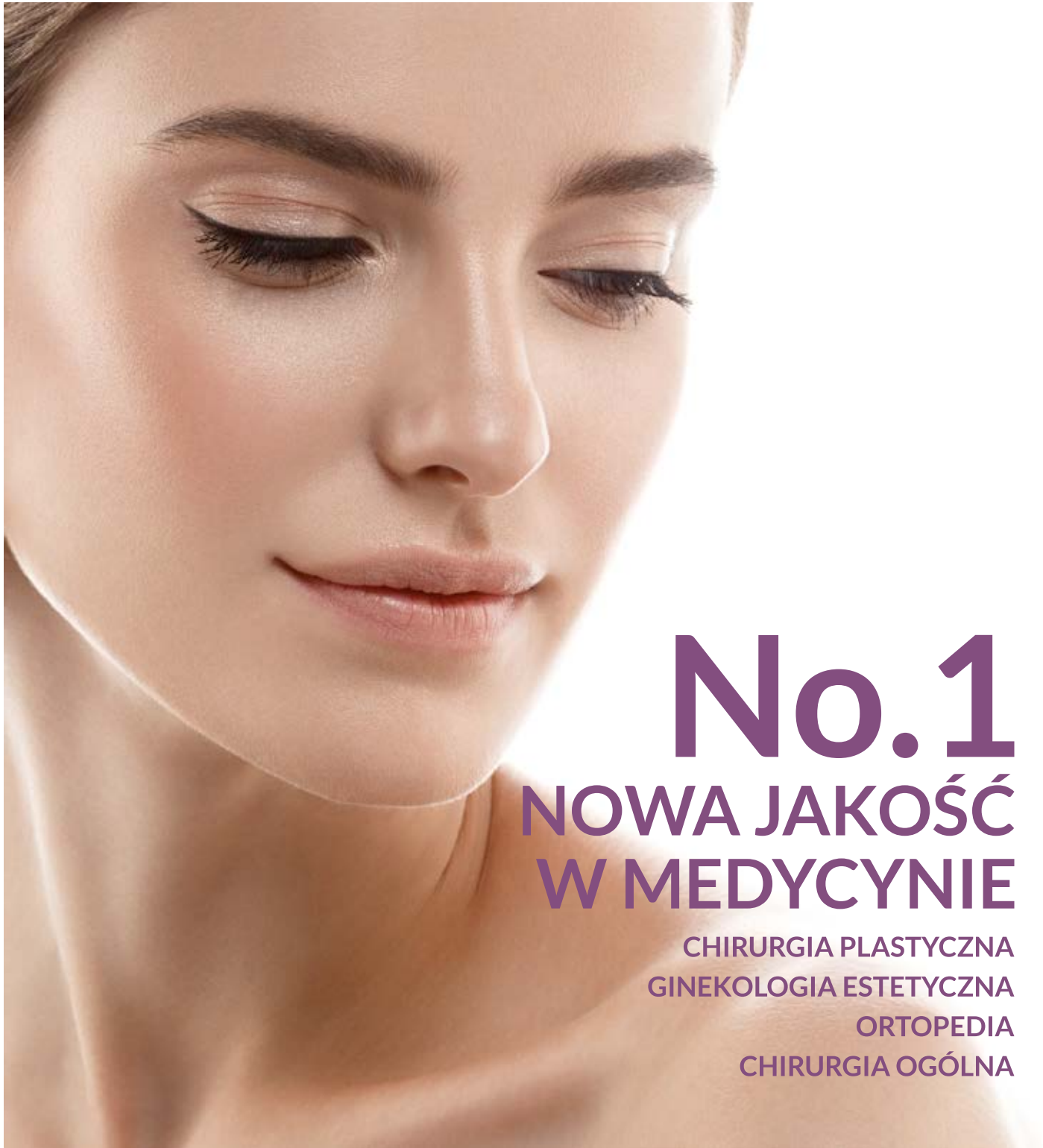
13 Muz pl. Żołnierza Polskiego 13
Centrum Informacji Turystycznej Aleja Kwiatowa
Filharmonia – sekretariat ul. Małopolska 48
Follow Me ul. Kolumbia 1
Follow Me ul. Wendy 10A
Galeria Kierat 2 ul. Małopolska 5
Muzeum Narodowe ul. Staromyńska 27
Opera Na Zamku ul. Korsarzy 34
Pałac Młodzieży al. Piastów 9
Pazim recepcja pl. Rodła 7
Piwnica Kany św. Piotra i Pawła 4/5
Pogoń Szczecin biuro marketingu ul. Karłowicza 28
Północna Izba Gospodarcza al. Wojska Polskiego
Przedszkole Niepubliczne Nutka (Baltic Business Park)
Radio Szczecin al. Wojska Polskiego 73
Stara Rzeźnia Kubryk literacki (fasztownia) ul. Wendy 14
Szczeciński Park Naukowo-Technologiczny
ul. Niemierzyńska 17A
Teatr Polski ul. Swarozycza
Teatr Mały Deptak Bogusława
Teatr Współczesny Wały Chrobrego
Trafostacja Sztuki św. Duchu 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
Zapol 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