

prestiz

M A G A Z Y N S Z C Z E C I Ń S K I

AGNIESZKA HOLLAND
W WALCE
O PRAWDĘ

Zatańcz z nami:

Szkoła Tańca Astra | Kimama | Royal Dance | Paweł Świtalski

Jak balowali Gryfici?



*Vito i Sprinter
GOTOWE
DO ODBIORU!*

Vito Furgon: zużycie paliwa: 6,8–8,0 l/100 km (cykl mieszany); emisja CO₂: 178–210 g/km (cykl mieszany). Sprinter Furgon: zużycie paliwa: 8,7–9,6 l/100 km (cykl mieszany); emisja CO₂: 230–251 g/km (cykl mieszany). Podane wartości ustalono zgodnie z przewidzianą przepisami procedurą pomiarową. Są to „wartości CO₂ WLTP” w rozumieniu art. 2 pkt 3 rozporządzenia wykonawczego (UE) 2017/1153. Wartości zużycia paliwa obliczono na bazie tych danych. Dane nie dotyczą konkretnego pojazdu i nie są częścią oferty, lecz służą jedynie porównaniu różnych typów pojazdu. Wartości te są zmienne w zależności od wyposażenia dodatkowego.

100% wsparcia dla Twojej firmy za 1% ceny samochodu miesięcznie.

Wszechstronny Vito, niezawodny Sprinter i pozostałe modele vanów Mercedes-Benz dostępne od ręki i gotowe, by dać z siebie 100% dla Twojej firmy. Teraz możesz je mieć za 1% ceny samochodu miesięcznie. Tylko nie daj się wyprzedzić – liczba aut jest ograniczona.

Vito Furgon

już za 1 295 PLN netto*

Sprinter Furgon

już za 1 485 PLN netto*

Zapraszamy do salonów.

*Rata miesięczna netto w promocji Lease&Drive 1%. Rata miesięczna netto wynosi 1% ceny katalogowej brutto pojazdu. Warunki kalkulacji: wpłata wstępna wynosząca 5% wartości pojazdu, okres realizacji umowy 48 miesięcy, średnioroczny przebieg 20 000 km, możliwość zwrotu pojazdu po zakończeniu umowy. Oferta Mercedes-Benz Leasing Polska Sp. z o.o. dla przedsiębiorców.

Mercedes-Benz

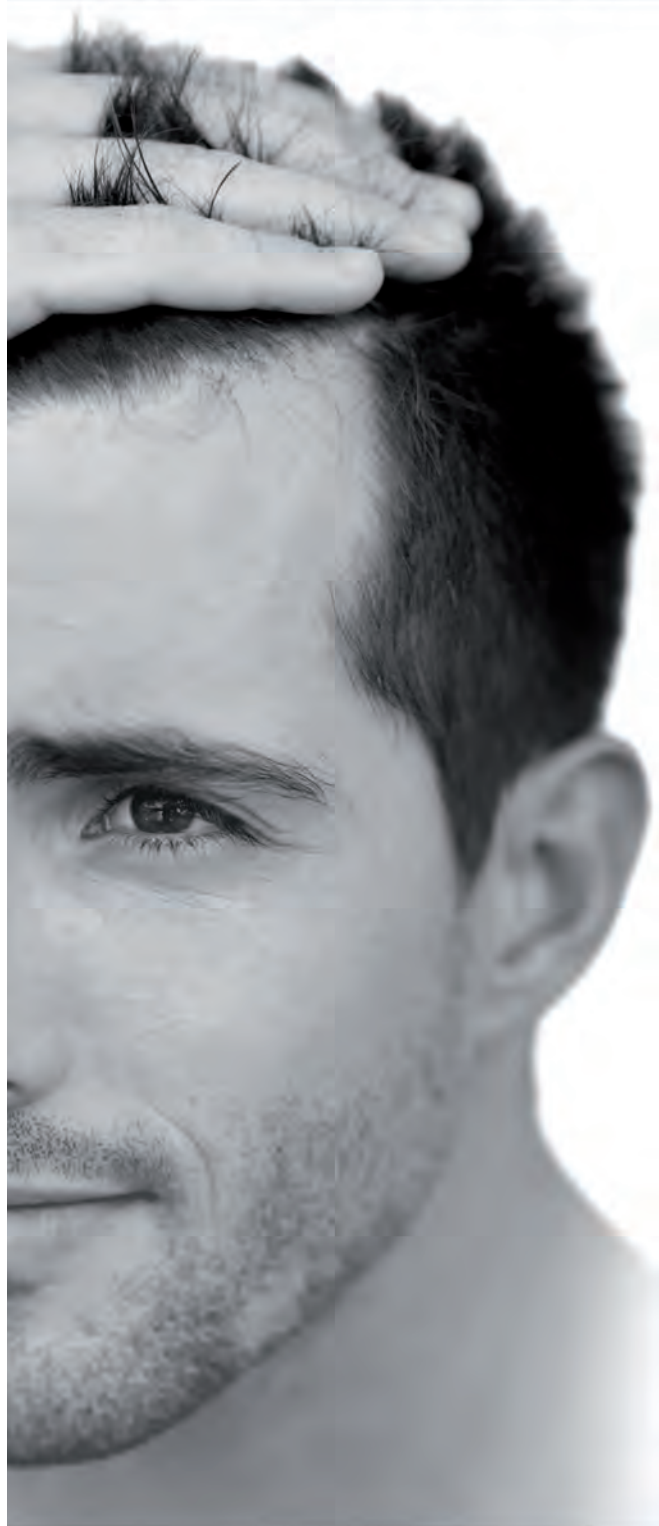
Vans. Born to run.





KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

20 lat doświadczeń w medycynie estetycznej i kosmetologii



**posiadamy 7-letnie doświadczenie
w przeprowadzaniu
transplantacji włosów technologią
S.A.F.E.R.**

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

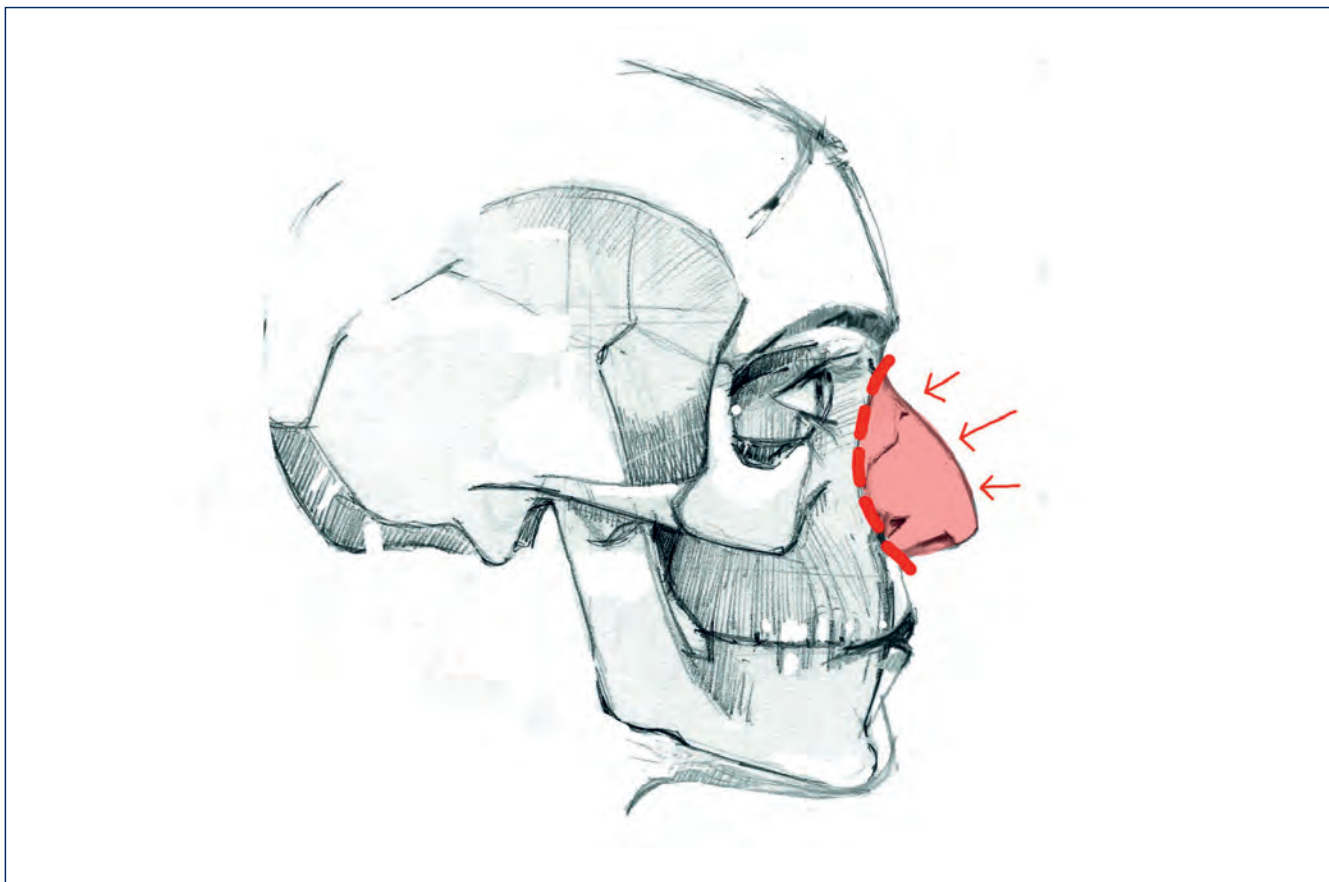
**trwałe rezultaty
mała inwazyjność
brak blizn pozabiegowych
krótki okres rekonwalescencji**

www.klinikazawodny.pl

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

Rejestracja elektroniczna i zapytania: recepca@estetic.pl

PULL DOWN I PUSH DOWN - operacja nosa



Poszerzyły się możliwości operowania nosa, które pozwalają na uzyskanie bardzo dobrych efektów przy dużo mniejszym operacyjnym urazie nosa.

Nowa metoda, zrewitalizowana i udoskonalona przez dr Yves Sabana, dr Barış Çakıra i dr Petera Palhaziego pozwala chirurgom, przy zamkniętym sposobie operacji, wykonać zabiegi mniej urazowe ze znakomitymi efektami.

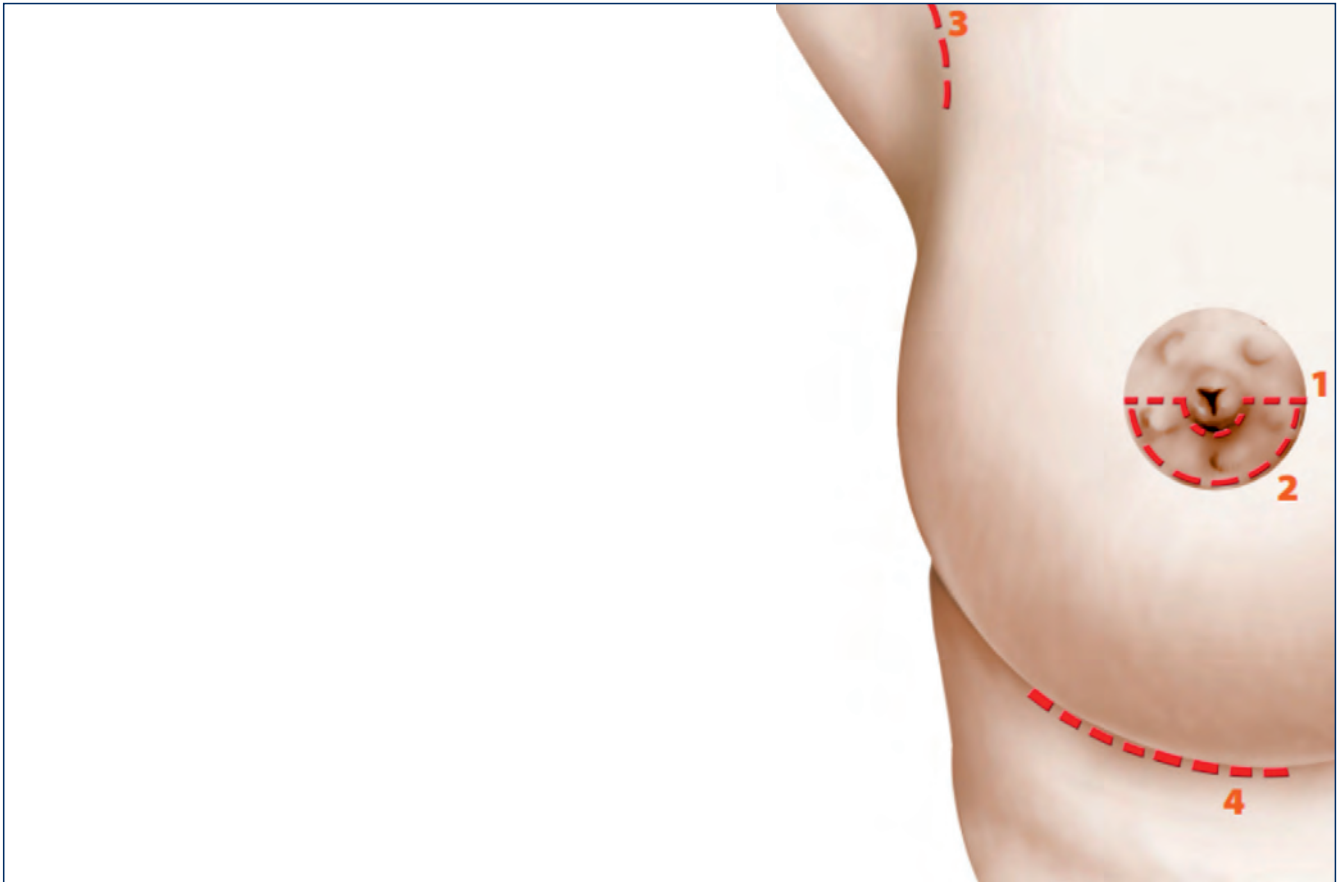
Metoda jest możliwa do zastosowania również dzięki wnikliwym badaniom anatomii i opisaniu przez dr Petera Palhaziego nowych elementów anatomicznych, które mają olbrzymie znaczenie dla uzyskania dobrego efektu końcowego.

AESTHETIC
MED

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

Rejestracja na konsultacje: tel. 91 422 00 38

operacje powiększania piersi



W ostatnich latach bardzo dużo mówi się na temat operacji powiększania piersi. Ich wygląd jest atrybutem kobiecości dodaje kobiecie pewności siebie – to oczywiste.

W zasadzie, od lat nie zmienił się sposób operacji, natomiast rzadko dyskutuje się na temat sposobu cięcia chirurgicznego. Spośród trzech miejsc dostępu: okolicy fałdu podpiersiowego, z cięcia wokół brodawki oraz z fałdu pachowego, można wszczepić implanty. Wydawać by się mogło, że miejsce cięcia nie ma znaczenia. Nie jest to prawda, ponieważ chirurg decydując z jakiego dostępu będzie wszczepiał implant, musi rozważyć ryzyko infekcji, a jest ono zdecydowanie wyższe wykonując cięcie wokół brodawki i spod pachy. Wynika to z anatomii naskórka, skóry właściwej, a w przypadku cięcia wokół brodawki z anatomii gruczołu piersiowego.

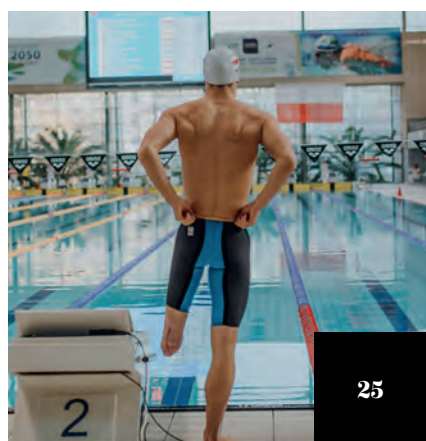
Kolejną bardzo ważną informacją dla pacjentek jest 15-letnia gwarancja implantów. Po 15 latach implanty trzeba wymienić, bo ulegają zużyciu i rozszczelniają się uwalniając silikonowy żel wielkości nanocząsteczek. Uwolniony żel przedostaje się przez gruczołowy węzeł chłonny położony w górnej części gruczołu piersiowego i dalej do węzłów chłonnych. Opisano to jako „tęży silikonowe” lub „burzę silikonową”. Odnosząc się do 15-letniej gwarancji, nie zgadzam się z poglądem o dożywotniej gwarancji implantów piersiowych. Nigdy, w czasie mojej długoletniej praktyki nie widziałem oryginalnych dokumentów producentów implantów potwierdzających ten fakt.

W kolejnym numerze Magazynu „Prestiż” opiszę nowe zjawisko związane z implantami piersiowymi, potwierdzone licznymi badaniami i publikacjami w „Plastic and Reconstructive Surgery”.

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



Na okładce: Agnieszka Holland
Foto: Jacek Poremba



Spis treści

10. Słowo od naczelnej

FELIETON

- 12. Krzywym okiem
– pisze Dariusz Staniewski
- 13. Nowe miejsca

WYDARZENIA

- 15. Eska Business Party by Grupa Polmotor: trzecia edycja
- 16. Sukces na mistrzostwach
- 18. Pocztówka z Italii
- 19. Głosujemy na Kamilę
- 20. Słowiańska dusza
- 23. Zapuść wąsy, biegnij po zdrowie
- 25. Pływanie bez barier
- 26. Zapuszczamy wąs dla jaj

TEMAT Z OKŁADKI

- 28. W walce o prawdę

LUZIE

- 36. Zapiski z koszerne go życia
- 40. I love Szczecin

STYL ŻYCIA

- 42. Zatańcz z nami
- 50. Jak balowali Gryfici?
- 56. Legendy polskiego komiksu

MODA

- 60. Suknie w królewskim stylu
- 62. Babiniec

BIZNES

- 64. Finansieści kochają poezję
- 66. Jakość w DNA
- 67. Headhunter sprawdzi Twój profil na Facebooku
- 69. Luksusowo na Warszawie

MOTORYZACJA

- 70. Jazda w czerwonym odcieniu
- 72. Podróżuj ekologicznie
- 74. Elektryczny Szczecin

KULINARIA

- 78. Dyniowy obiad
- 81. Jesienne menu w Hotelu Dana
- 82. Smacznie na prawobrzeżu
- 85. Wigilia firmowa z szumem morza w tle

ZDROWIE I URODA

- 86. Nos zawieszony na nici
– niechirurgiczna korekta nosa
- 88. Dr Ewelina Dymkowska:
Nie bójmy się medycyny estetycznej
- 90. Energia ze Strefy 3L
- 92. Ukryty problem: zaburzenia orgazmu
- 93. Bezpieczny zabieg – tylko u lekarza
- 94. Więcej wiedzy, więcej korzyści
- 96. Nie daj się cukrzycy
- 101. Pilates – poczuć się dobrze w swoim ciele
- 102. W listopadzie wszyscy nosimy wąsy
- 105. Moc witamin
- 107. Badania albo życie
- 108. Jak właściwie zadbać o higienę jamy ustnej?
- 111. Odzyskaj uśmiech
- 115. Concept by Martha
- 117. Ekspert radzi

KULTURA

- 118. Szczecin w tle. Książki na długie wieczory
- 122. Ścieżki starego Szczecina
- 123. Najstarszy człowiek na Ziemi
– pisze Szymon Kaczmarek
- 124. Recenzje teatralne – pisze Daniel Źródlewski
- 125. Urzekająca pomoc domowa
Pożegnajna uczta
- 126. Recital z polską nutą
Fińskie opowieści
- 127. Spotkanie z Mistrzem
Dramaty ciała
- 128. SZPAK nadlatuje
Brahms w tle
- 129. Zabójca prezydenta
Wystawa, którą kopnął prąd

130. KRONIKI

Desigual.



Sklep Desigual

GALAXY Centrum Handlowo-Rozrywkowe | Aleja Wyzwolenia 18-20 | Poziom 0 | Czekamy na Ciebie!



MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 

Twoja nadmorska przystań





PÓŁWYSEP DZIWNÓW

TWOJA NADMORSKA PRZYSTAŃ

Apartamenty nad morzem na sprzedaż

Półwysep Dziwnów to nowoczesny kompleks budynków mieszkalnych znajdujących się między Zatoką Wrzosowską a Morzem Bałtyckim.

I etap inwestycji - już w sprzedaży!
Mieszkania 1-, 2- oraz 3-pokojowe.

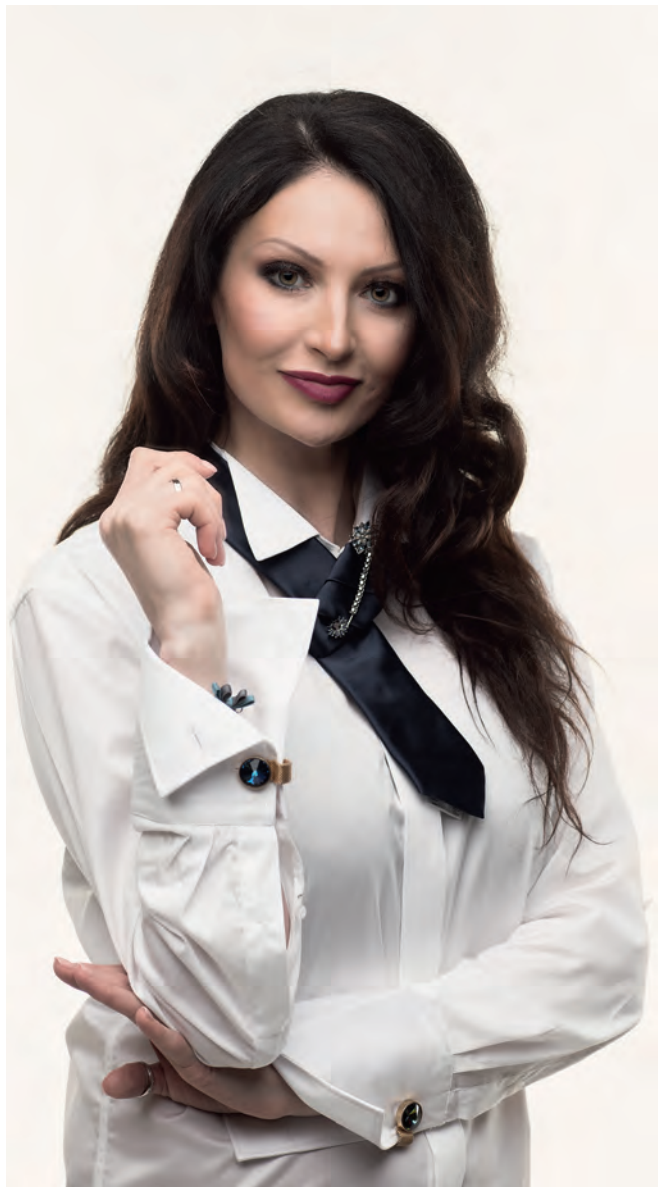
Sprawdź naszą ofertę: www.marina-developer.pl

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

MARINA DEVELOPER jest mecenasem:



YACHT KLUB POLSKI
SZCZECIN



Pełen kontrastów. Taki jest listopadowy Prestiż.

Od poważnych, egzystencjalnych tematów, po te zdecydowanie lekkie. Ale po kolei. Okładka pod znakiem petardy światowej kinematografii – **Agnieszki Holland**. O Agnieszce Holland sama nie mam odwagi mówić, więc zacytuję autorytet: „Nie miałem żadnej wątpliwości, że jest wyjątkowa i poradzi sobie w zawodzie. Przy ogromnej wrażliwości jest niesamowicie odporna. Temperament wulkaniczny, lecz bardzo klarowny, kartezjański umysł” – mówi Krzysztof Zanussi. Czy opłaca się być uczciwym i jaka jest cena odwagi? Czym jest dziennikarstwo? Czym jest prawda? Na te fundamentalne pytania odpowiada Agnieszka Holland w rozmowie z Jakubem Jakubowskim. Pretekstem do rozmowy stał się jej najnowszy film „Obywatel Jones”, który już możemy zobaczyć w kinach. Polecam ten film, choćby dlatego, że dotyczy mojego zawodu. I jest w nim pytanie o dziennikarską rzetelność. A także o powinności oraz wagę niezależnych mediów, szczególnie w dobie fake newsów, którymi karmi się współczesny świat.

„Shall we dance Mr Clark?”, to cytat ze znanego filmu „Zatańcz ze mną”, w którym stateczny, prowadzący ustabilizowane, ale monotonne życie bohater odkrywa, że taniec daje mu szczęście, a jego życie na nowo nabiera kolorów. W Prestiżu postanowiliśmy przyjrzeć się tanecznej ofercie skierowanej dla dorosłych. I jesteśmy ogromnie zaskoczeni różnorodnością. Po szczegóły odsyłam do artykułu Anety Dolegi. A sama osobiście **zachęcam do tańca**. Dobry trening, emocje i dawka endorfin – gwarantowane! Wiem, bo sprawdziłam osobiście.

Listopad został uznany na całym świecie miesiącem solidarności z mężczyznami zmagającymi się z nowotworami. Nie bez przyczyny również na ten miesiąc przypada **Movember** – kampania społeczna zapoczątkowana w 1999 roku w Australii, która swoim zasięgiem objęła niemalże cały świat. Na czym polega? Movember to akcja, której głównym celem jest podnoszenie świadomości mężczyzn o profilaktyce raka jąder i prostaty. Symbolem kampanii są wąsy, które panowie zapuszczają przez cały listopad, by wspierać się w tym jakże ważnym celu. Damska część naszej redakcji postanowiła przyłączyć się do akcji i z tej szlachetnej okazji „zapuszciliśmy” prestiżowego wąsa. Drogie panie, zachęcajcie panów do badań. Miłość i troska może uratować waszym chłopakom zdrowie i życie.

Izabela Marecka

prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI

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

Redaktor naczelna:

Izabela Marecka

Sekretarz redakcji: Karolina Wysocka,
wysocka@prestizszczecin.pl

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

Felietoniści:

Krzysztof Bobala,
Szymon Kaczmarek, Dariusz Staniewski

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

Wydawca: Wydawnictwo Prestiż
ul. ks. Piotra Ściegiennego 66/1
70-352 Szczecin

Reklama i Marketing:

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

Dział foto: Jarosław Gaszyński,
Lucjola Runiewicz, Włodzimierz Piątek,
Adam Fedorowicz
Skład gazety: Agata Tarka
info@motif-studio.pl

Redakcja nie odpowiada za treść reklam.
Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania
i redagowania treści redakcyjnych.
Drukarnia: Drukarnia Kadruk S.C.

NOWE BMW SERII 1. ZA 1 000 PLN NETTO MIESIĘCZNIE.



Radość z jazdy

Dealer BMW Bońkowsky

Ustowo 55 (przy Rondzie Hakena)

Szczecin

tel.: +48 91 46 48 300

www.bmw-bonkowsky.pl

Rata miesięczna netto dla BMW 118i za 128 002 zł brutto, opłata wstępna 5%, okres leasingu: 48 miesięcy, średnioroczny deklarowany przebieg: 10 000 km, gwarantowana wartość końcowa. Niniejsza symulacja nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 Kodeksu cywilnego. BMW Comfort Lease jest oferowany przez BMW Financial Services Polska Sp. z o.o. Szczegóły oferty u Dealerów BMW.



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

No i znowu mamy lokalną „zadymę”. Po kilku miesiącach wróciła sprawa lokalizacji pomnika Marszałka Józefa Piłsudskiego w Szczecinie. W wyniku konsultacji społecznych miasto ustaliło, że obelisk stanie przy Placu Rodła. Ale przeciwko takiej decyzji zbuntowała się część radnych Rady Miasta z komisji kultury. Ich zdaniem najgodniejszym miejscem dla pomnika Marszałka jest plac Lotników. Ale jest problem – w tym miejscu już stoi pomnik – pewnego kondotiera, czyli najemnika, czyli popularnego „psa wojny” niejakiego Bartolomeo Colleonego (zainteresowani niech sobie sprawdzą w internecie, nie będziemy się rozwodzić nad jego życiorysem, swoje za uszami ma). Posąg przedstawia gościa w zbroi siedzącego na koniu. Kiedyś w prawej dłoni dzierżył miecz. Ale tajemniczy i niewykryci sprawcy ów oręż po prostu najemnikowi „zajęli”. Postanowiono więc, że taniej będzie, aby „pies wojny” owego miecza już nie trzymał. Zamieniono mu tę broń na zwykłą pałkę, kawał jakiegoś kija, czy też gazurkę (nawet nie łom, pałkę teleskopową, nie wspominając o kiju bejsbolowym). Bo tak ten przedmiot wygląda. W każdym razie od tej pory ludzie mówią, że na placu Lotników stoi pomnik „gościa (facet) z pałką (kijem) w ręku”. Nikt nie składa pod nim kwiatów, nie odbywają się tam żadne uroczystości, bo nie wiadomo czyim patronem lub bohaterem miałby Bartolomeo być (ani członkowie lokalnych grup przestępczych, ani agresywne odłamy kiboli się do niego nie przyznają). Czasami na ławkach obok odpoczywają miłośnicy psów, zbierze się jakaś organizacja na manifestację żeby poprotestować przeciwko komuś lub czemuś, albo po prostu przysną bezdomni po, mniej lub bardziej, dyskretnym wypiciu jakiejś taniej nalewki. Za to ta kopia renesansowej rzeźby (autorstwa Andrei del Verrocchio) jest przedmiotem radości zagranicznych turystów przybywających do Szczecina. Chętnie robią zdjęcia „facetowi z pałką w ręku”. Może myślą, że to taka atrakcja jak Syrenka w Kopenhadze lub Manneken Pis w Brukseli? W każdym razie radni z komisji kultury uważają, że pomnik ten z uwagi m.in. na jakość wykonania oraz wartość historyczną może być traktowany jako zabytek. Dlatego powinien się znaleźć w zbiorach Muzeum Narodowego w Szczecinie. Podobno pojawili się obrońcy najemnika. Zapowiadają, że się przykują do niego łańcuchami, aby zapobiec przymusowej przeprowadzce. Ale nie mogą się jeszcze zdecydować czy przykuć się do samego Colleonego czy do jego konia. Jezeli do jeźdźcy, to się zastanawiają czy usiąść mu „na barana”, czy przed nim, czy też za nim. Czy spętać łańcuchami końskie nogi, czy też doczepić się do szyi wierzchowca. Podkreślają w dodatku, że koszty całej operacji, wbrew optymistycznym zapowiedziom zwolenników pomnika Marszałka, nie będą takie tanie. Bo przecież po cichu mówiło się, że wystarczyło by przenieść samego najemnika a konia zostawić. Bartolomeo zostałaby



w muzeum umieszczony w jakimś fotelu, czy na tronie. Ułożyłoby mu się nową „legendę”, czyli życiorys ściśle związany z Pomorzem Zachodnim np. że to jeden z władców tej krainy. Który? No któryś. Przecież nie ma wizerunków wszystkich panujących na tych ziemiach. Spod hełmu widać co prawda jakieś wnerwione lico w całej okazałości. Ale jak mawiał klasyk: „z twarzy to on jest podobny do nikogo”. W sumie więc to może być każdy. A jak nie książę, to może jakiś lokalny rycerz (to wyjaśniałoby dlaczego trzyma pałkę w dłoni, zresztą można byłoby mu ją w końcu zamienić na miecz, szablę, karabelę, szpadę lub inną białą broń), który wstał się czymś tam kiedyś. Ale czym, to nawet najstarsi górale w Zachodniopomorskiem nie pamiętają. Jest więc jakieś wytłumaczenie, historia nieznana, tajemnica, atrakcja turystyczna, pole do popisu dla badaczy – historyków, czy nie? Jest! Wystarczy tylko trochę chcieć i wykazać się jakąś inwencją twórczą. Na cokole zostanie koń. A to kolejny element wersji oszczędnościowej pomnika. Bo dzięki niemu posąg Marszałka mógłby zostać wykonany w pozycji siedzącej. I po prostu wkomponowałby się w siodło po najemniku. Ale przeciwnicy takiej koncepcji ostro protestują: gdzie Marszałek na koniu po kondotierze? To nie wypadła, obraza, afront, obelga, zniewaga, dyshonor, ujma, gafa, faux pas (niepotrzebne skreślić). Nie powinni się obawiać, do tego nie dojdzie. Dlaczego? Z prostej przyczyny. Bo wiadomo nie od dziś, że „Dziadek” (tak pieszczotliwie nazywali Polacy Piłsudskiego przed wojną) lubił jeździć wierzchem. Ale na... swojej ukochanej klaczy – Kasztance. A w Szczecinie miałby siedzieć na koniu?! Skandal! Taki numer z cichą podmianką jeźdźców nie przejdzie. Najemnik najpewniej pokusuje więc na swoim włoskim ogierze do muzeum, a na placu Lotników pojawi się Piłsudski. Siedzący, stojący, na Kasztance, zadumany, zafrasowany losem Ojczyzny, oparty o szablę, czy może zapatrzonny gdzieś w dal? Nie wiadomo. Tu pole do popisu będzie miał wybrany autor pomnika. Najważniejsze żeby Piłsudski był Piłsudskim, a nie zagadką pt. „co autor miał na myśli”, wizją „nawalonego” zrzeźbiarza, czy pomnikowym – koszmakiem jak w wielu przypadkach obelisków np. papieża Jana Pawła II czy prezydenta Lecha Kaczyńskiego.

A jakie motto powinno pojawić się na cokole? Bo jakie wypadłoby chyba umieścić. Może jakiś cytat z Marszałka a propos polityków różnych partii, coś bardzo aktualnego w tych czasach np. „Wam kury szczać prowadzać, a nie politykę robić!”. Nie odpowiada? To może taki: „Polacy mają w sobie instynkt wolności. Ten instynkt ma wartość i ja tę wartość cenię. W Polsce nie można rządzić terrorem”. A może jednak jeden z tych najślawniejszych, o Polakach: „Naród wspaniały, tylko ludzie kurwy”.

rysował: Arkadiusz Krupa

**Kosmetologia
Estetyczna
Agnieszka Sadziak**



Gabinet Agnieszki Sadziak jest miejscem, które zostało stworzone z myślą o klientach ceniących sobie piękno i lubiących dbać o urodę. Dzięki profesjonalnym, nowoczesnym urządzeniom oraz kosmetykom renomowanych marek, zabiegi są skuteczne, a także trwałe. W gabinecie wykonywane są głównie kuracje stymulujące skórę do regeneracji, czyli mezoterapia igłowa i mikroigłowa, karboksyterapia oraz peelingi chemiczne. Dla twórców miejsca najważniejsze są najwyższy standard zabiegów, jakość, miła atmosfera oraz pełne zadowolenie i satysfakcja klientów.

Szczecin, Santocka 18/18

After Ego



W neogotyckich wnętrzach starego ratusza znów brzmi muzyka. W miejscu Alter Ego powstał kolejny klub. Lokal zyskał nową aranżację, bar, oświetlenie oraz nagłośnienie. Można w nim posłuchać muzyki elektronicznej, alternatywnej i niesztampowej. Profil dźwięków jest bardzo szeroki: od małych koncertów studyjnych, poprzez improwizowane jam session, występy live oraz sety z dj'skie. Miejsce stawia na lokalnych artystów, ale nie zabraknie również zagranicznych występów. Lokal tworzą m.in. osoby związane wcześniej z Alter Ego.

Szczecin, Stefana Batorego 4

BT Gym



W Szczecinie otwiera się nowe centrum sportów, składające się z trzech sekcji: Fight, Gym i Kids. Obiekt posiada rozbudowaną sekcję siłową z certyfikowanymi sprzętami, a także salę do treningów grupowych oraz motorycznych. Na miejscu będą prowadzone zajęcia fitness, jak i inne rozwijające całe ciało. Ważną częścią stanie się strefa Fight, gdzie znajdzie się wiele sportów walki, w tym: Brazylijskie Jiu Jitsu, Judo, MMA i Boks Tajski. W strefie Kids będą prowadzone zajęcia, mające na celu rozwijanie pasji do sportu i aktywnego stylu życia.

Szczecin, Eugeniusza Kwiatkowskiego 1/51

**Czerwona
Pomadka**



Czerwona Pomadka. Pracownia Makijażu dla Kobiet to miejsce, w którym można skorzystać z profesjonalnych usług makijażu oraz nauczyć się malować. Szczególną misją pracowni jest podkreślanie urody kobiet dojrzałych. W ofercie znajduje się też makijaż express, który trwa 20 min. Skierowany jest do pań, którym nagle wypadło ważne spotkanie lub chcą tu i teraz wyglądać olśniewająco. Na ten rodzaj makijażu nie trzeba się umawiać, ale na pozostałe, np. okolicznościowe, ślubne, należy zarezerwować wizytę. Pracownia jest czynna od wtorku do soboty.

Szczecin, Zawadzkiego 145/43

reklama

**Odzyskaj uśmiech
dzięki implantom!**

Uśmiechaj się
śmiało!



**STOMATOLOGIA
NA PODZAMCZU**



SZCZECIN, WIELKA ODRZAŃSKA 31B

TEL. 91 812 88 88

WWW.STOMATOLOGIA.SZCZECIN.PL

Babiniec



To nie jest sklep, ani showroom, ale miejsce, gdzie każda poszukująca stylu i niepowtarzalności kobieta znajdzie coś dla siebie. W Babiniecu można znaleźć kolorowe, szyte z recyklingu ubrania: spodnie, swetry, tuniki i sukienki, a prócz tego wyjątkową biżuterię. Miejsce Kochają szczecińscy artyści, wśród klientów znajdziemy m.in. aktorów Teatru Polskiego. – Babiniec to Galeria Rzeczy Ładnych. Powstała z potrzeby dwóch niespokojnych dusz. To miejsce, gdzie przestajesz być matką, żoną, córką, babcią. Tu jesteś Kobietą! – mówią właścicielki miejsca.

Szczecin, Jagiellońska 9

SISI Bridal



Lekkie materiały, koronki, misterne zdobienia, detale, vintage, couture, elegancja oraz kobiecość: w SISI Bridal każda przyszła panna młoda znajdzie coś dla siebie. Do tego może wybierać spośród tak znanych i lubianych marek jak: Wedding Dream Izabeli Janachowskiej, Essense od Australia oraz Montreal. Każda sukienka jest za wyjątkowa, bo wykonywana na indywidualne zamówienie i dopasowywana do klientki.

Szczecin, Piastów 4/1

Mabo B Zone Club



Biznesowy Klub Sportowo-Rekreacyjny łączy w sobie sport, relaks, rozrywkę i jednocześnie jest idealnym miejscem spotkań ludzi biznesu. Na parterze obiektu możemy skorzystać z kortów do squasha, wielofunkcyjnego boiska, saun oraz Strefy Beauty. Na piętrze w towarzystwie bogato zaopatrzonego baru jest dwutorowa kręgielnia i profesjonalny stół bilardowy. Z poziomu baru można obserwować korty squash oraz rozgrywki, relaksując się przy pysznych napojach, a także śledzić wydarzenia sportowe na dużym ekranie w jakości HD.

Mierzyn, Welecka 2

Piastów 30



Lokal Piastów 30 to niebanalne wnętrza, pyszne jedzenie oraz profesjonalna obsługa. Restaurację i kawiarnię tworzą ludzie, którzy wsłuchują się w potrzeby gości, a także są otwarci na trendy. Miejsce to fuzja smaków oraz przestrzeni, która inspiruje, zbliża ludzi, jak również pobudza apetyt. W codziennym menu można znaleźć śniadania, sałatki, kanapki, desery, koktajle, aromatyczną kawę i ciekawe obiady. Miejsce oferuje również kompleksową organizację wesel z indywidualnie dobranym menu, np. wegańskim, fit, czy tradycyjnym.

Szczecin, Piastów 30
(Piastów Office Center)

reklama

kultura podróżowania



Follow me!



Gwarancja
punktualności



Ridesharing - ECO
Business Class



Największa flota
aut klasy Premium



Komfort w ocenie
klientów 9,87/10



24h
helpdesk



PRESTIŻ
PATRONUJE

Eska Business Party by Grupa Polmotor - trzecia edycja

15 listopada przestrzeń salonu szczecińskiego dealera motoryzacyjnego zamieni się w elegancką salę, na której odbędzie się jedno z największych biznesowych wydarzeń w województwie zachodniopomorskim. Wieczór wyjątkowych wrażeń, czyli trzecia edycja Eska Business Party by Grupa Polmotor, to gwarancja prestiżowej imprezy, podczas której wystąpią wyśmienite gwiazdy polskiej sceny muzycznej.

Wydarzenie na stałe wpisało się w kalendarz lokalnych imprez. Coroczna gala skupia ludzi z wielu różnych branż, działających na terenie województwa zachodniopomorskiego, dając tym samym zaproszonym gościom możliwość do swobodnej rozmowy i wymiany doświadczeń. Założeniem organizatorów, Radia ESKA i Grupy Polmotor, było stworzenie imprezy, podczas której goście będą się przede wszystkim dobrze bawić, dlatego dla uczestników przygotowano mnóstwo wyjątkowych atrakcji.

To będzie długo wspomniany wieczór

W tym roku wydarzenie rozpocznie się ceremonią wręczenia statuetek dla partnerów biznesowych Radia ESKA. W programie imprezy są m.in. konkursy, pokazy, niespodzianki oraz niesamowite doznania muzyczne. Rok temu koncerty porwały publiczność, tym razem z pewnością też tak się stanie. Gwiazdą wieczoru będzie obdarzona wyjątkowym głosem wokalistka Patrycja Markowska, laureatka m.in. nagrody Fryderyka i ESKA Music Awards. Dziś to

jedna z najbardziej lubianych oraz cenionych polskich piosenkarek. Podczas Eska Business Party by Grupa Polmotor zaśpiewa swoje największe przeboje, w tym takie hity jak „Świat się pomylił” oraz „Gdy zgasną światła”, a także utwory ze swojej najnowszej płyty „Droga”, wydanej w 2019 roku. To jednak nie koniec atrakcji. Z pewnością duże wrażenie na gościach zrobi również porywający głos Sabiny Jeszki, która kilka lat temu zachwyciła jury podczas trzeciej edycji programu „Mam Talent”.

– Jesteśmy przekonani, że podczas gali nie zabranie bisów – mówią organizatorzy imprezy. Twórcy wydarzenia zadbałi też o podniesienie zaproszonych. Podczas tegorocznej zabawy o poczęstunek dla gości zadba szczecińska restauracja Spiżarnia, a wyśmienite napoje alkoholowe podawać będzie niezawodny Event Bar. Po koncertach czas umili DJ Radia ESKA, który zagra „hity na czasie”, a wspólna zabawa będzie trwać do późnych godzin nocnych.

kwf foto: Marcin Jasiński



Sukces na mistrzostwach

Lekkoatletyczne Mistrzostwa Świata w katarskiej miejscowości Doha zakończyły się dla Polski wielkim sukcesem. Przywieźliśmy z nich sześć medali: jeden złoty, dwa srebrne i trzy brązowe. Pierwsze skrzypce rozegrali sportowcy z naszego regionu: Małgosia Hołub-Kowalik, Piotr Lisek oraz Marcin Lewandowski.

Piotr Lisek był jednym z faworytów do zwycięstwa w konkursie skoku o tyczce. Ostatecznie pokonał poprzeczkę na wysokości 5,87 metra i wrócił do domu z brązowym krążkiem.

– Atakowałem 5,97 metra, ale tutaj już nie wyszło. Nie było to wyspane z palca, bo wiedziałem, że jest to w moim zasięgu. No, ale nie tym razem – przyznaje Piotrek. – Nie zmienia to faktu, że jestem bardzo zadowolony z brązowego medalu. Pod kątem sportowym nie mam sobie nic do zarzucenia. Dałem z siebie sto procent. W październiku miałem dwa tygodnie urlopu, w listopadzie czeka mnie obóz treningowy w RPA. W przyszłym roku igrzyska. Nie chcę deklarować, że przywiozę medal. Chcę robić swoje i dać z siebie najwięcej, jak tylko mogę – dodaje.

Na szyi „Aniołka Matusińskiego”, czyli Małgosi Hołub-Kowalik zawisnął medal srebrny. Została wicemistrzynią świata! W biegu na 4x400 metrów Małgosia, wraz z Igą Baumgart-Witan, Patrycją Wyciszkiewicz oraz Justyną Święty-Ersetic, pobiła o 2,5 sekundy rekord Polki! Dziewczyny zameldowały się na mecie z czasem 3:21:89. Zwyciężyły Amerykanki.

– Z Amerykankami mamy 1:1. My w tym roku wygrałyśmy w Jokohamie podczas światowych zawodów IAAF, one teraz w Katarze – śmieje się Małgosia. – Oczywiście jestem bardzo szczęśliwa z wicemistrzostwa świata. W listopadzie zamierzam trochę odpocząć. Z rodziną jedziemy

na urlop, tym razem spędzimy go w Polsce. Najpierw odwiedzimy Zakopane, później może Karpacz, ewentualnie Dolinę Szarloty. Po wszystkim przeanalizujemy z trenerem sezon i będziemy myśleli o przyszłorocznych igrzyskach olimpijskich.

Mnóstwo radości dostarczył również bieg mężczyzn na 1500 metrów, podczas którego padł kolejny rekord Polski. Wcześniejszy należał do Marcina Lewandowskiego. Właścicielem nowego jest... również Marcin, który na mecie stawiał się z czasem 3:31.46. W swoim stylu emocje wyraził w mediach społecznościowych. – 12 lat czekałem na ten medal! 12 lat! 6 finałów mistrzostw świata i igrzysk olimpijskich, 2x czwarte miejsce, dyskwalifikacja...i w końcu wzięłem swoje!!! Wielkie podziękowania dla mojej żony, która czeka na mnie 300 dni w roku, kiedy ja trenuje za granicą. Wielkie podziękowania dla mojego brata/trenera Tomasza Lewandowskiego – to nasz wspólny sukces – napisał na swoim oficjalnym profilu na facebooku.

Pozostałe medale podczas Mistrzostw Świata w Katarze zdobyli: Paweł Fajdek – złoto w rzucie młotem, Wojciech Nowicki – brąz w rzucie młotem, Joanna Fiodorow – srebro w rzucie młotem.

Andrzej Kus / foto: Dagna Drązkowska - Majchrowicz



BEZRZECZE UL. JESIONOWA - domy w zabudowie bliźniaczej
tel.: 501 679 678, 502 506 789 | www.madurainvestmen.pl

reklama

ENGEL&HAJDASZ

*Praktyka ginekologiczno-położnicza
Ultrasonografia ogólna*

GINEKOLOGIA • POŁOŻNICTWO • BADANIE USG • GINEKOLOGIA ESTETYCZNA

Badania profilaktyczne

Antykoncepcja

Choroby kobiece

Diagnostyka piersi

Niepłodność

Planowanie ciąży

Ciąża fizjologiczna

Ciąża bliźniacza

Opieka poporodowa

Ultrasonografia położnicza 3D i 4D

KTG płodu

Położnicze

Ginekologiczne

Jamy brzusznej

Tarczycy

Piersi

MonaLisa Touch

Rehabilitacja po porodzie

Menopauza

Leczenie nietrzymania moczu

Estetyczna korekcja intymnych narządów zewnętrznych

Nieinwazyjna laserowa
ginekologia estetyczna

MonaLisa Touch

PROMOCJA

20%

NA ZABIEGI
MONA LISA TOUCH

Możliwa rejestracja internetowa: www.engel-hajdasz.pl

Rejestracja tel. 602 111 640

ul. Partyzantów 3/2, 70-222 Szczecin

www.engel-hajdasz.pl





Pocztówka z Italii

Do pięknych Włoch w tym sezonie zabiera nas Fanfaronada. Najnowsza kolekcja szczecińskiej marki inspirowana jest tym niezwykłym miejscem. „Italian story” powstało w kilku miejscach Włoch: w romantycznej Wenecji, stylowym Mediolanie i nad urokliwym jeziorem Garda.

W kolekcji, obok miękkiego aksamitu, wełny oraz lejącej wiskozy, znajdziemy triacetynę. To szlachetna japońska tkanina, która wytwarzana jest na bazie włókien celulozowych, dzięki czemu posiada wiele zalet. Świetnie się układa, a przy tym jest łatwa w pielęgnacji i doskonale przepuszcza powietrze. W „Italian story” dominuje energetyczna czerwień, miękkie dekolty i geometryczne wzory i kroje. Po raz pierwszy w historii marki pojawia się garnitur, a także typowo jesienny dodatek – wełniana peleryna o taliowanej formie i asymetrycznym kroju.

ad / foto: Arek Rząd (RedRoom)





reklama

Głosujmy na Kamilę

24 listopada dowiemy się, kto zostanie Miss Polonia 2019. W finale konkursu reprezentuje nas 24-letnia Kamila Wasilewska, której możemy pomóc zdobyć tytuł Miss Publiczności. W momencie, gdy wygra w głosowaniu SMS-owym, automatycznie trafi do finałowej piątki. Później już będzie zdana na siebie i swoje umiejętności.

Kamila Wasilewska na swoim koncie ma już sukcesy. W 2014 roku została wybrana II wicemiss Polski. Później znalazła zatrudnienie w agencji mody w Mediolanie, ale po dwóch latach wróciła do kraju kontynuować naukę. Jest magistrem sztuki, o specjalności grafiki projektowej. Interesuje się też malarstwem i rysunkiem. Uwielbia gotowanie i sport. – Wzięłam udział w konkursie, aby szerzyć świadomość o wpływie nawyków oraz odżywiania na zdrowie, a w konsekwencji na całe nasze życie – opowiada. – Chciałabym wspierać i uświadamiać też kobiety, które mają problemy z nadwagą, spowodowaną niezdrowym trybem życia. Każda z nich może zadbać o siebie i stać się jeszcze piękniejsza i bardziej wyjątkowa. Zależy mi również na tym, by przeciwdziałać bezmyślnemu i szkodliwemu hejtowi w szkołach.

Właśnie, jako Miss Polonia, chciałabym skupić się na tych dwóch rzeczach. – Tytuł dałby mi narzędzia, dzięki którym mogłabym wypełniać te dwa moje główne cele. Jako Miss chciałabym aktywnie uczestniczyć w spotkaniach w szkołach z uczniami, rodzicami oraz psychologami. Uważam, że obecność Miss Polonia na takich wydarzeniach zwiększałaby ich medialność oraz zwiększała wrażliwość na ten problem – zapewnia.

Kamila, dzięki naszym głosom, może trafić do finałowej piątki... jeszcze przed konkursem. Aby pomóc wystarczy wysłać sms o treści MISSPOLONIA.12 na numer 73601. Koszt wiadomości to zaledwie 3,69 złotych z VAT-em. To niewiele, a może zdziałać naprawdę sporo. Zachęcamy do tego.

autor: Andrzej Kus / foto: materiały prasowe



ZACZNIJMY JESZCZE RAZ

25.01.2020,
godz. 17.30 i 19.30
Teatr Lalek Pleciuga
w Szczecinie

POMOC DOMOWA

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



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

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

Słowiańska dusza

N Concept jest marką, która w subtelny sposób łączy w modzie nowoczesność z folklorem. Projektantkom szczególnie bliska jest słowiańska kultura, która jest wielobarwna, fascynująca i pełna ciekawej symbolistyki. Świat mody chętnie sięga po słowiańskie elementy.

W najnowszym projekcie N Concept dominuje tradycja i czysty folklor. Niesamowicie kolorowa sesja powstała na potrzeby restauracji Ukraineczka. Przed obiektywem stanęły osoby, które tam na co dzień pracują. Wyszło z tego niezwykle połączenie kultury i smaków z różnych regionów słowiańskich, idealnie wkomponowujące się w jesienną aurę.

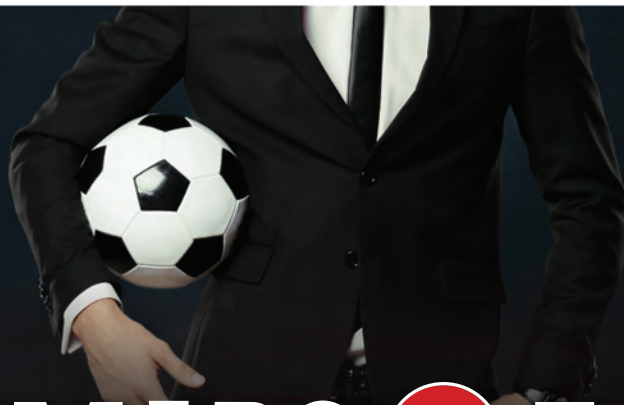
ad

stylizacja i wizaż: Irina Nikolenko i Lilia Nogal

foto: Iza Miszta / MIZA Fotografia



reklama



MABO **B ZONE CLUB**

| BIZNESOWY KLUB SPORTOWO - REKREACYJNY |

ul. Welecka 2 | 72-006 Mierzyn
| www.mabozoneclub.pl | tel. 882 144 140 |

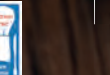
ZAREZERWUJ JUŻ DZIŚ!
ONLINE | TELEFONICZNIE



WYSZAK

BROWAR RODZINNY

SKOSZTUJ WYJĄTKOWYCH, NOWYCH DAŃ



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

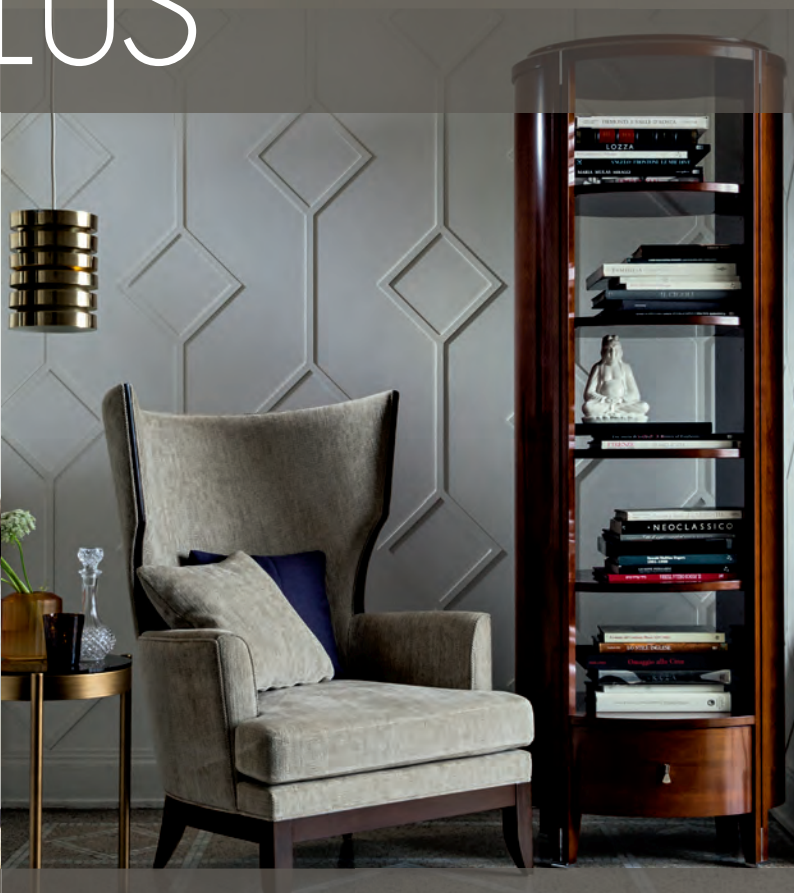
WWW.BROWARWYSZAK.PL

LUBIĘ TO!

fb.com/BrowarRestauracyjnySzczecin



5PLUS



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

Zapuć wąsy, biegnij po zdrowie

Stowarzyszenie Fizjosport po raz kolejny uczestniczy w kampanii Movember Polska i organizuje edukacyjno-sportową imprezę pod nazwą „Movember Bieg Z Wąsem”. Celem akcji jest uświadomienie, jakim problemem są nowotwory prostaty i jąder, dotyczące coraz większej ilości panów.

Nazwa wydarzenia, czyli „Movember”, pochodzi od dwóch angielskich wyrazów: moustache (wąsy) oraz november (listopad). Impreza odbędzie się 17 listopada. Będzie to bieg przełajowy oraz zawody Nordic Walking na dystansie 5 kilometrów. Trasa w formie pętli poprowadzi po pięknych ścieżkach malowniczego Parku Kasprowicza w Szczecinie. Start i Meta biegu zlokalizowane będą w sąsiedztwie Pomnika Czynu Polaków (Trzech Orłów). Impreza przeznaczona jest dla wszystkich osób pełnoletnich, bez względu na poziom zaawansowania.

Organizatorzy serdecznie zapraszają do wspólnej zabawy i wsparcia idei „Movember”. Każdy z uczestników biegu otrzyma w pakiecie startowym wąsy do przyklejenia, worek biegowy oraz oczywiście medal. Najlepsze stylizacje zostaną nagrodzone. Partnerem Głównym Biegu z Wąsem w Szczecinie jest Centrum Diagnostyki Medycznej HaHS.

W ramach imprezy, dzień wcześniej, 16 listopada w Centrum Handlowym Galaxy zostaną przeprowadzone bezpłatne badania USG jąder dla mężczyzn do 45 roku życia. Na miejscu odbędzie się też akcja „Zdrowie pod Kontrolą”. W jej ramach nie zabraknie bezpłatnych pomiarów ci-

śnienia tętniczego, stężenia glukozy we krwi, analizy składu ciała, a także porad dotyczących prawidłowego odżywiania, wykonywania samobadania piersi i jąder, jak również udzielania pierwszej pomocy. Przez całą akcję będzie możliwa rejestracja w bazie potencjalnych dawców szpiku DKMS. Zaplanowano także atrakcje dla najmłodszych.

Z kolei Centrum Diagnostyki Medycznej HaHS, które wspiera ideę Movember, podobnie jak w zeszłym roku, w listopadzie będzie oferowało badania profilaktyczne panów (USG jąder i PSA prostaty) z atrakcyjnym rabatem 20% i promowało profilaktykę nowotworową.

Pomysłodawcą i organizatorem Movember Bieg z Wąsem jest Stowarzyszenie Fizjosport – znane z lokalnego podwórka Grupa Biegowa FIZJOBIEGACZE Szczecin. Współorganizatorem wydarzenia, udzielającym wsparcia z zakresu organizacji działań edukacyjnych i badań jest Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny IFMSA Poland, Oddział Szczecin oraz Fundacja „Kapitan Światelko”, odpowiadająca za ogólnopolską akcję Movember Polska.

kw/foto: Krystian Gąciarski

reklama

W listopadzie
USG jąder i PSA
z 20% rabatem

HAHS
CENTRUM

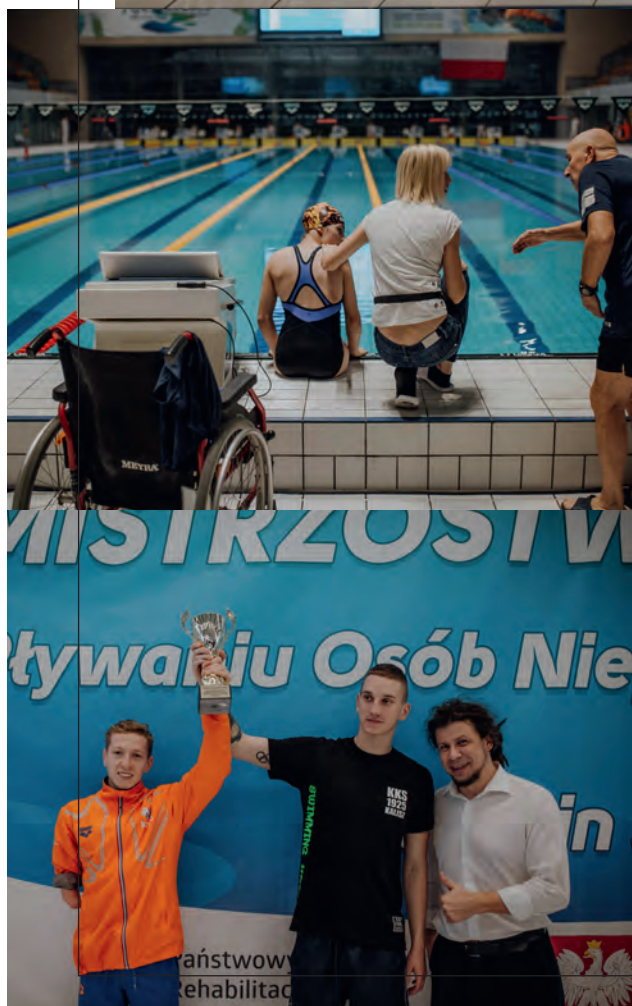
Centrum Diagnostyki Medycznej | tel. 91 422 06 49 | www.hahs-lekarze.pl



FOLGA
BROWAR

ul. Nowy Świat 8 | 72-300 Gryfice
tel. 505 464 234
www.browarfolga.pl





Pływanie bez barier

Ponad 70 zawodników z zagranicy, około 100 z kraju, a wśród wszystkich sportowców – wielokrotni medaliści paraolimpijczy. Przed nami Zimowe Otwarte Mistrzostwa Polski w Pływaniu Osób Niepełnosprawnych, które odbędą się w Szczecinie w dniach 20-24 listopada 2019.

Zawody to cykliczna impreza, która jest stałym punktem międzynarodowego kalendarza World Para Swimming. W tym roku w zmaganiach wezmą udział uczestnicy z 12 krajów, m.in. Indii, Szwecji, Danii, Holandii i Hiszpanii. Mistrzostwa są przygotowywane w oparciu o obowiązujące przepisy Międzynarodowego Komitetu Paraolimpijskiego, mają na celu umożliwienie zawodnikom uzyskania minimów na Igrzyska Paraolimpijskie. Zawody to jednak nie tylko sportowa rywalizacja, ale też rodzinna impreza, która pozwala wspólnie przeżywać emocje związane ze współzawodnictwem osób dotkniętych przez los. – Wierzymy, że ich poziom automotywacji może być doskonałą inspiracją dla wszystkich. Stąd dążenie do organizacji szeregu atrakcji towarzyszących, które mają przyciągnąć także osoby pełnosprawne – mówią organizatorzy. W programie, prócz zawodów, są m.in. imprezy o charakterze sportowym i rekreacyjnym.

Patronat nad zawodami objęli Polski Komitet Paraolimpijski oraz Prezydent Miasta Szczecin. Mistrzostwa odbędą się na basenie Szczecin Floating Arena. Impreza jest niebiletowana, to działanie non-profit. Wydarzenie cieszy się dużym zainteresowaniem, już teraz wiadomo, że w 2020 roku będzie miała miejsce kolejna edycja zawodów. Warto też pamiętać, że szczecińskie mistrzostwa to nie tylko okazja, by zobaczyć zmagania wspaniałych sportowców, ale również miejsce debiutu dla wielu miłośników pływania.

kw/foto: Alicja Królikowska-Tesarek

A photograph of three women posing for a photo against a plain grey background. The woman on the left has short brown hair and is wearing a black off-the-shoulder top; she holds a black mustache prop on a stick near her mouth. The woman in the center has short grey hair and is wearing a black t-shirt; she also holds a black mustache prop on a stick near her mouth. The woman on the right has long brown hair with bangs and is wearing a white button-down shirt and blue jeans; she holds a black mustache prop on a stick near her mouth. All three women are looking towards the camera with playful expressions. The text 'Zapuszczamy' is written in a small, white, sans-serif font above the word 'was', which is in a large, white, serif font. Below 'was' is the word 'dla jaj' in a large, white, serif font.

Zapuszczamy
was
dla jaj

A photograph of three women standing against a plain grey background. Each woman is holding a black, fake mustache on a thin wooden stick, positioned near her mouth. The woman on the left has blonde hair and is wearing a black t-shirt. The woman in the middle has long brown hair and is wearing a white t-shirt. The woman on the right has dark, curly hair and is wearing a black t-shirt. They are all looking towards the camera with serious expressions.

#Movember to akcja, której głównym celem jest podnoszenie świadomości mężczyzn o profilaktyce raka jąder i prostaty. Symbolem kampanii są wąsy, które panowie zapuszczają przez cały listopad, by wspierać się w tym także ważnym celu. Damska część redakcji postanowiła przyłączyć się do akcji i z tej szlachetnej okazji „zapuściłyśmy” prestiżowego wąsa.

*Od lewej: Agata Tarka, Inga Elerowska, Renata Goszkowska, Aneta Dolega,
Karina Tessar, Izabela Marecka / MUA: Maja Holcman-Lasota /
foto: Ewa Bernaś / Studio Fotograficzne Minosfera*



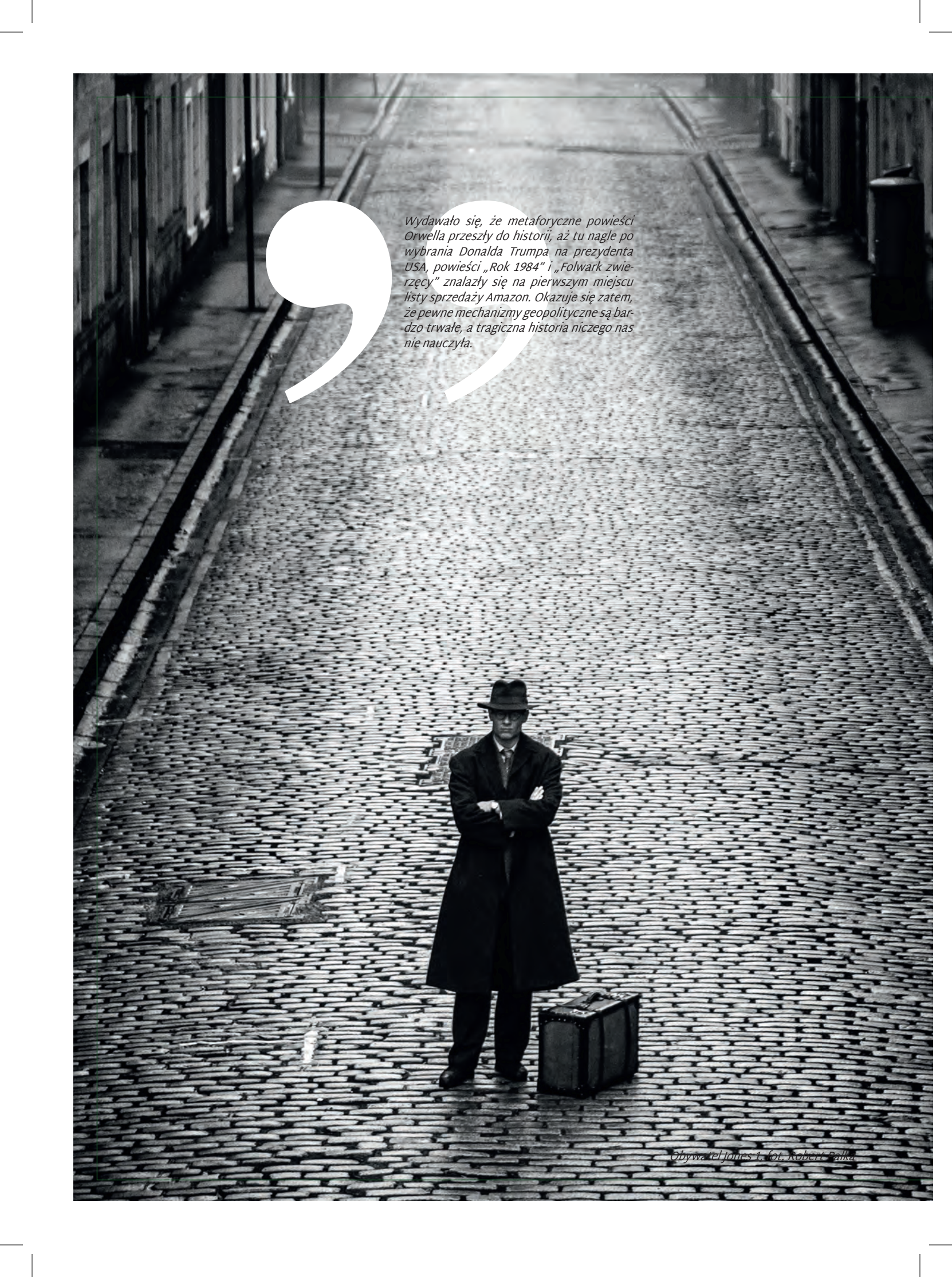
AGNIESZKA HOLLAND

W WALCE O PRAWDĘ

Czy opłaca się być uczciwym i jaka jest cena odwagi? Czym jest dziennikarstwo? Czym jest prawda? Do czego prowadzi korupcja mediów, tchórzostwo rządów i obojętność społeczeństw? Na te pytania odpowiada Agnieszka Holland, nie tylko w rozmowie z Jakubem Jakubowskim, ale przede wszystkim w swoim najnowszym filmie „Obywatel Jones”. Film o sztucznie wywołanej przez Stalina klęsce głodu na Ukrainie, w wyniku której zginęło kilka milionów ludzi, to nie tylko lekcja zapomnianej historii. To także lekcja pamięci oraz jej ogromnego znaczenia w kontekście budowania teraźniejszości oraz przyszłości.

foto: Jacek Poremba





*Wydawało się, że metaforyczne powieści
Orwella przeszły do historii, aż tu nagle po
wybraniu Donalda Trumpa na prezydenta
USA, powieści „Rok 1984” i „Folwark zwi-
erzęcy” znalazły się na pierwszym miejscu
listy sprzedaży Amazon. Okazuje się zatem,
że pewne mechanizmy geopolityczne są bar-
dzo trwałe, a tragiczna historia niczego nas
nie nauczyła.*

Obywatel Jones 1. fot. Robert Palka

Skąd pomysł na film o ludobójstwie na Ukrainie, bo tak należy nazywać Wielki Głód sztucznie wywołany przez Stalina na początku lat 30. ubiegłego wieku?

Andrea Chalupa, bardzo dobra dziennikarka amerykańska ukraińskiego pochodzenia, przysłała mi scenariusz tego filmu i chciała, abym go wyreżyserowała. Dostaję wiele scenariuszy historycznych, pewnie z racji tego, że zrobiłam trzy filmy o Holokauście. Na ogół są to scenariusze szlachetne w swoim wymiarze, ale dla mnie jako filmowca niezbyt atrakcyjne ponieważ kolejny raz opowiadają o wydarzeniach, które są już powszechnie znane, a sam punkt widzenia jest opisowy i powierzchowny. Scenariusz Andrei przeczytałam jednym tchem.

Dlaczego?

Zafascynował mnie bohater, Gareth Jones, młody dziennikarz, który za wszelką cenę dąży do prawdy, stawiając na szali swoje życie. Zresztą nie tylko swoje. Druga rzecz, która mnie w tym scenariuszu zafascynowała to jego aktualność jeśli chodzi o sytuację i rolę mediów: korupcja i polaryzacja dziennikarzy w spolaryzowanym świecie, media stają się tożsamościowe, łatwość z jaką można kłamać lub fabrykować fake newsy, tworzyć alternatywną rzeczywistość dla dobra jakiejś politycznej agendy czy idei. Współczesne wydały mi się pytania o rolę dziennikarza, jego obowiązki i odpowiedzialność. Społem tego wszystkiego jest historia Wielkiego Głodu na Ukrainie – zbrodnie przemilczana i do dziś tak naprawdę, poza książkami historyków, nieopowiedziana, w wyniku której śmierć poniosło wtedy kilka milionów Ukraińców. Większość ludzi wciąż nie ma o tym pojęcia. Jeśli dzisiaj Rosjanie uważają, że Stalin, który wymordował miliony ludzi jest najwybitniejszym przywódcą rosyjskim, to znaczy, że coś zostało ludziom źle opowiedziane.

Gareth Jones, bohater Pani filmu, który ujawnił światu zbrodniczą działalność Stalina, był idealistą i człowiekiem niezwykle odważnym. Tajemnica takiej odwagi musi być dla filmowca czymś szalenie interesującym.

Zdecydowanie tak. Lubię takich bohaterów. W „Gorejącym Krzewie” opowiedziałam historię Jana Palacha, który dokonał samospalenia w proteście przeciwko agresji Wojsk Układu Warszawskiego w Czechosłowacji. W filmie „W Ciemności” bohaterem jest Leopold Socha, który podczas II Wojny Światowej ukrywał Żydów we Lwowie. Zrobiłam też film „Zabić księdza”, którego pierwowzorem było zabójstwo Jerzego Popiełuszki. Nawet Janiną Duszejko z „Pokotu” w punkcie wyjścia kieruje potrzeba dobra i sprawiedliwości: to idealistka pełna miłości do zwierząt i ludzi wyrzuconych na marginesie społeczeństwa. Gareth Jones z kolei to emisariusz prawdy, symbol prawdziwego dziennikarstwa śledczego, które dociera do sedna problemu i pokazuje jaka naprawdę jest rzeczywistość. To też człowiek, który idzie pod prąd, nie klaszcze jak mu zagra Stalin i jego klakierzy, szuka odpowiedzi na nurtujące go pytania i z narażeniem życia dąży do przekazania światu prawdy o jednej z najstraszniejszych zbrodni w historii ludzkości.

Swoją walkę o prawdę Gareth jednak przegrał.

On do końca nie był świadomy skali tego co zobaczy, ani też nie był chyba świadomy niebezpieczeństwa jakie mu grozi. Dramat Garetha Jonesa polegał na tym, że on czuł, że to co się dzieje na Ukrainie można jeszcze zatrzymać. Tymczasem zderzył się z brutalną rzeczywistością i koniunkturalizmem zachodnich polityków i swoich kolegów po fachu, wśród których byli też zdobywcy Pulitzera. Gdy Gareth opublikował reportaż o sytuacji na Ukrainie dając świadectwo prawdzie... nikt mu nie wierzył. Mało tego, renomowani dziennikarze w renomowanych gazetach zaprzeczali temu co napisał Jones. Świat robiący interesy z Sowietami milczał o zbrodni, tak jak milczał o Katyniu, tak jak nie wierzył Janowi Karskiemu, który ujawnił prawdę o Holokauście, a którą Zachód przecieżył przez długi czas wypierał i nie chciał jej przyjąć.

„Obywatel Jones” to film wielopłaszczyznowy...

Zwykle staram się, aby moje filmy takie właśnie były, aby nie można ich było streścić do jednej prostej tezy. „Obywatel Jones” to jest film o wielkiej tragedii, zbrodni, mechanizmach jej tuszowania, machinerii kłamstwa, o stanie mediów, ale przede wszystkim o tym, że śmierć ludzi, tragedie całych narodów są niczym wobec geopolitycznych powiązań i skupionych wokół nich interesów. Po I Wojnie Światowej Europa była mocno rozbita, w sensie społecznym i gospodarczym. Komunizm jawił się jako szansa na zmianę paradygmatów, jako nadzieja na równość, sprawiedliwość. Wielu europejskich przywódców było zapatrzonych w Lenina, później w Stalina, szczególnie w obliczu rosnącego wtedy w siłę faszyzmu. To były straszliwie skomplikowane czasy.

Bardzo wymownym elementem i oryginalnym pomysłem było nawiązanie do „Folwarku Zwierzęcego”. Dlaczego ten wątek znalazł się w filmie, skąd pomysł na ten niezwykle mocny element narracyjny?

Narracja nawiązująca do „Folwarku Zwierzęcego” była od początku w scenariuszu, który napisała Andrea Chalupa. Dziadek Andrei był bezpośrednim uczestnikiem i ofiarą Hołodomoru, bo taka jest ukraińska nazwa Wielkiego Głodu. On sam przeżył, ale stracił wielu członków swojej rodziny. Był też jednym z najważniejszych świadków przed Kongresem USA, który badał tą sprawę. Po wojnie trafił do obozu przejściowego dla dipisów w Niemczech znajdującego się w amerykańskiej strefie okupacyjnej. Tam czekał na wizę do USA i tam też w jego ręce i pozostałych Ukraińców trafił wydany w 1945 roku „Folwark Zwierzęcy”. Oni to przeczytali i uznali, że to jest dokładnie o nich, o tym co ich spotkało, o Wielkim Głodzie, poniżeniu, zagładzie, inżynierii śmierci. Wielu historyków twierdzi, że inspiracją dla Orwella były właśnie artykuły Garetha Jonesa opisujące Hołodomor na Ukrainie. Dziadek Andrei w wieku 83 lat spisał swoje wspomnienia ukazując prawdziwe oblicze tego, co George Orwell opisał alegorycznie w „Folwarku zwierzęcym”.

Czy w dzisiejszej rzeczywistości odnajduje Pani aktualność „Folwarku Zwierzęcego”?

Jest to oczywiście bardzo nośna i wyraźna metafora totalitaryzmu, który ma zaprojektowaną pewną inżynierię społeczną i próbę stworzenia nowego człowieka. Wydawało się, że metaforyczne powieści Orwella przeszły do historii, aż tu nagle po wybraniu Donalda Trumpa na prezydenta USA, powieści „Rok 1984” i „Folwark zwierzęcy” znalazły się na pierwszym miejscu listy sprzedaży Amazon. Okazuje się zatem, że pewne mechanizmy geopolityczne są bardzo trwałe, a tragiczna historia niczego nas nie nauczyła. Wystarczy spojrzeć na to co się dzieje w Syrii, Jemenie, wcześniej na przykład w Rwandzie. W tym sensie „Obywatel Jones” jest bardzo aktualny, bo pokazuje fundament każdej tragedii – korupcja mediów, tchórzostwo polityków i obojętność społeczeństw. Jeśli spotkają się te trzy elementy, to bezkarnie mogą się dziać najgorsze rzeczy, czego przykładem jest Hołodomor.

Z filmu „Obywatel Jones” bije łatwość z jaką można było ukryć przed światem tak straszną zbrodnię. Dzisiaj pewnie nie byłoby to możliwe?

Dzisiaj z kolei o wiele łatwiej jest manipulować opinią publiczną. Wszystko dlatego, że mamy internet i media społecznościowe, które głęboko zmieniły politykę. To zupełnie inny sposób komunikacji i obiegu informacji. Fake newsy obiegają świat z prędkością światła. Nawet jeśli chcemy zadać sobie trud weryfikacji informacji, którymi jesteśmy karmieni, to jest to niemożliwe, bo mamy wiele różnych, często rozbieżnych źródeł. Uważam, że odważne, obiektywne dziennikarstwo, które nie byłoby ani skorumpowane ani ślepo tożsamościowe, to jedna z istotnych i palących potrzeb współczesności. Manipulowanie ludźmi jest możliwe wtedy, gdy upadają autorytety, kiedy ludzie tracą zaufanie do demokratycznych instytucji, takich jak sądy, parlament, czy media. Proszę



spojrzeć na sytuację w Polsce. To co się dzieje w polskim parlamencie jest kompletnie pozbawione treści. Ustawy pisane na kolanie nie wiadomo przez kogo, przyjmowane nocą bez jakiegokolwiek dyskusji, bez konsultacji, bez dopuszczania do głosu opozycji. To wydmuszka demokracji, a nie żaden parlament. Podobnie jest z mediami publicznymi, z których zrobiono tubę propagandową rządzącej partii. Za niezależnych sędziów również się zabrano, nie można już praktycznie mówić o trójpodziale władzy. Tym instytucjom i ich ekspertom mało kto już ufa. Otwiera się przestrzeń do manipulacji.

Powiedziała Pani, że Gareth Jones to emisariusz prawdy. To samo można powiedzieć o Pani. W Pani działalności pu-

blicznej dostrzegam coś takiego jak poczucie obowiązku. Gdy pojawia się problem ważny społecznie, nie trzyma Pani języka za zębami.

Jest to pewnie jakaś forma odwagi, szczególnie gdy działa się świadomie i zdaje sobie sprawę z ewentualnych konsekwencji, ale moja odwaga jest stosunkowo tania, nie ryzykuję niczego wielkiego jak na razie. System, w którym żyjemy póki co ani nie zabija ludzi za poglądy, ani nie wtrąca ich do więzień. Generuje natomiast taką wzajemną nienawiść, że nie można spać całkiem spokojnie, czego dowodem jest choćby zabójstwo prezydenta Pawła Adamowicza. Ludzie ludzi nienawidzą, są gotowi odmówić prawa do istnienia współobywatelom innych poglądów,

foto: Anna Rezulak

innej religii, koloru skóry czy innej tożsamości seksualnej... Dzisiaj, widzę odradzające się demony nacjonalizmu, faszyzmu, nie tylko w Polsce zresztą. To zagubienie, strach i agresja stają się globalne.

Czego się Pani boi?

Tego, że zło zaleje spokojną dotychczas Europę. Przyzwolenie na zło budzi się w całej Europie. Boję się myśleć co się stanie, gdy Niemcy przestaną się bać zła w sobie. A to pewnie nastąpi, wszak nacjonalistyczne nastroje nie znają granic. Wzmacnia je napływ uchodźców i migrantów, z krajów ogarniętych wojną lub groźbą głodu, z upadłych państw. A tego napływu nie da się zatrzymać, to będzie postępować, wymuszają to między innymi zmiany klimatyczne, które już dziś powodują, że warunki do życia w Afryce

stają się coraz trudniejsze. Żyjemy w świecie potwornych zagrożeń. Wielu naukowców uważa, że jeśli nie zmieni się paradygmat funkcjonowania ludzkości, zarządzania zasobami, to planeta tego nie wytrzyma.

Strasznie katastroficzną wizję ludzkości Pani kreśli...

Ludzie na całym świecie żyją w coraz większym strachu. Rośnie nienawiść, rośnie agresja, nieufność, problemy narastają, a ludzie szukają łatwych recept na szalenie trudne problemy. Takie nastroje to dobry grunt dla wszelkiej maści populistów, którzy mówią, że Ameryka znowu będzie wielka, a Polska w końcu wstanie z kolan. Zbudujemy wokół siebie mury i będziemy silni, bezpieczni i bogaci.

Może zatem czas znowu stanąć na barykadzie i za pośrednictwem sztuki, filmu, literatury próbować zwrócić uwagę społeczeństw na nadchodzące zagrożenia?

To się dzieje, dzieje i będzie dzieło. Czym bardziej popularna sztuka, tym większy jest jej wpływ na rzeczywistość, ale pod warunkiem, że nie jest odbierana jako bezinteresowna fantazja, ale jak coś realnego, jako antycypująca nadciągające niebezpieczeństwo dystopia. Proszę zauważyć, że te wszystkie katastroficzne wielkie spektakle niczego nie zmieniły, ale już na przykład serial „Opowieści Podręcznej” jest na tyle mocną metaforą współczesności pokazującą jak ekstremalne mogą być efekty polityki antykobiecej, że wywołał ogromne poruszenie i odwołujemy się do niego nieustannie. W USA filmy i seriale mocno też wpłynęły na rzeczywistość, na przykład na stosunek Amerykanów do osób LGBT, na przestrzeni 10-15 lat korzystnie zmieniła się nie tylko sytuacja społeczna, ale też prawna w tej kwestii. Filmy i literatura odegrały też niebagatelną rolę w uświadamianiu ludziom czym były faszyzm i Holokaust.

Temat LGBT jest dla Pani atrakcyjny jako filmowca? Pytam, bo oczywiście polskie kino nie pomija tego tematu, ale jak na razie chyba bez mocy?

Jest to temat atrakcyjny, ale mam wrażenie, że w Polsce dzisiaj nie znalazłaby się publiczność na taki film. Na pewno nie w rzeczywistości, w której władza robi z ludzi LGBT kozłów ofiarnych, współczesnych Żydów i uchodźców, ukazuje ich jako źródło zagrożeń dla cywilizacji i rodziny. W takiej atmosferze trudno jest zrobić i sprzedać film, który pokazywałby, że nie ma w tym żadnej ideologii, a są to po prostu ludzkie prawa i ludzkie losy.

Temat ten idealnie wpisuje się w konwencję kina moralnego niepokoju, z którego przecież Pani się wywodzi. Czy dzisiaj w Polsce jest miejsce i zapotrzebowanie na kino moralnego niepokoju?

To, co robi choćby Wojtek Smarzowski i frekwencja na filmie „Kler” pokazuje, że jest w Polsce miejsce i zapotrzebowanie na tego typu kino. Myślę, że ludzie mają potrzebę zobaczyć w kinie historie, które grają na ich emocjach i pobudzają ich empatię, a jednocześnie są wyrazem sprzeciwu wobec rzeczywistości, systemu, czy układu.

To, co robi choćby Wojtek Smarzowski i frekwencja na filmie „Kler” pokazuje, że jest w Polsce miejsce i zapotrzebowanie na kino moralnego niepokoju. Myślę, że ludzie mają potrzebę zobaczyć w kinie historie, które grają na ich emocjach i pobudzają ich empatię, a jednocześnie są wyrazem sprzeciwu wobec rzeczywistości, systemu, czy układu.

Powiedziała Pani kiedyś takie słowa: „Kiedy na zło jest przyzwolenie społeczne czy zachęta autorytetów, to ono wybucha, przekracza wszelkie granice i rośnie. (...) Z drugiej jednak strony – okazuje się, że jeden człowiek może nagle obudzić w innych dobro. Tajemnica tego zjawiska interesuje mnie bardziej niż to, że możliwe jest zło”. Może zatem czas na film, którego osią będzie czyste, nieskażone dobro?

Tak to już jest, że zło dla filmowca jest bardziej pociągające z artystycznego punktu widzenia. Cały czas szukam ciekawych historii na film, najlepiej o współczesności. Kopalnią takich historii jest polityka. W Polsce jest już jak w USA, gdzie można robić filmy o wydźwięku politycznym czerpiąc z autentycznych wydarzeń, a nie z historii wymyślonych w głowach scenarzystów. Proszę popatrzeć choćby na sprawę hejterki Małej Emi, która we współpracy z ministerialnymi politykami nakręcała spiralę nienawiści i nagonkę na niewygodnych sędziów. Potem się „nawróciła”. To jest rola dla wielkiej aktorki. A te wszystkie postaci, politycy, sędziowie, faceci, którzy się wokół niej kręcili, te romanse, wiara w to, że są współczesnymi żołnierzami wyklętych... to wszystko jest bardzo filmowe. Ciekawym materiałem na dobry thriller z kolei jest sprawa mafii rzeszowskiej – prostytutka, wśród klientów politycy, w sprawę zamieszane polskie i ukraińskie służby specjalne i trzy dziwne samobójstwa, w które trudno uwierzyć. Amerykanie zrobiliby już serial a przynajmniej miniserię.

Nad czym Pani aktualnie pracuje?

Kończymy aktualnie pracę nad filmem „Szarlatan”. To czesko-polsko-irlandzki film, robiony po czesku, głównie z czeską ekipą. Bohaterem jest

postać autentyczna, Jan Mikolasek, który w okresie międzywojennym, ale również w czasie okupacji i po wojnie był bardzo znanym i cenionym uzdrowicielem. Trudno powiedzieć, że był znachorem, bardziej lekarzem bez dyplomu, ale bardzo inteligentnym, obdarzonym niezwykłą intuicją. Nauczył się perfekcyjnie diagnozować choroby z próbek moczu, a ponieważ był zielarzem, wymyślał niekonwencjonalne leki, kombinacje ziół, które były bardzo skuteczne. Stał się bardzo znany i modny w wielu środowiskach, leczył artystów, biznesmenów, polityków, ale też prostych, biednych ludzi. Gdy rządy w Czechach objęli komuniści, Jan Mikolasek trafił na czarną listę wrogów systemu. Był chroniony dopóki żył Antonin Zapotocky, premier i prezydent Czechosłowacji, któremu Mikolasek uratował nogę przed amputacją. Więcej nie będę zdradzać, film będzie miał swoją premierę prawdopodobnie w lutym 2020 roku, więc już niedługo.

rozmawiał: Jakub Jakubowki / foto: Jacek Poremba



OBYWATEL JONES – najnowszy film Agnieszki Holland premierę miał pod koniec października. Film przedstawia historię Garetha Jonesa – walijskiego dziennikarza, który w 1933 roku wyruszył do Związku Radzieckiego z planem zrobienia wywiadu z Józefem Stalinem. Interesowały go kulisy gwałtownej modernizacji ZSRR. Odkrywa prawdę i staje się naocznym świadkiem tragedii Hołodomoru. Miliony ludzi umierają na Ukrainie z głodu, podczas gdy tony zboża sprzedawane są za granicę, by sfinansować proces industrializacji radzieckiego imperium. Jones wyrusza na przejmującą odyseję po skażonych odorem śmierci ukraińskich wsiach i usianych kościstymi trupami bezdrożach, by następnie stawiać czoła dziennikarskiemu, politycznemu i społecznemu ostracyzmowi Zachodu, który pragnął desperacko widzieć w metodach Stalina ratunek dla niepotrafiącej powstać wciąż z kolan po I wojnie światowej Europie. Jones ostatecznie przegrał bitwę o prawdę, jednakże dzięki kolejnym pokoleniom pisarzy i filmowców, którzy opowiadali o różnych aspektach tzw. Hołodomoru, udało mu się wygrać wojnę.

foto: Anna i Jacek Kacprzak, Studio Na Piętrze, stylizacja: Lilia Nogal



Zapiski z koszerne^{go} życia

Tomasz Najder, szczeciński fotograf i kolekcjoner jest synem Marceliego Najdera, który wraz z żoną Polą, dzięki pomocy rodziny Śliwiak przeżył zagładę Żydów na Ukrainie. Podczas ukrywania się w podziemnym bunkrze nad rzeką Prut koło Kołomyi, Marceli Najder prowadził dziennik, który w 2013 roku, dzięki staraniom Tomasza Najdera, ukazał się w formie książkowej pod tytułem „Rewanż”.



Tomasz Najder postanowił przekazać zapiski ojca oraz pamiątki po rodzicach warszawskiemu Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN. Jako pierwsze trafiły tam szachy własnoręcznie zrobione przez matkę pana Tomasza, w trakcie jej ukrywania się.

Zapiski pana ojca, szachy... Panie Tomaszu, co jeszcze znajduje się w tej kolekcji?

Mnóstwo rzeczy po moich rodzicach, ale nie tylko. Kolekcja dotyczy nie tylko ich, ale także dziadków, pradiadków. Udało mi się trochę odtworzyć drzewo genealogiczne. Okazało się, że w mojej rodzinie było pięciu rabinów, z tego w 1620 roku jeden z nich Adlersberg był rabinem Frankfurtu.

Skąd pochodzą pana rodzice?

Moi rodzice pochodzą z dzisiejszej Ukrainy: matka z Kołomyi, a ojciec z Bolechowa. Tak się zawsze zabawnie układało, że w rodzinie matki byli sami adwokaci i prawnicy, natomiast u ojca farmaceuci. Ja z bratem bodajże jako pierwsi weszliśmy w inny zawód, ale też na literkę „f”. Zawsze powtarzam, że fotograf to nic innego jak kolejne wcielenie farmaceuty. Fotografii zresztą wynaleźli farmaceuci. Mając dostęp do chemikaliów, zauważyli, że azotan srebra, czyli alun czernieje pod wpływem światła.

Zapiski pana ojca zawarte w książce dotyczą okresu kiedy ukrywał się wraz z pana matką podczas niemieckiej okupacji?

Dziennik ojca składa się z dwóch części. Najpierw mamy zapiski z getta w Kołomyi, a następnie okres kiedy z moją matką ukrywali się przed Niemcami. Bardzo podobna historia do tej, którą dla kina zrobiła Agnieszka Holland. Mam na myśli film „W ciemnościach”. Był rok 1942, moi rodzice cudem przeżyli zagładę. Uciekli z getta, ale nie znaleźli nigdzie schronienia. Wrócili więc z powrotem do getta, już wypalonego, oczyszczonego z Żydów, będącego jedną wielką ruiną. Przez kilka miesięcy ukrywali się na strychu. Ojciec w nocy wychodził na zewnątrz w poszukiwaniu jedzenia. Całe getto było pełne rozkładających się zwłok. Następnie w poszukiwaniu koszuli nocnej dla matki i mydła opuścili getto i na obrzeżach miasta, przy rzece Prut znaleźli schronienie.

Przyjęła ich rodzina Śliwiaków. Kim byli ci ludzie?

Andrzej Śliwiak był dozorcą na targu w Kołomyi. Prosty człowiek, ale pełen dobroci. Miałem go okazję poznać. Był bardzo przystojnym gościem i z tego też powodu jego żona na początku nie chciała przyjąć moich rodziców do bunkra, gdzie było już ośmioro innych ukrywających

się. Bała się, że jej mąż, wtedy młody mężczyzna, zainteresuje się moją mamą. Była zwyczajnie zazdrosna. Kiedy moi rodzice przyszli do nich po wspomniane mydło i koszulę to ponoć na ich widok się przeżegnała i stwierdziła, że skoro przeżyli, to taka musiała być wola boska i muszą zostać. Zamieszkali w bunkrze. Razem z nimi ukrywało się 10 osób, z tymże mama była tam jedyną kobietą. Przez to też dochodziło do takich sytuacji, że pozostali mężczyźni rościli sobie do niej prawo. Tłumaczyli to tym, że jest wojna i takie, a nie inne warunki i powinna być to ich wspólna kobieta. Na szczęście do tego nie doszło ale nie brakowało awantur i bijatyk, nie tylko z tego powodu. Zazwyczaj chodziło o finansowe sprawy.

Na czym polegała pomoc gospodarzy pana rodziców, oprócz ukrywania ich w bunkrze?

Podam przykład. Wszyscy mieszkańcy bunkra składali się na żywność. Nie było to łatwe, gdyż kupienie dziesięciu czy dwudziestu bochenków chleba groziło wpadką. Śliwiak mieszkał tylko z żoną i córką więc takim zachowaniem mógł wzbudzać podejrzenia. Mogło pojawić się niewygodne pytanie: po co tak małej rodzinie tyle chleba? Śliwiak miał zaprzyjaźnionego piekarza, który mu ten chleb dostarczał. Chodził też sam do młyna po mąkę. Mówiono, że chodzi wachać benzynę, czyli pić z młynarzem. Zazwyczaj wracał z młyna pijany niosąc na plecach wór mąki. To był wyjątkowy człowiek, który niczego się nie bał.

Długo pana rodzice się ukrywali u niego?

Osiemnaście miesięcy aż do wejścia Rosjan. Ojciec wspomina w książce, że jak wyszli stamtąd to słyszeli komentarze zarówno od Polaków i Ukraińców, że jednak jakieś „żydki” się uratowały.

W czasie pobytu w bunkrze pana matka zrobiła szachy, które są na zdjęciu i które trafiły do Muzeum POLIN.

Wystrugała je z kasztanowca. Zrobiła te szachy żeby sobie jakoś czas zagospodarować. Grali w te szachy, podobnie jak w karty.

Co się wydarzyło po wyzwoleniu?

W 1946 roku moi rodzice pojechali do Lublina. Matka wspominała, że panował tam niesamowity dobrobyt w porównaniu z tym czego doświadczali w czasie wojny. Była tym wręcz oszołomiona. Najbardziej ilością jedzenia. Ojciec znalazł pracę w aptece w Krasnym Stawie pod Lublinem. Niestety bardzo często w nocy przychodziły bandy czy to Polaków czy UPA, w poszukiwaniu biżuterii, dolarów i spirytusu. Moi rodzice mieli tego dość i przenieśli się do Katowic, gdzie matka spotkała się

z siostrą, która repatriowała się z głębi Rosji. Potem powędrowali jeszcze dalej, do Boleśławca, gdzie ojciec dostał aptekę z Niemcem w środku... że się tak wyrażę. Był nim były właścicielem tej apteki.

Ciekawa sytuacja.

A nawet dziwna, gdyż były właściciel apteki stał się pracownikiem mojego ojca. Do tego był aktywnym nazistą. Nie wiem czy wiedział, że mój ojciec jest Żydem, podejrzewam, że nie.

Czyli role się zamieniły...

Można tak to określić. W naszym warszawskim mieszkaniu stoją pamiętające tamte czasy meble, w tym bajecznie rzeźbione dębowe biurko, przy którym siedział ten nazista. Mało tego: od matki wiem, że moi rodzice zaprzyjaźnili się z nim i z jego rodziną. Kiedy wypędzano Niemców z Polski, żona tego nazisty zostawiła mamie różnego rodzaju ceramiczne pamiąteczki, bibeloty. Po nim też mam odziedziczone trzy albumy ze znaczkami pocztowymi z wizerunkiem Hitlera. Hitler patrzący w lewo, patrzący w prawo, Hitler patrzący do góry, patrzący w dół. W czapce, bez czapki (śmiech). Wszystkie nominały i kolory.

Jak wyglądali dalsze losy pana rodziców?

Doszło do kolejnej zadziwiającej sytuacji. Otóż ojcu upaństwowili aptekę a żeby było zabawniej ojciec sam został wkręcony w upaństwowianie aptek. Musiał dalej pracować więc został dyrektorem Cefarmu w Zielonej Górze. Potem wkręcił się w Stronnictwo Demokratyczne, w którym intensywnie działał i został posłem do Sejmu, na dodatek pierwszym i jedynym farmaceutą w tym towarzystwie. SD było niby opozycją PZ-PR-u, ale tak naprawdę byli na sznurku partii rządzącej i musieli podskakiwać tak jak im grano. Ojciec wylądował w 1961 roku w Warszawie jako poseł. Po kilku latach moi rodzice się rozwiedli. Matka wzięła mnie pod pachę i wyjechaliśmy do Izraela gdzie chodziłem do szkoły. Mieszkaliśmy w Tel Avivie wśród bardzo licznej polskiej emigracji. Nasza dzielnica nazywała się Gomułkowo. Mieszkaliśmy tam tak długo aż matka stwierdziła, że Izrael to piękny kraj, ale do suszenia bielizny i wróciliśmy do kraju.

Trochę szkoda. W Polsce wtedy było nieciekawie...

To prawda. W Izraelu mi się bardzo podobało, ale cóż.. matka się zakochała.

Kiedy pan trafił do Szczecina?

Zaliczając po drodze jeszcze kilka miejsc, w Szczecinie wylądowałem w wieku 12, 13 lat. Chodziłem do czterech podstawówek więc jestem kompletnie odkorzeniony. Teoretycznie mam dwustu kolegów z podstawówki ale praktycznie żadnego. Podobnie ze średnią szkołą, którą też zmieniałem. Jako już dorosłego człowieka wywiało mnie do Wiednia.

Co pan tam robi?

Pojechałem tam żeby porozmawiać z amerykańską agencją HIAS, która zajmowała się wyciąganiem osób pochodzenia żydowskiego z bloku wschodniego i przenoszenia ich do Izraela. Próbowałem ale się nie udało. Za to poznałem fajną dziewczyną żydowskiego pochodzenia i ożeniłem się z nią. W Wiedniu mieszkałem osiem lat, pracowałem na Uniwersytecie Technicznym jako fotograf i byłem też fotografem środowiska polonijnego. Poznałem przez to mnóstwo ciekawych ludzi, m.in. profesora Bartoszewskiego, Stanisława Lema, Wojciecha Młynarskiego, Andrzeja Zaorskiego, z którym się przyjaźnie do dziś. Podobnie było z profesorem Aleksandrem Bardinim, wybitnym człowiekiem teatru i pedagogiem. Stał się substytutem mojego ojca. Do tego stopnia, że pożyczałem mu skarpetki i piżamę. To był niesłychanie ciepły człowiek, wbrew opinii wśród aktorów, których potrafił sprowadzić do parteru. Mnie traktował inaczej. Może dlatego, że nie byłem jego studentem.

Pomimo barwnego życia w Austrii wyjechał pan stamtąd?

Wyjechałem z Wiednia z powodów zdrowotnych. Austria też mnie trochę zmęczyła. Chciałem jako fotograf pracować na swoim. Wszedłem w fotografię reklamową, a że były to lata 90. i Polska przeżywała boom gospodarczy to popyt na reklamę był ogromny. Tak to się rozkręciło, że moje studio w tamtym okresie było wiodącym na Pomorzu Zachodnim. Zamarzyła mi się również agroturystyka. Napatrzyłem się na to będąc w Austrii i chciałem coś takiego uruchomić u nas. Stąd Najderówka – zagroda agroturystyczna na Siadle Dolnym, gdzie się akurat znajdujemy i którą prowadzę.



Patrząc na to, co dzieje się aktualnie w Polsce, w temacie naszej nieskrywanej niechęci do tzw. „inności” i przeróżnych przykrych incydentów z tym związanych, czy pan ze swoich pochodzeniem doświadczył kiedyś czegoś takiego?

Nie miałem nigdy nieprzyjemnych sytuacji ze względu na swoje pochodzenie. Natomiast obserwuję to, co dzieje się w naszym społeczeństwie. Posługujemy się językiem nienawiści, nie tylko w stosunku do tych, których uważamy za „innych”, ale w stosunku do samych siebie. Winę za taki stan rzeczy ponoszą ci na górze. W ich interesie jest (było?) byśmy jako społeczeństwo byli ze sobą skłócen. Takim społeczeństwem łatwiej manipulować. Czemu nie lubi się Żydów? Naprawdę nie mam pojęcia. Nie lubię polityki bo jej poziom sięgnął dna. Myślę, że nie jestem oryginalny w swoich poglądach.

A Szczecin. Lubi pan to miasto?

Z pewnych względów tak, tych związanych z jego położeniem i przyrodą. Jednak nie chciałbym mieszkać w samym Szczecinie. Podoba mi się miejsce, w którym się aktualnie znajdujemy. Spokojne, dużo przyrody i blisko miasta. Jestem teraz na takim etapie życia, że powoli się wszystkiego pozbynam, nie tylko pamiątek po rodzicach. Doszedłem do takiego etapu, że najszczęśliwszy byłbym mając tylko szczoteczkę do zębów i bieliznę na zmianę.

Czyli kolejna podróż?

Może sprzedam Najderówkę i wyjadę. Pojadę do Warszawy, a może resztę życia spędzę w Izraelu. Niestety ze względu na stan zdrowia trudno mi konkretnie określić, ale chodzi mi to od jakiegoś czasu po głowie. Kto wie...

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega

(...) Rodzice zamieszkali w bunkrze. Razem z nimi ukrywało się 10 osób, z tymże mama była tam jedyną kobietą. Przez to też dochodziło do takich sytuacji, że pozostali mężczyźni rościli sobie do niej prawo. Tłumaczyli to tym, że jest wojna i takie, a nie inne warunki i powinna być to ich wspólna kobieta (...)



Fragmety książki „Rewanż”

Z dziennika Poli Najder, 14 grudnia 1943: „Strugam szachy z kasztana (myślę: jak to słodko będzie zaofiarować je Beli jako corpus delicti mego skazania), konstruuje abażur z podartej koszuli, a przy tym snują się myśli. Budzą się gdzieś głęboko w sercu drzemiące wspomnienia, także plany na przyszłość, a czasem przychodzi pytanie, czy warto tyle się męczyć, tyle czasu przecierpieć. Dzisiaj już nie zadaję sobie pytania: dlaczego. Wiem, a zresztą było kiedy wpoić sobie to przekonanie: Żyd! A to ci, głupia gąszo, powinno już wystarczyć. Widzisz przecież (o straszna ironio!), że to przekonanie słuszne, bo czyżby inaczej wybili wszystkich.

Z dziennika Marcela Najdera, 8 sierpnia 1943: „Upłynęło przeszło pół roku od chwili zamieszkania przez nas w piwnicy. 10 stycznia 1943 przyszliśmy wieczorem na nasze leże. Są pomiędzy nami i weterani. Prinz, Sperber, stary Färber siedzą już przeszło osiem miesięcy – od 9 listopada 1942. Alek przybył dwa tygodnie później, Berko – 9 lutego 1943, a Rath i Weitz – 24 lutego.

[...] Ile przeżyło się przez ten czas... Każdy dzień jest długi, każdy nudny – ale tygodnie i miesiące płyną po sobie szybko. [...]

Zimno, parno, wietrzno, kurczlasy (dokł z niem: kurzschluss) [krótkie snięcia] światła elektrycznego, zepsucie elektrowni, brak światła, siedzenie w ciemności, kłótnie, machlojki, awantury, szeptki i tak dalej. Czas idzie naprzód – a my siedzimy. Nadzieja, wzloty, pesymizm, katzenjammer – ponure nastroje, a czas płynie.

Radio – nasz łącznik ze światem. Dobre wiadomości – ofensywy, zwycięstwa. Złe – getto Warszawy bije się, walą armaty w domy, głucho biją kulomioty po ulicach. Niech żyje Warszawa! Ona nasz honor uratowała. 700 gestapowców padło. A naszych? Et, coś tam około 460 tysięcy Żydów było tylko w Warszawie.

Szmul Zygielbojm, członek Rady Narodowej, popełnia na znak protestu przeciw milczeniu świata samobójstwo w Londynie. Nikt nie prezentował broni na grobie Szmula Zygielbojma, nie było salwy honorowej, nie grała orkiestra. Odszedł Zygielbojm, bojownik z września 1939 o wolność Warszawy, bundysta – przeciwnik [polityczny], ale pamięć o nim będzie żyła we mnie zawsze. Bohater! (od red. – bundyści byli socjalistami, a Marcel Najder z Hanoar Hacioni-demokrata)

Złapano Żydów na mieście, znaleziono Żydów w pustych domach, w kanałach, na strychach, po ogrodach, w lasach. Mohikanie. Co kilka dni przynoszą nam takie wiadomości z miasta. Nie zapominają o Żydach, pomagają Niemcom w szukaniu.

Aleśmy przeszli, ile przeżyli... Nie ruszyliśmy się z miejsca, nie wychylił się nosa poza drzwi komory, a tyle przewinęło się przed nami. Siedzimy w piwnicy, a bierzemy udział w życiu i troskach świata. Czy język ludzki potrafi to oddać, wypowiedzieć? Czy słowo nie jest za ubogie, by to wyrazić? Świat nigdy się nie dowie, co Żydzi przeżywali – bo w to trudno uwierzyć!”



I *love* Szczecin

Damian Ukeje to bez wątpienia jeden z utalentowanych polskich rockowych wokalistów. Na swoim koncie ma dwa świetne krążki, aktualnie pracuje nad kolejnym. Opowiedział nam o tym, dlaczego kocha Szczecin, skąd u niego blizny na nogach oraz nienawiść do galerii handlowych.



Pierwsze wspomnienia z dzieciństwa sięgają mojego piątego, może szóstego roku życia. Pochodzę z dosyć biednej rodziny. Mieszkaliśmy z mamą w niewielkiej kawalerce, w wieżowcu przy ulicy Santockiej. Wybraliśmy się z kolegami na rower. Była piękna, słoneczna pogoda. Ubrałem spodenki. Wpadliśmy na szatański plan, że będziemy bili rekord prędkości zjeżdżając z górki. Nie był to chyba dobry pomysł. W połowie zjazdu wjechałem w dziurę. Skończyło się tak, jak chyba wszyscy się domyślą. Przewróciłem się. Dotarłem do domu, byłem cały poobdzierany. Na pamiątkę zostały mi blizny.

Miasto wyglądało wtedy zupełnie inaczej, a przecież nie było to tak dawno. Mam teraz 32 lata, mówimy więc o późnych latach 80. i początku lat 90. Przykładowo na Santockiej powstało mnóstwo bloków, wszystko strasznie się zagęściło. Dzieciństwo kojarzy mi się również z okolicami Wałów Chrobrego oraz z Wyspą Grodzką, na której działkę miała moja nieżyjąca już niestety babcia. Było to w tej części wyspy, gdzie dzisiaj wciąż są ogrody. Ostatnio, gdy grałem na plaży koncert chciałem nawet dostać się do środka. Byłem ciekawy, jak to wszystko wygląda. Przebywałem tam dawniej bardzo często. Na terenie ogrodów stał przed laty plac zabaw, jestem ciekaw czy dalej się tam znajduje. Wszystko jest jednak pozamykane na kłódkę. Nie chciałem skakać przez ogrodzenie, bo jeszcze ludzie wezwaliby policję. Ale jeszcze tam wejść...

Lubiłem dawniej chodzić do kina. Kino Kosmos to jedno z moich ulubionych miejsc tamtego Szczecina. Pamiętam, że parę razy byliśmy w nim na wyjściu ze szkoły. Tam zobaczyłem pierwszy raz „Władcę Pierścieni” oraz oczywiście „Króla Lwa”. To była obowiązkowa pozycja chyba wszystkich dzieci, ponadczasowa. Dzisiaj miejsce wygląda już zupełnie inaczej, wielka szkoda. Drugim ukochanym kinem był Delfin. Właściwie to jednak on był chyba numerem 1. Był niewielkim kinem, spokojnym. Lubię taki klimat. Z Delfinem kojarzy mi się film „Kosmiczny Mecz”, z niezapomnianą rolą „Królika Bugsa”.

Mama pracowała w szczecińskiej stoczni, gdzie była księgową. Jako młody chłopak uwielbiałem do niej przychodzić. Dzięki tej pracy mogła mnie czasami wkręcić na teren zakładu. Dwukrotnie widziałem wodowanie statków. Nie da się tego zapomnieć. Mieszkaliśmy później przy ulicy Pasterskiej. Mieliliśmy tam paczkę z kolegami. Robiliśmy wszystko to, co mogą robić chłopaki w młodym wieku, czyli często największe głupoty. Łącznie z tym, że wkładaliśmy petardy w pewne dziwne rzeczy i później wszyscy byliśmy brudni. Ale robiliśmy też to, co inni nasi rówieśnicy: graliśmy w palanta, były mecze piłki nożnej. Przejeżdżałem tam niedawno i zerknąłem, jak to wszystko wygląda. Niestety na tym miejscu znalazł się teraz parking. Zastawiony jest mnóstwem samochodów. Taka kolej rzeczy, aut przybywa, muszą gdzieś być stawiane. Szkoda jednak, że tego już nie ma.

Z mamą natomiast chodziliśmy na rynek przy ulicy Komuny Paryskiej. W miejscu dzisiejszego, zadaszonego, był rynek taki, jak dawniej, z budami. W zawsze dostawałem za towarzystwo paczka, czy jakiegos wafelka. Jedyłą atrakcją w pobliżu z prawdziwego zdarzenia, była położona niedaleko Gontynka. Oj szalało się w basenach.

Przez ostatnich 15 lat Szczecin się zmienił, i to bardzo. Wiem, że wiele osób twierdzi zupełnie inaczej. Mieszkając tutaj nie zawsze to się odczuwa, ale popatrzmy na to, co mamy dookoła. Wszędzie odnowione kamienice, mnóstwo nowych budynków na czele z filharmonią. Grałem w niej wiele razy. Jest magicznym miejscem. Wewnętrznie to najpiękniejszy budynek naszego miasta, a całą jego magia zaczyna się zaraz po wejściu do środka, od razu w holu głównym. Czujesz wtedy, że jesteś w wyjątkowym miejscu, w XXI wieku. Gdy pierwszy raz przekroczyłem progi tego miejsca od razu zapachniało mi po berlińsku, w pozytywnym znaczeniu tego słowa. Potwierdziło się to, gdy stałem i występowałem na scenie.

Mam również słabość do deptaku, także do bulwarów. To dosyć popularne miejsca, ale mój sentyment do nich bierze się chyba z tego, że bardzo lubię obserwować ludzi, patrzeć na ich reakcje. Sam chyba jestem introwertykiem. Często chodzę do knajp na obiad tylko po to, by poobserwować innych.

Jest jednak coś, czego nienawidzę. Są to centra handlowe, i to nie tylko w Szczecinie, ale gdziekolwiek jestem. Oczywiście zdaję sobie sprawę z tego, że muszą być, dają przecież ludziom pracę. Ja nie mogę się jednak w nich odnaleźć. Chodzę do nich, ale staram się kupić to co mam do kupienia i szybko wychodzę. Pracowałem kiedyś w sklepach odzieżowych, wtedy te miejsca strasznie mi zbrzydły i powodują u mnie potężny ból głowy.

Teraz niestety muszą na trochę opuścić Szczecin, nie jest mi z tym dobrze. Mam bowiem tutaj mamę, brata, kolegów i przyjaciół. Przeprowadzam się do Warszawy. Nie wiem, jak sobie poradzę. Zawsze, gdy jestem nawet na koncertach w najdalszych zakątkach Polski nie mogę się doczekać, aż tutaj wrócę. Szczecin to jest mój dom! To bardzo duże miasto, ale mamy zupełnie inny rytm życia. Jest małomiasteczkowy, znowu w dobrym znaczeniu tego słowa. Mamy niesamowicie piękną Puszczę Bukową, w której regularnie biegam. Mamy deptak, mamy Hormona, do którego zawsze prowadzam znajomych, gdy tutaj przyjadą. Co ciekawe: oni zawsze się cieszą, że tam trafią. To lokal z genialną atmosferą, genialnymi ludźmi i świetną muzyką. Nigdy nie wiadomo czy tam rozmawiać, tańczyć czy pić. Znajomych również prowadzam do Steak House Evil, od którego się chyba uzależniłem. Ale zapewniam: z pewnością wrócę kiedyś do Szczecina. To jest moje miejsce na ziemi. Naprawdę, kocham to miasto.

Andrzej Kus / foto: Jarosław Gaszyński

foto: Jarosław Gaszyński

Zatańcz z nami

„Jedyna trudność polega na tym, żeby odważyć się zatańczyć przy ludziach. Gdy pierwszy raz wyszliśmy na parkiet, nie czułam się swobodnie. Tymczasem otwartość w tańcu wyzwala tak wiele uczuć – pasję, radość, zmysłowość – a przy tym jest najlepszą formą zabawy w czystej postaci.” Tak napisała o tańcu i przełamywaniu nieśmiałości Teri Hatcher w swoim poradniku „Spalony tost...”. Niby banał, ale oparty całkowicie na życiowych doświadczeniach autorki, która choć jest aktorką, tancerką nigdy nie była. Taniec to nie tylko zabawa, ale też styl życia, albo sposób na życie.

W filmie „Zatańcz ze mną” stateczny, prowadzący ustabilizowane, ale monotonne życie bohater odkrywa, że taniec daje mu szczęście i ma moc, dzięki której jego egzystencja na nowo nabiera kolorów. O mocy tańca i o tym, że tańczyć każdy może i potrafi, a nawet powinien, opowiadają specjaliści w tej dziedzinie.

Panaceum na wszystko

– Taniec jest pierwotną i atawistyczną sztuką użytkową zawartą w ciele i psychice. To połączenie emocji i ruchu ciała. Najlepszym panaceum na wszystkie dolegliwości jest ruch i nikt nie wymyślił lepszego lekarstwa – tak ładnie o tańcu mówi Anna Lecyk, dyrektor Grupy Astra. – Zamykając drzwi sali tanecznej tworzymy dla każdego klimat nie tylko relaksu, ale przede wszystkim balansu. Nasza psychika odpoczywa, a ciało cieszy się harmonijnym ruchem. Krótko mówiąc – moc endorfin, które wydziela nasze ciało daje nam pełną harmonię życia.

Tym lekarstwem „leczy” swoich podopiecznych Astra jako szkoła tańca już od blisko 30 lat. Rozwijają pasję tańca wśród wielu pokoleń tancerzy sportowych, zdobywających najwyższe trofea na przeróżnych turniejach. Jednocześnie proponuje naukę tańca dla każdego zgodnie z hasłem „Tańczyć może każdy od lat 3 do 103”. W ten sposób pokazuje, że jest to pełny proces wprowadzania w sztukę tańca, w każdej formie zarówno wyczynowej jak i użytkowej. Oznacza to, że nauka tańca nie jest zarezerwowana wyłącznie dla profesjonalistów. – Taniec towarzyski oparty jest na biomechanice, czyli podlega naturalnym zasadom korzystania ze swojego aparatu ruchowego – tłumaczy Anna Lecyk. – W rywalizacji sportowej rzeczywiście wyglądać to może jako sztuka nie do wykorzystania na imprezie prywatnej, ale przecież walczy w formie użytkowej wykorzystamy wszędzie, podobnie jak rumbę, rocka (jive’a) czy foxtrota. Kwestią jest forma danego tańca, a im lepsza technika taneczna, tym lepsza zabawa choćby na sylwestrowej

imprezie.

Do Szkoły Tańca Astra przychodzą zarówno dzieci w wieku przedszkolnym, młodzież i dorośli, dla których taniec to antidotum na stres, a przede wszystkim sposób na aktywne spędzenie czasu wolnego. – Naszymi gośćmi są zarówno uczniowie i studenci jak i osoby dorosłe w pełnym wachlarzu zawodowym. Są prezesi firm, politycy, prawnicy, lekarze i urzędnicy – wymienia dyrektor szkoły. – Każdy chce z nami spędzić trochę czasu w niepowtarzalnej atmosferze.

W Astrze nauczymy się tańców standardowych i latynoamerykańskich, salsy, tańców karaibskich, a także tańca nowoczesnego. Według pani Ani ciało jest instrumentem, o który powinniśmy dbać przez całe życie, więc w tańcu nie ma ograniczeń wiekowych i każdy moment jest dobry by rozpocząć z nim przygodę. – Wszyscy potrafimy tańczyć, niektórzy tylko o tym zapominają. Wystarczy poczuć muzykę i wpuszczać rytm w ciało, a już jesteśmy tancerzami – stwierdza z uśmiechem. – Im bardziej naturalny ruch, im bardziej swobodne przemieszczanie ciała po parkiecie, tym lepszy tancerz. Im bardziej naturalny uśmiech i błysk w oku, tym lepsza zabawa. Pamiętajmy na parkiecie nie rywalizujemy z innymi, to miejsce naszej wspólnej fantastycznej zabawy.

Po czym dodaje: – Czasami szuka się szczęścia ponad lub poniżej ludzkiej miary, tymczasem jak w poezji Mickiewiczowskiej ono często jest obok nas i wystarczy sięgnąć po nie lub przyjść na salę taneczną, by te banalne przecież prawdy odnaleźć w sobie.



foto: Jarosław Gaszyński



foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz

Lepiej we własnej skórze

W Szkole Tańca Kimama również można odnaleźć radość i na nowo siebie zdefiniować. Salsa, kizomba, bachata ale też balet, współczesny, tańce orientalne i hip hop to rodzaje tańca, których może posmakować każdy, niezależnie od tego ile ma lat, kim jest, czy pragnie trenować sam, w duecie czy w grupie. Gorące rytmy wręcz temu sprzyjają, w końcu pochodzą z miejsc na świecie gdzie taniec towarzyszy ludziom od dziecka.

– Salsa, bachata, kizomba są to tańce typowo socjalne, skierowane do osób, które chcą by taniec stał się częścią ich codziennego życia – tłumaczy Ewa Grodzka, instruktorka tańca i szefowa Kimamy. – Trenując w grupie poprzez taniec można poznać innych ludzi, czasem o podobnych zainteresowaniach, o tej samej zajawce. Oczywiście można też ćwiczyć indywidualnie. Wiek czy to, kim jesteśmy nie ma znaczenia. Jedyne ograniczenia są tak naprawdę w nas samych.

W Kimamie, cyklicznie, co jakiś czas ruszają zajęcia zupełnie od podstaw, przeznaczone dla tych osób, które nigdy nic nie tańczyły i na dodatek twierdzą, że nie mają ku temu żadnych predyspozycji. Okazuje się, że tańczyć może niemal każdy.

– Wszystko zależy od naszego zaangażowania i włożonej pracy. Naprawdę każdy potrafi się nauczyć tańczyć, niekoniecznie na tym samym poziomie, bowiem są takie osoby, którym do szczęścia wyłącznie wystarczy swoboda z jaką się poruszają na parkiecie, a są też tacy ludzie, którzy wchodzą w to głębiej i przez całe lata szkolą się, uczestnicząc w warsztatach i wyjazdach. Zwykle treningi czy imprezy przestają im wystarczać.

Taniec zbliża, uczy otwartości, spędzania czasu z innymi ludźmi. – To prawda, taniec bardzo otwiera na innych, na relacje z ludźmi

– przekonuje Ewa Grodzka. – Człowiek staje się poprzez taniec bardziej odważny w podejmowaniu kolejnych wyzwań. Kiedy okazuje się, że spróbował czegoś nowego i to mu wychodzi to nagle pragnie spróbować czegoś następnego. Mężczyznom podbudowuje się poczucie własnej wartości. To ważne chociażby z tego powodu, że dla panów taniec jest często bardzo trudnym tematem. Panowie zazwyczaj na imprezach podpierają ściany albo bar, nieśmiało spoglądając na parkiet. Taniec oddziałuje też dobrze na kobiety. Panie bardzo pięknie się otwierają. Szczególnie te, które są pełne kompleksów, niezadowolone z siebie, ze swojego wyglądu. Kiedy wzrasta świadomość naszego ciała, wzrasta też pewność siebie. Poprzez ruch, poprzez grę w gestach i swobodę w poruszaniu się, zaczynamy się czuć świetnie i atrakcyjnie we własnej skórze. Takie informacje są dla nas instruktorów często cenniejsze niż fakt, że dana osoba nauczyła się tańczyć.

Dawniej na wszelkiego rodzaju zabawach tanecznych tańczono w parach i wcale nie trzeba było być wirtuozem parkietu. Aktualnie prośenie do tańca odbywa się na weselach, balach czy imprezach tematycznych. Odwiedzając kluby widzimy najczęściej samotnie tańczących ludzi. – Przez ten czas zaczęła zmieniać się muzyka, a co za tym idzie rodzaj tańca. Zaczęliśmy odsuwać się od siebie na parkiecie, ale nie tylko z tego powodu. Chodzi też o tempo naszego życia. Widać to szczególnie na południu Polski, gdzie ludzie są mniej zabiegani i bliżsi tradycji. Na imprezach, szczególnie weselnych, które odbywają się bardzo często, nadal tańczy się w parach: od najmłodszych lat, a skończywszy na osobach starszych. Niezależnie jaka leci muzyka, czy gorsza czy lepsza, cudowne jest to, że wszyscy tańczą w parach i to przez całą noc.

foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz



foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz



Młodość zapisana w ruchu

Paweł Świtalski, mistrz tańca standardowego, choreograf i pedagog przez kilka lat pracował w jednej z najbardziej prestiżowych szkół tańca w Hong Kongu. Tam też zajął się na poważnie systemem nauki tańca Pro-Am, w którym nauczyciel tańca razem ze swoim kursantem ucząc go tańca na poziomie profesjonalnym, jednocześnie przygotowuje się z nim do udziału w pokazach i turniejach tanecznych. Okazało się, że w ten sposób można zmienić trochę a czasem zupełnie czyjeś życie. – Miałem taką kursantkę w Hong Kongu, która jest najlepszym tego przykładem – zaczyna opowiadać Paweł Świtalski. – Pamiętam, że na pierwsze zajęcia Aby, a tańczyliśmy razem 3 lata, przyszła jeszcze ubrana w zwykły strój, zwykłe trampki z zamiarem nauczenia się podstawowych kroków. Stopniowo zaczęło to nabierać kolorów, kiedy zaczęła oglądać inne osoby, które tańczą. Pojawiła się sukienka, potem buty, ładniejsza fryzura. Zauważyłem, że moja kursantka zaczyna wchodzić w świat taneczny i przychodzi na zajęcia nie po to, by się spociec jak na siłowni, tylko przejmując związany z tańcem styl życia. Taniec towarzyski to nie tylko forma ruchu, ale też pewien sposób bycia, poruszania się, ubierania.

Nie ma granicy wieku w tańcu – Paweł Świtalski rów-

nież tak uważa i bazując na swoich doświadczeniach w Azji mówi: - Wszystko zależy od regionu świata, w którym się znajdujemy. Moi kursanci były to osoby przede wszystkim w wieku 50, 50 plus, często na emeryturze, szukające nowych zajęć, chcące jeszcze być aktywnymi – wyznaje Paweł Świtalski. – Moja najstarsza kursantka miała ponad 50 lat i taką moc, że tańcząc wspólnie na pokazie quick stepa byłem wręcz spocony. Taniec przedłuża młodość, dodaje vitalności i energii.

Pro-Am to nie tylko występy i konkursy. To także świetna forma indywidualnej nauki tańca, nie tylko dla samego kursanta. – Z jednej strony moje kursantki to osoby już dojrzałe, które wiedzą czego chcą, a z drugiej, dla mnie jako instruktora to świetna okazja by przekazać wszystkie nabyte przez lata umiejętności. W Pro-Amie jest szybki progres, pierwsze zajęcia nie wyglądają tak, że uczę pierwszych kroków poprzez chodzenie w jakimś kwadraciku. Tu jest od razu „wjazd na chatę” – stwierdza ze śmiechem Paweł. – Zajęcia są szybkie, konkretnie, od razu wskazujemy na wysoki poziom. W tym systemie fajne jest to, że ludzie, którzy nigdy nie tańczyli, w bardzo krótkim czasie potrafią osiągnąć takie efekty, na jakie trenując samemu potrzeba było kilku dobrych lat.



foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz

Paweł
Świtalski
PRO DANCER



foto: Dagna Drązkowska-Majchrowicz

Bez stresu

Spójrzmy na taką sytuację, która często ma miejsce. Jest impreza, panowie zazwyczaj stoją przy barze albo na podium obcinając wzrokiem płasające na parkiecie panie. Nikt nie tańczy w parze, ale czy to znaczy, że nie potrafi czy też się boi? Okazuje się najczęściej, że wiele z tych osób potrafi tańczyć tylko blokuje ich stres przed publicznym go zaprezentowaniem. I dla takich osób przeznaczony jest nowy wspólny projekt taneczny Pawła Świtalskiego oraz tancerki i instruktorki tańca Magdaleny Geldner z Royal Dance. – „Dance, no stress” to projekt, który opiera się na elementach tańca i kierowany jest do ludzi, którzy już tańczyli, którzy nie tańczyli i którzy idą na imprezę nie wiedząc co zrobić z tym, czego się nauczyli – wyjaśniają w skrócie Magdalena i Paweł. – W ramach tego projektu odbywają się cztery zajęcia, weekendowo, w soboty, w godzinach wieczornych, tak by po lekcjach od razu polecieć na imprezę i wypróbować tego czego się nauczyliśmy. Trzy z tych zajęć to zajęcia typowo taneczne, a czwarte to mini impreza w studiu

tańca. Postawimy stoliki, na stołach np. prosecco, jakieś przekąski i się bawimy. Jeszcze w swoim gronie. Później, jeżeli tych osób będzie naprawdę dużo, raz na kwartał wspólne wyjście do klubu na imprezę.

Taka forma nauki tańca to także nauka przełamywania nieśmiałości, uczenie się otwartości i bycia po prostu sobą i bycia z innymi. Sam taniec to wypadkowa wszelkich jego form. – Nie będziemy uczyć żadnego konkretnego gatunku, tylko raczej tańca użytkowego – tłumaczy Magdalena Geldner. – Pokażemy podstawowe kroki, ale nie one będą tu najważniejsze tylko to jak się poruszamy. Same zajęcia będą prowadzone na luzie. Zależy nam na tym, żeby nauka tańca przypominała bardziej zabawę. My zawodowi tancerze i instruktorzy przyzwyczajeni jesteśmy do pewnego rygoru i dyscypliny. Te zajęcia będą bardziej swobodne. Taniec to radość, wspniany sposób na życie, na rozładowanie stresu, na poznanie siebie, na pokonanie kompleksów. Taniec to życie.

autor: Aneta Dolega



foto: Dagna Drązkowska-Majchrowicz



Lucas Cranach Młodszy, Portret księcia pomorskiego Filipa I (1541)

Jak balowali Gryfici?

Wystawne ucztę, bale pełne splendoru, piękne stroje, widowiskowe rozrywki, a także skandale i pijaństwo... To nie opis serialu kostiumowego, ale samo życie, a raczej – nasza barwna historia. Mimo, że Gryfici władali Pomorzem przez ponad 600 lat, wciąż niewiele o nich wiemy, a szkoda, bo kto jak kto, ale oni zdecydowanie wiedzieli jak powinna wyglądać dobra zabawa.

Jakie rozrywki zajmowały mieszkańców i gości zamków książąt pomorskich? Czy Gryfici mieli własne hobby? Jak bawiono się na ich dworach? Co lubili robić w wolnym czasie? Kulturoznawca Joanna Kościelna, badająca historię Księstwa Pomorskiego, zaznacza, że rytm życia na dworach Gryfitów zmieniał się w zależności od okoliczności. Codziennosc była zazwyczaj spokojna, ale ważne święta, uroczystości czy odwiedziny zupełnie zmieniały tempo funkcjonowania mieszkańców pomorskich rezydencji. – Rozrywka służyła wówczas polityce, a przygotowane zabawy miały olśnić przybyszów, ukazać splendor dworu i bogactwo kraju, nie szczędzono więc na nie kosztów, organizowano festyny, ucztę, bale, pokazy sztucznych ogni – wyjaśnia kulturoznawca.

Hobby i pasje

Codziennie życie zazwyczaj upływało na rutynowych obowiązkach, sprawach bieżących. Gryfici mieli jednak zainteresowania artystyczne ora intelektualne, chętnie spędzali czas na lekturze.

– Kolekcjonowali piękne meble, książki, mapy, artystyczne przedmioty – wymienia Joanna Kościelna. Wśród książąt pomorskich z intelektu, miłości do nauki i artystycznych pasji szczególnie słynęli Filip II oraz Bogusław XIII. Ten pierwszy interesował się sztuką, historią, łączył mecenat artystyczny z pasją kolekcjonerską. Stworzył na szczecińskim zamku tzw. kunstkamerę (gabinet sztuki i osobliwości), wspierał pracę nad Mapą Lubinusa, budował muzealne skrzydło. – Można go uznać za prekursora muzealnictwa – mówi Tomasz Wieczorek, kierownik Centrum Informacji Kulturalnej i Turystycznej – działu Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie oraz przewodnik miejski, zafascynowany Gryfitami. We wspomnianym gabinecie (zwanym też Kabinetem Pomorskim) znajdował się szereg przedmiotów związanych z nauką i działalnością twórczą. Szczeciński przewodnik zwraca uwagę na przyrządy kreślarskie, astronomiczne, służące do prowadzenia obserwacji oraz eksperymentów, ale też kilka dedykowanych rozrywce. – W gabinecie znajdowały się gry towarzyskie, m.in. szachy, warcaby, posrebrzane karty – wymienia Tomasz Wieczorek. Drugi z wcześniej wymienionych książąt, Bogusław XIII, interesował się złotnictwem, snycerką, medycyną i przeprowadzał eksperymenty chemiczne. Przewodnik wspomina też o wcześniejszym, nieco zapomnianym już księciu, który również miał ciekawe hobby: Barnimie XI. Podobno bardzo lubił prace manualne. – Wielu znawców uzasadnia tę smykałkę jego pokrewieństwem z Jagiellonami, którzy znani byli ze zdolności artystyczno-plastycznych. Był synem Anny Jagiellonki i Bogusława X. Z zamiłowaniem konstruował różne mechanizmy, jak chociażby zmyślnie zamknięcia do skrzyń i szkatuł, aby ewentualny intruz nie potrafił sforsować dostępu. Nie lubił, gdy ktoś podczas takich zajęć zaprzętał mu głowę bieżącymi sprawami księstwa. Umiejętnie zajmował się również snycerką, jest współautorem rzeźb z ołtarza i ambony, które pierwotnie znajdowały się w książęcym zamku Oderburg w Grabowie, a obecnie można je podziwiać w kościele w Sownie, dawnej posiadłości książęcej – przypomina przewodnik.

Panie także miały swoje zajęcia, pasje oraz ambicje. Karol Matusiak z Zamku Książąt Pomorskich w Darłowie zwraca uwagę na to, że kobiety Gryfitów tak naprawdę zarządzały zamkami, doglądały spraw codziennych i troszczyły się o dwór pod nieobecność mężów. Lubły też sztukę

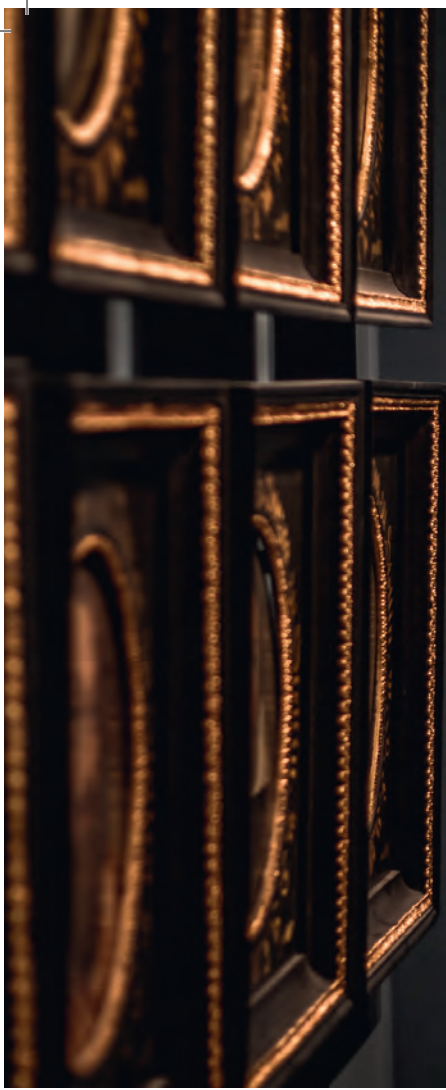
oraz muzykę. Wiadomo również, że interesowały się roślinami. – W Darłowie kobiety dworu wiele uwagi poświęcały ogrodowi, który składał się z dwóch części: warzywnej i ziołowej – mówi Karol Matusiak. Wiadomo też, że znajdowała się tam wierzbą płacząca, którą księżne traktowały jak altanę, lubły wraz ze swoją świtą spędzać tam czas wolny. W dawnych czasach uważano, że kobieta zawsze powinna mieć zajęcie, więc w cieniu drzewa zajmowały się robótkami ręcznymi, szyły i haftowały. Karol Matusiak przywołuje ciekawą anegdotę. – Małgorzata I, ta która zrobiła skandynawskim królem Eryka I, dostała w prezencie od pewnego urażonego mężczyzny igłę i nici, co oznaczało, że zamiast krajem, polityką, powinna się zająć szydełkowaniem. W tym miejscu warto jednak zaznaczyć, że kobiety Gryfitów były czytane i wykształcone, czasem nawet bardziej niż ich mężczyźni – dodaje znawca. Ciekawym przykładem na poparcie tej tezy może być księżna Zofia, matka naszego Bogusława X. – Miała bogaty zbiór ksiąg. Znała kilka języków, była mądra i niezależna. Na pewno miała zdolność pięknej mowy, gdyż jej mąż wysyłał ją na dwór Kazimierza Jagiellończyka, by go broniła w wielu sprawach przed władcą. Polski król nazywał ją „najukochańszą kuzynką” – tłumaczy Karol Matusiak. Wiadomo również, że Zofia miała swój własny pokój sztuki i kolekcjonowała dzieła artystów. Widać, to imię zobowiązuje, bo zupełnie inna księżna, jej imienniczka, żona księcia szczecińskiego Filipa II, także słynęła z intelektu. Podobno uwielbiała czytać i kolekcjonowała książki, wraz z mężem dużo inwestowała w sztukę.

Rozrywki na świeżym powietrzu

Ważne miejsce wśród rozrywek Gryfitów zajmowały polowania. Traktowano je jak sport, ale też sposób na zaopatrzenie książęcych spiżarni. To, co upolowano, trafiało później na stoły Gryfitów.

– Polowania wymagały ogromnej kondycji i zręczności, były niebezpieczne. Zdarzało się, że zdesperowane, ranne zwierzę atakowało myśliwego. Niewiele brakowało, by jeleń zabił Bogusława X, a dzięk: Filipa I. Mimo dramatycznej przygody, o Filipie I wiadomo, że tak bardzo lubił polować, że przekładał nawet terminy spotkań ze swą radą. Jeśli pogoda sprzyjała, żeński dwór również uczestniczył w łowach – mówi Joanna Kościelna. Tomasz Wieczorek zauważa, że o zamiłowaniu do polowań świadczą liczne dworki myśliwskie. – Do dziś zachowany jest pałac myśliwski w Dąbiu. Był on bazą wypadową w ostępy leśne Puszczy Goleńowskiej – mówi przewodnik. Joanna Kościelna z kolei zwraca uwagę na wspaniały kompleks myśliwski, jaki miał Jan Fryderyk. – Tworzyły go budynki mieszkalne przeznaczone dla księcia i dworzan skupione wokół ogromnego dziedzińca ozdobionego fontanną, obiekty w puszczy, stawy, w których hodowano karpie, ogrody, a szczytem techniki był wodociąg doprowadzający do dworu wodę z Iny – przywołuje kulturoznawca. Karol Matusiak wspomina, że Bogusław XIV i Jerzy II, będąc na darłowskim dworze, chętnie wybierali się na polowania. Wspomina też Warcisława V, który władał księstwem szczecińskim i także oddawał się z pasją myślistwu. – Chodził na polowania z wilkami, które wychowywał i przyzwyczajał do łowów od szczeniąt. Słynął z tego, że hodował dzikie zwierzęta, uczył kruki mówić ludzkim głosem – mówi Karol Matusiak. Podobno to on zabił ostatniego тура na Pomorzu. – Książęta chętnie oddawali się także wędkowaniu, nie tylko latem, również zimą łowili ryby pod lodem. Z pasji tej słynął Jan Fryderyk i przede wszystkim jego





brat, Kazimierz IX – dodaje Joanna Kościelna. Łowić ryby lubił też Kazimierz VII, syn Filipa I. Co ciekawe, już na początku XVII w. doceniał uroki morskiej okolicy i tam chciał leczyć swoje nadszarpnięte zdrowie. – W Darłównu kazał wybudować dla siebie rezydencję blisko plaży, tzw. Neuhausen. Budynek składał się z dwóch kondygnacji i obok niego znajdowało się kilka mniejszych obiektów, w których mieszkała służba. Książę zamieszkał w nim w 1602 roku. Korzystał z uroków plaży, słońca i spokoju. Czasami wyprawiał się łodzią z rybakami na połowy ryb morskich. Po jego śmierci, w późniejszych latach, z nadmorskiego pałacyku korzystali inni pomorscy książęta i ich żony – mówi Karol Matusiak z darłowskiego zamku. – To jest o tyle ciekawe, że pierwsze kąpieliska morskie, ośrodki wypoczynkowe powstawały dopiero około XIX wieku – dodaje.

Wśród innych rozrywek na świeżym powietrzu, które doceniali Gryfici, warto wymienić turnieje rycerskie i zawody strzeleckie. Te pierwsze, sięgające czasów średniowiecza, uświetniały dworskie uroczystości, np. pasowania czy zaślubiny. W publikacji „O turniejach rycerskich na szczecińskim zamku” można znaleźć informację, że były połączeniem walki i teatru. Przetrwały do XVII wieku. Dobrze znał je darłowski Eryk I, gdyż uświetniły jego wesele z Filipą, które odbyło się w Sztokholmie. Turnieje odbywały się też na szczecińskim zamku. Męską zabawę doceniał Barnim III, ale na większą wzmiankę zasługują rycerskie wyczyny Bogusława X. Był on czynnym uczestnikiem turniejów, a Tomasz Kantzow w swojej „Kronice” pisał, że jego dwór nazywano „Dworem Króla Artura”. Z czasem rycerskie turnieje uległy przekształceniu, ze sportowych zmagają stały się bardziej widowiskową zabawą. Za czasów Filipa II, po wyborze Macieja Habsburga na cesarza rzymskiego, w ogrodach szczecińskiego zamku odbyły się rycerskie gonitwy do pierścienia, później organizowano np. pokazy fechtowania na różną broń. Plenerowe rozrywki odbywały się też na innych dworach Gryfitów. – Na darłowskim zamku strzelano do tarczy i zdejmowano wiszący na linie pierścienie

podczas jazdy na koniu. Strzelać szczególnie lubili książęta Bogusław XIV i Jerzy II, co było przyczyną ich konfliktu z mieszczanami – dodaje Karol Matusiak. Jeden z darłowskich włodarzy podczas strzeleckiej rozrywki stracił oko, na obrazach był później przedstawiany z czarną opaską. Tomasz Wieczorek dodaje z kolei, że Filip Hainhofer, książęcy marszałek, przebywając na zamku szczecińskim wspominał, że brał udział w zawodach strzelniczych króla kurkowego na polach pod Szczecinem. Gryfitom niestraszny był też mróz, nawet kiedy nadchodziły chłodne miesiące, nie rezygnowali z plenerowych zabaw. – Zimą organizowano kuligi, jeżdżono na łyżwach, urządzano bitwy na śnieżki – wymienia kulturoznawca, Joanna Kościelna.

Dawni „umilacze” czasu

Na co dzień rozrywka towarzyszyła Gryfitom także przy codziennych posiłkach. – Atrakcjami były występy błaznów, śpiewaków, popisy zręczności młodych dworzan – podkreśla Joanna Kościelna. Wiadomo, że spore grono wesołków miał Jan Fryderyk. Na jego dworze można było spotkać karła, karlicę i błazna. – To za jego panowania na szczecińskim dworze mieszkał słynny Mikołaj Hintze – dodaje Tomasz Wieczorek. Błazen ten szerzej znany jest z lokalnej legendy i zabytkowej płyty nagrobnej w kościele w Sowinie. Gryfici lubili też umilać sobie czas muzyką. – W zamku darłowski znajdowało się specjalne pomieszczenie dla muzyków, tuż przy sali przyjęć. Książę Urlyk wymagał od artystów dostępności 24 h na dobę. Jeśli potrzebował ukajającej muzyki do snu, to wzywał grajków i musieli go zabawiać melodiami, dopóki nie zasnął – mówi Karol Matusiak. Na dworach występowały również zespoły wędrowne, nie tylko muzyków ale i aktorów. Wiadomo, że w Wolgast, u Filipa Juliusza, grały angielskie trupy aktorskie, budząc zgorszenie dworskiego karnodziei. Przedstawienia teatralne odbywały się także w Szczecinie. Mówi się, że na dworze Bogusława X zrodził się teatr niemiecki. – Tu po raz pierwszy grana była sztuka „Peregrynacje do Ziemi Świętej” – dodaje Tomasz Wieczorek. Pokazano w niej walkę szczecińskiego księcia

z tureckimi piratami, którzy zaatakowali go podczas podróży do Ziemi Świętej. Z kolei ślub Filipa i Zofii Szlezwicko-Holsztyńskiej uczniowie Pedagogium uczyli wystawieniem bardzo popularnej sztuki „Pastor Fido”, przetłumaczonej na tę okazję z włoskiego na łacinę przez radcę dworu Valentina Jurgę Winthera. Prawdziwa zabawa rozpoczynała się właśnie, gdy nadchodził czas różnych świąt, uroczystości i odwiedzin ważnych osób.

Pląsy, nie dąsy

– Anna Jagiellonka, biorąc ślub z Bogusławem X, sprowadziła na szczeciński dwór świetnych polskich muzyków – mówi Tomasz Wiczorek. Najśłynniejsza historyczna para Pomorza Zachodniego w znacznym stopniu przyczyniła się też do rozwoju kultury dworskiej. To oni zapoczątkowali renesans na ziemiach Gryfitów. Z kolei jedną z najbardziej rozrywkowych par byli Jan Fryderyk i Erdmuta. Małżonkowie lubili przepych, luksus, bogate stroje, klejnoty, bale oraz maskarady. Sławą i uznaniem na dworach Gryfitów cieszyli się polscy skrzypkowie, a do tańców przygrywały dobre kapele. – Tańczono chętnie tańce modne, takie jak dostojną pawanę, żywą galliardę, wolniejsze passamezzo, radosne saltarello. Na pewno tańczono wolny taniec, który do historii przeszedł pod francuską nazwą allemande, taniec niemiecki – wymienia Joanna Kościelna. – W tańcu odzwierciedlał się także ceremoniał dworski i pozycja tańczących. Tancerzy dobierano wcześniej, w kręgu księcia



mogli popisywać się swą sztuką tylko najwyżsi urzędnicy. Taniec był też okazją do ukazania nie tylko sztuki tanecznego, ale również stroju i klejnotów – dodaje kulturoznawca. Umiejętności taneczne należały do obowiązkowych kwalifikacji dworzanina, o czym pisał Castiglione w słynnym „Dworzaninie” (Il Cortegiano).

Krąg obżartuchów i opilców

Historia pokazuje, że wśród władców Pomorza nie brakowało też takich, co lubili dobrze zjeść i za kołnierz nie wylewali. Choć to ponoć pewien szwedzki arystokrata nie podołał życiu na szczecińskim zamku i po miesięcznych wakacjach zmarł z przepicia. Okazuje się jednak, że nasi włodarze też się nie oszczędzali. Alkohol (głównie piwa i miodu) na dworach często doprowadzał do gorszących scen i bijatyk. Barnim VII zwany Psiarzem, podobno „osobliwym był, dzikim awanturnikiem, żłopał jeno, bawił się i polował, poza tym zaś innego się nie miał działania” wspomina kronikarz Kantzow. – Możliwe, że książę pił za dużo, ale cechowała go także bezgraniczna miłość do zwierząt. Kronikarz zapisał bowiem, że „psy miłował tak bardzo, że pewnego razu, gdy prosili go mieszczanie Choćkowa, iżby pomógł szpital zbudować dla ubogich chorych, odrzekł ponoć, że gdyby miał za dużo, to zbudowałby raczej szpital dla psów swych biednych, chorych i starych” – stwierdza Joanna Kościelna. – Dramatyczny przekaz odnosi się za to do syna Bogusława X, Kazimierza VIII (1494-1518), który jak twierdzi kronikarz, „wskutek birbantwa oraz zbytków i nieporządnego życia ciężko był zapadł na francuską chorobę”. Koniec młodego księcia był tragiczny, bowiem „pewnego razu zagapił się, wchodząc po schodach, spadł z nich i niebawem zmarł od tego upadku” – dodaje kulturoznawca. Wiadomo też, że w obrębie szczecińskiego oraz darłowskiego dworu były specjalne pomieszczenia dla tych, którzy zbyt wiele sobie pofolgowali. – Działy podobnie jak izby wytrzeźwień, delikwent pozostawał tam, dopóki nie ochłonął i się nie uspokoił – tłumaczy Karol Matusiak z darłowskiego zamku. Od alkoholu nie stronił książę Kazimierz VII, wywołał nawet mały skandal. – Przebywał na odwyku w Cieplicach i tam uwikłał się w romans z pielęgniarką – dodaje Karol Matusiak. Niewątpliwie byli wśród Gryfitów książęta, którzy pili za dużo, ale też tacy, którzy alkoholu nie lubili. W pomorskiej pamięci zapisał się książę Barnim VI. – Thomas Kantzow pisze o nim, że był on „wbrew nawykowi Pomorzan księciem wielce umiarkowanym, który niechętnie się upijał, jako i niechętnie swą czeladź dworską widywał pijaną” – mówi Joanna Kościelna.

W temacie jedzenia wiadomo, że zwykłe, codzienne dania Gryfitów nie były szczególnie wyszukane, ale na książęcy stół zawsze podawano je bardzo elegancko. Z kolei od święta pojawiały się prawdziwe rarytasy! Stoły nakrywano wyszywanymi obrusami, zdobiono kunsztowną zastawą, szklenicami, pucharami, nautilusami, czyli pucharami z muszli, półmiskami, ale też kwiatami. Jadano sporo warzyw, kasz, wyrobów mącznych. Popularnym daniem była jajecznica, zwana na Pomorzu „człeczym owsem”. Przy okazji bankietów pojawiały się potrawy wytworne, rozmaite pieczenie, pasztety, galarety, a także torty, ciasta, marcepany, owoce, w tym egzotyczne, sprowadzane: pomarańcze, cytryny, figi. Wiadomo również, że wilczy apetyt miał jeden z naszych najpopularniejszych władców, Bogusław X. Podobno, gdy był głodny mógł zjeść całą szynkę albo pieczoną gęś! Lubinus z kolei wspominał o tym, że Gryfici lubowali się w tłustych węgorschach. Te ryby były nie tylko podawane na stołach książąt, ale również dawano je innym w prezencie czy podziękowaniu. – Eryk I, mieszkając w zamku darłowskim, lubił spędzać czas na kontemplacji w klasztorze kartuzów. Podarował mnichom węgorze w podzięcie – podaje przykład Karol Matusiak.

W tym miejscu warto także przytoczyć historyczną anegdotkę z XVIII wieku, która tłumaczy popularność ziemniaka na Pomorzu. Chodzi o Fryderyka Wielkiego, króla Prus oraz... kartofli. Otóż władca ten zapoczątkował popularność tego warzywa w naszej części Europy w czasach wielkiego głodu. Wydał w tej sprawie kilkanaście dekrétów, w tym jeden na Pomorzu, dokładnie chodziło o Kołobrzeg. Do tej pory, znany już ziemniak, nie był przez lokalne społeczeństwo traktowany poważnie. Utało się, że jadalne jest to, co rośnie wyłącznie nad ziemią. Fryderyk, żeby zmusić ludność do uprawy i konsumpcji kartofli, użył podstęp. Jedną z anegdot mówi, iż królewskie kartoflisko pilnowane było przez żołnierzy, prowokując domysły chłopów o wartości warzywa: co jest dobre na królewski stół, im też nie zaszkodzi. Kradli więc z pola sadzonki, a żołnierze udawali, że tego nie widzą.

Pomorskie haute couture

Przysłowie „Nie szata zdobi człowieka” w przypadku pomorskich władców akurat się nie sprawdza. Tu było wręcz na odwrót: strój odzwierciedlał władzę, podkreślał osobowość i siłę sprawowanego urzędu. Modowe trendy wyznaczał dwór, a szlachta naśladowała styl władców.



Obserwowano także to, co się dzieje u sąsiadów, chociażby na dworze cesarskim. Gryfici lubili stroje, książęce szaty były bramowane futrami, przetykane złotem, ozdabiane koronkami. Władcy nosili sporo biżuterii, np. złote łańcuchy, bransolety i pierścienie. Na głowach: aksamitne kołpaki przyozdobione kitami z piór czaplich. – Książę Bogusław X kochał szaty w kolorze czerwonym, jego żona, Anna Jagiellonka miała m.in. suknię w całości wyszywaną wielkimi perłami. Jan Fryderyk lubił ubiory w kolorze czarnym, bo na nim przepięknie wyglądała bogata, skrzęta się wieloma barwami biżuteria. Jego stroje do polowania miały barwy lasu, były szyte z materii w kolorach zieleni i brązu – wymienia Joanna Kościelna. Modnie i z fasonem lubił ubrać się Franciszek I oraz jego brat Ulryk I.

– Ten drugi na krótko przed śmiercią kazał sobie sprawić piękny strój, w kolorze morskiej zieleni. Nie zdążył go jednak założyć, został za to w nim pochowany – dodaje kulturoznawca. Można powiedzieć, że Ulryk i Franciszek byli w tamtych czasach typowymi „fashion victims”. Zafascynowani modą czasem przesadzali w stroju i w wyglądzie. Z drugiej strony: kto bogatemu zabroni? Były też ofiary mody wśród szlachty, w tej grupie na pewno miejsce należałyby się Ludekinowi Hanemu, dworzaniowi Filipa I – uśmiecha się Joanna. Ten towarzysząc władcy do Torgau (na ślub księcia z Marią Saską), nie tylko sam się wystroił w pióropusze, wieńce z piór, kwiaty, wieńce złote, złote łańcuchy, ale także kazał uprzęż konia wybić srebrem. – Musiał robić wrażenie, bo trafił do kroniki, z takim komentarzem: „ozdoby były wielce szykowne, atoli nieco zbyt liczne” – mówi kulturoznawca.

Księżne podzielały modowe pasje małżonków. Erdmuta Brandenburska, Zofia Jadwiga Brunszwicka, Anna Maria Brandenburska, Zofia Saska, Jadwiga Brunszwicka lubiły piękne stroje i miały wyrafinowaną

biżuterię. – Niestety, mało się jej zachowało, a przepyszna biżuteria grobowa Erdmuty, wydobyta z jej sarkofagu w 1862 roku i przekazana do zbiorów Hohenzollernów w pałacu Monbijou w Berlinie, zaginęła po wojnie – mówi Joanna Kościelna. W 2000 roku na aukcji w paryskim antykwariacie pojawił się obiekt należący do tego zespołu klejnotów: krzyżyk księżnej. – W 2008 roku zakupiono go do Muzeum Narodowego i dziś można go tam podziwiać. Podobnie jak wspomniany wcześniej strój Ulryka I – dodaje kulturoznawca. Trzeba też dodać, iż były władczynie dość obojętne na modę i ostentacyjnie gardzące blichtrzem. Taką postawę prezentowała pierwsza żona Bogusława XIII, Klara Brunszwicka. Lubiła skromność i podobno nie specjalnie interesowała się tym, co się dzieje w tej materii w Europie i lokalnie.

Gryfici byli niezwykle barwną dynastią. Wśród nich znaleźli się fani nuki oraz wysokiej kultury, jak również miłośnicy prostych rozrywek. Na pewno nie można o nich powiedzieć, że byli nudni, czy staroświeccy, bo jak widać doskonale odnajdywali się w ówczesnych trendach. Wcale nie różnili się tak bardzo od nas, może nawet łączy ich z nami więcej niż się na pozór wydaje.

autorki: Karolina Wysocka, Aneta Dolega / foto: wystawa „Złoty wiek Pomorza” (Muzeum Narodowe w Szczecinie, fot. Oczałdusza! Michał Wojtarowicz); materiały prasowe, źródła: „O turniejach rycerskich na szczecińskim zamku”, Zamek Książąt Pomorskich w Szczecinie, 2018; zamek.szczecin.pl; Kantzow T., „Pomerania. Kronika pomorska z XVI wieku”, tłum. Krzysztof Gołda, Szczecin 2005

WEJŚCIE NA RYNEK I EKSPANSJA W INDIACH

Your trusted India expert
– ensure the success of your investment

Mariusz Łuszczewski



EXOTIC GROUP

EUROPE-INDIA CONSULTING-INVESTMENT



Indian Relations Expert



Invest India - Europe

President

Hass
HOLDING LIMITED

Managing Director India

Partnerzy w Indiach:



European Business &
Technology Centre
Enabling Europe India Collaboration



WORLD TRADE CENTRE
MUMBAI

Promoted by MVRDC



EXOTIC GROUP

EUROPE-INDIA CONSULTING-INVESTMENT

Mariusz Łuszczewski
PRESIDENT | CEO

M-EU: +48 608 30 31 34

M-India : +91 751 765 41 17

ml@exoticgroup.eu

www.exoticgroup.eu

www.luszczewski.com, www.ziig.pl

Europe-Poland – Head Office:

Hass Holding Limited
ul. Energetyków 3,
71-899 Szczecin

Mumbai – Head Office:

31st Floor, Centre 1 Building
Cuffe Parade, Mumbai – 400005

New Delhi – Head Office

DLTA Complex, South Block,
1st Floor 1, Africa Avenue
New Delhi 110 029, INDIA

www.investindia.eu, www.hassindia.in



Legends polskiego komiksu

Grzegorz Rosiński oraz Zbigniew „Kas” Kasprzak to bez wątpienia gwiazdy nie tylko polskiego, ale światowego komiksu. Kas wciąż wydaje kolejne, genialne albumy. Rosiński natomiast po 40 latach postanowił zakończyć rysowanie Thorgala i namaścić swojego następcę. – Teraz więcej odpoczywam i kto wie, może kiedyś wybiorę się do Szczecina? Nigdy tam nie byłem – mówi z uśmiechem Grzegorz Rosiński.

Kojarzycie komiksową serię „Thorgal”? Jestem przekonany, że zdecydowana większość z was miała z nią do czynienia. Zdobyła ona serca czytelników na całym świecie. Komiksy ukazywały się nawet w języku koreańskim, czy arabskim.

W skrócie: Thorgal wychowywał się wśród wikingów. Odkrył w pewnym momencie, że jest „gwiazdny dzieckiem”, którego rodzice pochodzili z kosmosu. Trafił na Ziemię zupełnie przypadkiem. Historia z gatunku

fantasy jest naprawdę... fantastyczna! Dodatkowym smaczkiem jest fakt, że stoi za nią urodzony w Stalowej Woli światowej sławy rysownik – Grzegorz Rosiński. Legendarny ilustrator przygotowywał rysunki do Thorgala przez ponad 40 lat. Dokładnie rok temu ukazał się ostatni jego album zatytułowany Aniel. Rosiński zrezygnował z dalszego prowadzenia serii. Dlaczego to zrobił? Spotkałem się z nim. Otwarciem opowiedział o powodach swojej decyzji.

– Mam 78 lat i świadomość upływu czasu. Zdaję sobie sprawę z tego, że się starzeję i zaczynając kolejną historię mogę jej nie skończyć. Spowoduje to mnóstwo kłopotów wielu osobom, w tym wydawcy, który będzie później szukał następcy rysującego w moim stylu. Tymczasem całe życie pracowałem na to, by tego stylu nie mieć. Postanowiłem więc, że sam znajdę następcę. Został nim mój szwajcarski kolega Fred Vignaux, dzięki któremu mam pewność, że Thorgal będzie wiecznie żywy.

Mistrz, bo tak w środowisku komiksowym nazywany jest Grzegorz Rosiński przyznał, że wciąż zamierza tworzyć rysunki. Od 13 lat jest formalnie na emeryturze, ale... – To emerytura tylko z nazwy. Nie chcę całkowicie rezygnować z mojego zawodu, ale muszę zwolnić. Mam ten luksus, że tak naprawdę nie muszę już ciężko pracować, bo wciąż płyną tantiemy z wcześniejszych publikacji.

Grzegorz Rosiński ukończył Akademię Sztuk Pięknych w Warszawie. Tuż po niej tworzył ilustracje do książek, w tym podręczników. Dopiero później pojawiły się historie obrazkowe. Zadebiutował w 1968 roku komiksem „Diadem Tamary” z serii Kapitana Żbika. Narysował jeszcze 11 zeszytów tego cyklu.

– W 1976 roku, jako freelancer, rozpocząłem współpracę z Belgami. Mogłem sobie na to pozwolić, nie było wówczas agencji autorskich. Ciekawostką jest to, że chciałem nawet płacić podatki. Instytucje w Polsce nie były do tego przygotowane. Poszedłem do urzędu i chodziłem od pokoju do pokoju. Niemal w każdym siedziała kolejna pani, która układała pasjansa. Po takim krążeniu wróciłem do pierwszych drzwi i tam szczerze usłyszałem, że nie wiedzą co ze mną zrobić, nie ma jeszcze ustawy, ale nad nią pracują. Ta „praca” trwała kilka lat. Siedziałem w Polsce, a zarabiałem za granicą. Gdy wybuchł stan wojenny powiedziałem: dosyć! Spakowałem się i wyjechałem do Belgii.

Właśnie w Brukseli Rosiński poznał Jeana Van Hamma – człowieka, z którym stworzył legendarną postać Thorgala Aegirssona. Jean jest belgijskim pisarzem, scenarzystą komiksowym i filmowym. Scenariusz miał przygotowany, ale brakowało do niego niepowtarzalnych ilustracji. Wykazał się niesamowitym wyczuciem i zaproponował Mistrzowi, by to on powołał do życia „kosmicznego wikinga”. Był to strzał w dziesiątkę. Wspólnie stworzyli komiks, który już teraz jest prawdziwą klasyką.

– Cieszę się, bo jeszcze żyję, a jestem już w przekroju klasycznych autorów. Zazwyczaj takich autorów już nie ma, zostają po nich tylko ich dzieła. Tymczasem wciąż mam wpływ na to, co się ukazuje. Pomaga mi mój syn. We wszystkim zdałem się na niego, zdecydowanie lepiej się w tym orientuje. Mamy ten sam dyplom, te same robiliśmy ilustracje książkowe, na tej samej akademii. Wszystko w odstępie ćwierć wieku. Ciężko mi się przyzwyczaić do tych czasów. Żyję w poprzedniej epoce, ale Piotr mną wstrząsa i pokazuje właściwą drogę. Nie pozwala mi się zestarzeć.

Trudno się spodziewać, by kiedykolwiek pan Grzegorz zdecydował się wrócić do Polski. Na pytanie czy za nią tęskni bez zastanowienia odpowiada:

– Nie, jestem Belgiem. Każdemu to mówię – twierdzi z uśmiechem i przekąsem. – Po co tak mówisz, przecież tak nie jest – wtrąca się siedząca obok partnerka rysownika, pani Krystyna. – No dobra. Jestem za granicą, ale sercem cały czas tutaj. Na bieżąco obserwuję, co się dzieje w kraju. A niestety nie dzieje się dobrze. Przypominają mi się lata 80. ubiegłego wieku. Nie zamierzam wracać do Polski. Wybudowałem dom w Szwajcarii. Właściwie jest to pracownia z aneksem mieszkalnym. Znajduje się w dystrykcie Sierre na wysokości 1000 metrów. Mam z domu przepiękny widok na pradolinę Rodanu. Pracownia znajduje się w piwnicy. Na dachu jest garaż. Po śmierci żony wynająłem dom, ale teraz mam zamiar znowu go przejąć. Moje dzieci traktują go jako posiadłość rodzinną, więc wspólnie będziemy z niej korzystali.

Obecnie Rosiński mieszka z panią Krystyną, która przyznaje, że podziela pasję swojej miłości. – Czy jak wejdziemy do waszego domu, to widać, że wchodzimy do domu Grzegorza Rosińskiego? – pytam. – Nie, to jest dom Krysi. Boję się cokolwiek tam ruszać – śmieje się artysta. – To nieprawda – wtrąca się pani Krystyna. – Cały dom jest obwieszony rysunkami Grzegorza. Jest pełno figurek, żołnierzyków, a nawet papierowe wycinki. Mi to jednak zupełnie nie przeszkadza, a wręcz bardzo się podoba.

Kas: Wyjechałem, by pomóc naszemu dziecku

Z pewnością wielu Was słyszało także o komiksowej serii Yans. Ukazywała się w latach 1983-2000. Początkowo rysunki robił do niej Grzegorz



Rosiński. Zastąpiła go jednak kolejna legenda, Zbigniew Kasprzak – Kas, który na swoim koncie ma także inne zachwycające komiksy, m.in. Halloween Blues, czy najnowszy: Bez twarzy.

Z początkiem kariery Zbigniewa Kasprzaka wiąże się pewna zabawna historia. Był na trzecim roku studiów, gdy w jego ręce trafił polski magazyn komiksowy Relax. Zobaczył tam ogłoszenie o konkursie. – Trzeba było narysować krótką historię. To był konkurs dla wszystkich, i amatorów i zawodowców – opowiada Kas. – Szybko wymyśliłem scenariusz i narysowałem pięć-, może sześciostronicowy komiks. W ostatniej chwili „poleciałem” na pocztę aby zdążyć go wysłać przed upływem ostatecznego terminu. Wieczorem, czy też następnego dnia zająłem jeszcze raz do magazynu Relax i okazało się, że... jest to wydanie z przed roku. Czyli wziąłem udział w konkursie, który zakończył się rok wcześniej. Ale wstyd, aż pobladłem. Chciałem jak najszybciej o tym zapomnieć.

Wstyd? Niepotrzebnie. Do piekielnie zdolnego rysownika, kilka dni później, przyszedł telegram. W tamtych czasach była to najszybsza forma przekazywania ważnych informacji. – Otworzyłem go z bijącym sercem, a tam było napisane: „Brawo! Gratulujemy, wygrał pan nasz konkurs. Proponujemy współpracę”. Być może potraktowali to jak dowcip z mojej strony.

Być może, ale z pewnością „mieli nosa” do talentu przyszłej komiksowej gwiazdy. Kto wie, gdyby nie ta pomyłka, może kariery nie potoczyłaby się w tak zawrotnym tempie. – Pojechałem do redakcji, na ulice Grochowską w Warszawie. Zaproponowali mi rozwinięcie historii, którą przedstawiłem na rzekomym konkursie. Miała ukazać się w Relaxie, ale do tego nie doszło, bo magazyn przestał istnieć. Nie wiem jakie były powody rozwiązania magazynu, ale to były takie czasy, że wszystko było możliwe. Ważne jest to, że właśnie tam po raz pierwszy spotkałem Grzegorza Rosińskiego. On stawiał wówczas swoje pierwsze kroki w Belgii, ja w kraju. Dzieli nas różnica wieku 14 lat, byłem onieśmieszony, jednocześnie podniecony faktem, że rad udziela mi tak znany rysownik.

Kariera ilustratora powoli się rozwijała. Przełomowym rokiem był jednak 1988. Kasprzak został zaproszony, wraz z innymi rysownikami, m.in. Tadeuszem Baranowskim, czy Jerzym Skarżyńskim, na festiwal komiksowy w Sierre, gdzie brał udział w wystawie polskich komiksów. – Było to niesamowite przeżycie: końcówka lat 80, okazja by wyjechać za granicę i to jeszcze w wysokie Alpy! Pojechało nas tam, rysowników, grafików i ilustratorów, jeśli dobrze pamiętam, piętnastu. Do małego czternastotysięcznego miasteczka przyjechało 100 tysięcy fanów komiksu. Wydarzenie trwało tydzień. Wygrałem tam konkurs na plakat, promujący polską wystawę, a ponowne spotkanie z Grzegorzem pozwoliło mu zapoznać się z moim stylem rysowania. Zaowocowało to późniejszą współpracą i przyjaźnią.

Był to czas, kiedy Rosiński był już najwyraźniej zmęczony Yanssem i zastanawiał się nad przekazaniem serii któremuś z polskich rysowników. Zamierzał skupić się na Thorgalu, który zaczynał cieszyć się coraz większą popularnością, również w świecie. – Grzegorz powiedział, że jest przeciążony robotą. Przymierzał się właśnie do piątego albumu Yansa i chciał, bym wciągnął się w temat rysując ten komiks razem z nim. Na przejście serii przez całkowicie nieznanego rysownika musiał zgodzić się wydawca. Rysowaliśmy album na cztery ręce. Spędziłem w Brukseli, bo tam wtedy mieszkał Rosiński, dwa miesiące. Miałem być podpisany na okładce, ale ostatecznie okazało się, że wydawca wykreślił moje nazwisko ze względów komercyjnych. Grzegorz oczywiście nie zaprzecza, że to nasze wspólne dzieło. Po ukończeniu albumu zapytałem wydawcę czy rozróżni nasze rysunki – nie potrafił. Rosiński otwierając mi furtkę do kariery na rynku zachodnim, zapewnił serii Yans jej kontynuację.

Sytuacja ta diametralnie zmieniła życie Kasa i jego rodziny. Początkowo pracował dla wydawcy belgijskiego z Polski. Plansze wysyłał pocztą lotniczą, która niestety była zawodna. Dostarczała przesyłki albo nieterminowo, albo uszkodzone. Wtedy rodzina Kasprzaków podjęła decyzję, że wspólnie wyjeżdżają do Belgii. – Zdecydowaliśmy się na wyjazd, bo przyświecał nam jeszcze inny, najważniejszy cel. Mielśmy chore dziecko, które mogliśmy leczyć właśnie w Brukseli. Ponieważ miałem już kontrakt mogłem zapewnić odpowiednie fundusze na utrzymanie rodziny. W Polsce robiłem komiksy, ilustracje do książek, rysunki prasowe, plakaty. W Belgii mogłem poświęcić się wyłącznie komiksowi.

Warto tutaj zatrzymać się przy pani Grażynie, która nie tylko w prywatnym, ale również w zawodowym życiu Kasa pełni niezwykle ważną rolę. Graza, bo taki przyjęła pseudonim, zajmuje się malarstwem, oraz jest doskonałą kolorystką. Dzięki niej możemy zachwycać się w kolorze Yanssem, Dziewczyną z Panamy, Thorgalem, Szynklem, czy komiksem Halloween Blues. – Czytam, oglądam stronę graficzną komiksów, ale wbrew pozorom nie są one moją pasją – śmieje się Graza. – Nie tylko Zbyszek namawiał mnie do narysowania własnej historii, ale mnie to zupełnie nie kręci. Aby rysować komiks trzeba umieć opowiadać. Zbyszek ma sens narracji i detalu, rysując opowiada.

– Grażynka jest scenografem, debiutowała w szczecińskim teatrze. Oprócz koloru do komiksów maluje obrazy. Właśnie teraz ma swoją



wystawę w Belgii – dopowiada z dumą Kas. – Ona jest moją inspiracją. Od lat wspólnie pracujemy przy komiksie. Zawsze razem wybieramy scenariusz. Pomaga mi w zbieraniu materiałów, podpowiada w kreowaniu postaci i kostiumów, no i oczywiście nadaje koloru moim pracom.

Dzisiaj rodzina Kasprzaków mieszka w Belgii. Są szczęśliwi, uśmiechnięci i pełni pomysłów. Stworzyli dom, który, podobnie jak w przypadku Rosińskiego, jest swoistego rodzaju galerią prac pana Zbigniewa. – Na ścianach wiszą prace Zbyszka: są rysunki, akwarele, ilustracje, obrazy olejne, jest też dużo portretów. Jego praca jest jego największą pasją. Życie z artystą wymaga tolerancji, a źródłem tolerancji jest miłość. Na szczęście nasz dom dysponuje jeszcze poddaszem, gdzie znalazły miejsce i moje obrazy – podsumowuje przekornie Graza.

Andrzej Kus / foto: materiały prasowe

Renaissance
— RESTAURACJA —

22-24
LISTOPADA

POLSKA
ZOBACZ WIĘCEJ
WEEKEND
ZA PÓŁ CENY

-50%

Skorzystaj
z naszej oferty:

Restauracja Renaissance

50% zniżki

**na dania z karty restauracji
i karty napojów**

zapraszamy w godzinach
Poniedziałek - Sobota 17:00 – 23:00
Niedziela 13:00 – 21:00
Rezerwacja tel.: 91 35 95 193

*Take
the chance:*

Renaissance Restaurant

50% off

***all menu dishes
and beverages***

*Monday Friday from 5:00 p.m. to 11:00 p.m.
Sunday 1 p.m. to 9 p.m.
Reservation tel.: +48 91 35 95 193*

Odwiedź nas na / *Visit us:*



Radisson Blu Hotel, Szczecin (parter/ground floor)
www.renaissance.szczecin.pl

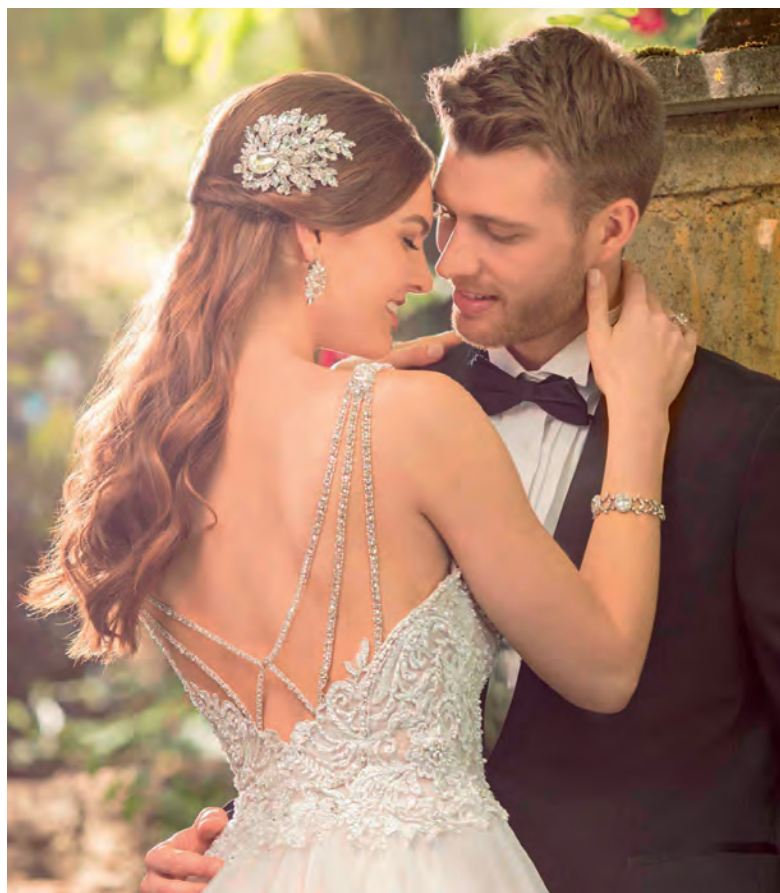


Suknie w królewskim stylu

Wyjątkowa suknia, oddająca charakter panny młodej i podkreślająca atuty jej sylwetki? O tym marzy każda kobieta planująca ślub. Jej sen może się spełnić dzięki SISI Bridal. Niezależnie od tego, czy szuka kreacji doskonale podkreślającej atuty sylwetki, czy projektu, który zachwyci wyrafinowaną gustownością. Do tego może wybierać spośród tak znanych i lubianych marek jak: Essense od Australia, Lillian West, Randy

Fenoli, Wedding Dream Izabeli Janachowskiej oraz Dominiss. Każda panna młoda, która marzy o wyjątkowej, indywidualnej sukni znajdzie w SISI Bridal coś dla siebie. Lekkie materiały, koronki, cekiny, pióra, misterne zdobienia, detale, vintage, couture, elegancja oraz kobiecość. Te suknie potrafią oczarować!

kw/foto: materiały prasowe



70-325 Szczecin, Al. Piastów 4/1, tel. 606 241 424
www.sisibridal.pl | / SISIBridalSzczecin

Babiniec

Tłumaczę sobie piękno. Maluję kredkami, farbami, układam kolaże. Na horyzoncie widzę Babiniec, który wszystkie cechy piękna uosabia. To niezwykła galeria, gdzie spotykam dwie utalentowane artystki – Beatę Podobińską i Magdalenę Koronowską. Obie kreują modę, pierwsza – tworząc ubrania z naturalnych materiałów, barwne i niespotykane,





druga – wykonując niepowtarzalną biżuterię z naturalnymi kamieniami, perłami i pięknymi bursztynami, które nie zawsze wyglądają tak, jak do tego przywykliśmy. Magdalena i Beata tworzą przedmioty, które są nieodłączną częścią życia i jednocześnie wpływają na nastrój. Przyciągają fantastyczne kobiety. Dla nich projektują i wykonują wymarzone, intrygujące elementy garderoby. Dziewczyny z Babiniec zachęcają nas do zmiany myślenia o sobie. Dzięki nim zadamy o detale, zamrujemy pod nosem ulubioną piosenkę. Babiniec gwarantuje, że nasze życie nie będzie nudne.

Autor tekstu: Małgorzata Chryc-Filary, aktorka Teatru Polskiego, nominowana w 2019 roku do nagrody Bursztynowy Pierścień



Wszystkie jesteśmy piękne

Babiniec
boho arts



ul. Jagiellońska 9
70-436 Szczecin
f / Babiniecboboarts

Finansiści kochają poezję

Na co dzień pomaga przedsiębiorcom i konsumentom wyjść z trudności finansowych. Po pracy pisze wiersze, którymi podbiła serca Rosjan. – Największą inspiracją są dla mnie ludzie i ich historie – mówi Katarzyna Michalska, doradca gospodarczy. – Do stałam propozycję z Rosji, by kolejny tomik wydać również w ich języku. To niesamowita przygoda.

Katarzyna Michalska
foto: Szymon Rogóżnicki

Katarzyna Michalska prowadzi wraz ze współnikiem Filipem Kiżukiem firmę zajmującą się doradztwem gospodarczym. Ich siedziba mieści się w Szczecinie przy ulicy Jagiellońskiej. Wspólnicy pomagają przedsiębiorcom pozyskiwać finansowanie, doradzają, jak zainwestować kapitał. Służą również pomocą tym, którzy wpadli w kłopoty finansowe i nie wiedzą jak wyjść z zadłużenia. Nie jest im obcy temat restrukturyzacji czy negocjacji. – Na rynku istniejemy już ponad 8 lat – przyznaje Filip Kiżuk. – Przez ten czas z naszych usług skorzystało kilka tysięcy

klientów. Pracujemy dla osób indywidualnych i firm. Świadczymy usługi prawne, oddłużamy oraz pomagamy wyjść z trudności finansowych. Wachlarz usług jest szeroki.

Czy praca finansisty może być inspiracją dla artysty? Okazuje, że tak. Przykładem jest Katarzyna Michalska, której największą pasją jest sztuka. Wydała niedawno trzeci tomik poezji. – Pracuję po wiele godzin, sama zastanawiam się często, kiedy mam czas na pisanie. Pierwszy tomik wydałam, gdy miałam 15 lat. Wtedy zrozumiałam, że poezja



*Katarzyna Michalska, Filip Kiżuk
foto: Jarosław Gaszyński*

jest dla mnie ważna. Trzeci tomik „Poziomki i Winogrona”, wydałam w 2018 roku – opowiada pani Kasia. – Bardzo lubię poznawać ludzi, rozmawiać z nimi, słuchać. Przychodzi do nas mnóstwo klientów. Mogłoby się wydawać, że każdy z nich to dla mnie, jako finansisty, tylko cyfry, napisanie pozwu czy pisma procesowego. Jest inaczej. To przede wszystkim zawsze inna historia, w której często dzieją się niesamowite rzeczy. Michalska pisze poezję, gdy ją coś poruszy. Jest poetką „dotykającą” relacji międzyludzkich. Interesują ją takie rzeczy, jak np. załóżki miłości, czy uczucia związane z odejściem drugiej osoby lub zdradą. – Kiedyś w Teatrze Narodowym w Warszawie poznałam pewną piękną starszą panią. Bardzo dobrze nam się rozmawiało. Opowiedziała mi historię swoich rodziców, którzy wbrew konwenansom, wykluczeni z życia rodzinnego zdecydowali się pobrać. Historia jakich wiele, ot! nieszczęśliwa miłość. Pani Basia okazało się, że jest Basią Młynarską, siostrą Wojciecha Młynarskiego. Dla mnie to już był moment do głębokiej refleksji – czy gdyby ich rodzice nie zdecydowali się, wbrew zakazom, na miłość mielibyśmy tyle wspaniałej twórczości Wojciecha Młynarskiego? Daje mi to do myślenia, inspiruje.

Katarzyna Michalska i Filip Kiżuk sporo podróżują. Wykonywany zawód wymaga od nich jeżdżenia w różne zakątki nie tylko Polski, ale również Europy. W ubiegłym roku udali się do Moskwy. Pani Kasia zabrała ze sobą tomiki poezji. – Rozdałam kilka sztuk i zbieg okoliczności sprawił, że jeden z nich trafił do Rosyjskiej Biblioteki Narodowej w Moskwie – opowiada.

Po kilku miesiącach poetka otrzymała zaproszenie z Moskwy. Biblioteka zaproponowała, że zorganizuje jej wieczór autorski. Oczywiście przyjęła propozycję. Rosjanie doskonale się przygotowali. Przyszło wielu wspaniałych słuchaczy. Organizatorzy przetłumaczyli wiersze poetki. – Rosjanie to romantyczny naród. Dobrze czują się z taką formą sztuki. Na miejscu rozmawialiśmy nie tylko o moich wierszach, ale również ogólnej o kondycji poezji. Nie mogliśmy ominąć oczywiście tematu Literackiej Nagrody Nobla dla Olgi Tokarczuk. Byłam bardzo szczęśliwa, że wywołali ten temat. Byli ciekawi, jak został u nas odebrany. W rozmowach pojawiły się także inne polskie, znakomite nazwiska, jak Wisława Szymborskiej, czy Czesława Miłosza. Na koniec rozdałam trochę autografów.

Katarzyna Michalska zdradza, że przygotowuje już czwarty tomik poezji. Po pobycie w Rosji dostała propozycję, by przetłumaczyć go również na język rosyjski. – Będzie to dla mnie ważny moment – mówi. Przymerza się również do tego, by wydać prozę. – Mam pomysł, wybranych bohaterów. Jeszcze za wcześnie by mówić więcej na ten temat. Cieszy mnie to, że mam wsparcie zarówno w moim współniku, jak i w narzeczonym. Obaj bardzo mi pomagają w tym co robię i nakłaniają, bym napisała coś innego, niż poezję.

auto: Andrzej Kus / foto: Jarosław Gaszyński



Jakość w DNA

BMW to niezwykle samochód. Każda premiera nowego modelu zawsze ma specjalną oprawę, podobnie otwarcie każdego nowego salonu. Nie inaczej było w Gorzowie, gdzie na otwarciu salonu BMW Bońkowscy pojawiło się aż 200 gości.

Imprezę poprowadził znany aktor i prezenter, prywatnie fan motoryzacji – Rafał Cieszyński. Dla publiczności zagrał energetyczny COVER MANICX. Na scenie pojawili się także gospodarze wieczoru – Dominika i Dariusz Bońkowscy, dyrektor zarządzająca – Angelika Sawicka oraz dyrektor oddziału – Wojciech Wierzchucki. Po oficjalnych przemówieniach oraz pamiątkowym i symbolicznym przecięciu wstęgi przyszedł czas na gwiazdę wieczoru.

W blasku światła, na tle specjalnej oprawy muzycznej, z rozsuwanych diodowych ekranów, w spektakularny sposób wjechało do salonu nowe BMW serii 1. Kiedy emocje zaczęły już opadać, organizatorzy zafundowali gościom jeszcze szybsze bicie serca. Pojawił się On – nowe BMW serii 8 Gran Coupe, którego oficjalna premiera zaplanowana jest dopiero na 2 listopada.

Grupa Bońkowscy to marka, która motoryzację ma swoim DNA i w sposób szczególny zaznacza swoją obecność na rynku już od początku lat 90-tych poprzedniego wieku. Salon BMW Bońkowscy w Szczecinie rozpoczął swoją działalność w 2007 roku i na przestrzeni kilkunastu lat stał się marką rozpoznawalną i emocjonalnie związaną z województwem. Tym samym naturalną konsekwencją poszerzania portfolio Grupy była decyzja o budowie nowego Salonu BMW w Gorzowie Wielkopolskim. Dealer BMW Bońkowscy w Szczecinie i Gorzowie Wlkp., na co dzień oferuje pełną gamę modeli BMW, tradycyjnie najwyższą jakość usług oraz szybki serwis BMW i MINI w jednym miejscu.

ad / foto: Tomasz Mateusiak



Headhunter sprawdzi Twój profil na Facebooku

Czy wiecie, że ponad 50% rekruterów weryfikuje profil kandydata do pracy w mediach społecznościowych przed zaproszeniem go na rozmowę rekrutacyjną? Zaskakujące?

Coraz częściej rekruterzy i pracodawcy zaglądają do social media w poszukiwaniu wiedzy o przyszłym pracowniku. Jak wskazują najnowsze dane, w Polsce mamy 18 milionów aktywnych użytkowników mediów społecznościowych (47% populacji), a na przeciętnego użytkownika „społecznościówek” w naszym kraju przypada 7,3 kont (dane Digital 2019). Wszyscy ci użytkownicy bardziej lub mniej świadomie kreują swój wizerunek i wysyłają światu komunikat: taki jestem!

Jakich więc informacji rekruterzy szukają o Was w sieci? Z pewnością sprawdzają, jaki poziom kultury osobistej prezentujecie. Weryfikują, czy w komentarzach i wpisach odnosicie się z szacunkiem do innych użytkowników portalu, czy negatywnie odnosicie się do poprzedniego pracodawcy i współpracowników, a także, czy nie zostawiacie zbyt dużej liczby wpisów w trakcie godzin pracy, która notabene nie jest związana z obecnością w social media. Wasi aktualni lub przyszli pracodawcy oraz specjaliści ds. rekrutacji przyglądają się Waszej aktywności zarówno w mediach społecznościowych, które możecie postrzegać jako „prywatne” (Facebook, Instagram, itp.), jak i tym w pełni związanych z życiem zawodowym (LinkedIn, Goldenline).

W tym miejscu przeczytacie coś, co dla wielu z Was może być szokujące: nie ma prywatności w mediach społecznościowych. Nawet jeśli ograniczycie uprawnienia do przeglądania profilu, to osoby trzecie mogą pozyskać całkiem sporo interesujących informacji poprzez Waszych znajomych. Dane pochodzące od nich mogą dotyczyć m.in. stanu cywilnego, lokalizacji, albo przynależności politycznej. Mało tego, jeśli nawet zdecydujecie się nie uczestniczyć w określonej „społecznościówce”, nie znaczy to, że osoby, które doskonale radzą sobie z wyszukiwaniem profili i danych, nie będą w stanie nic o was znaleźć w tym właśnie miejscu.

Na co zatem zwrócić uwagę, myśląc poważnie o swojej obecności w social media w kontekście rozwijającej się kariery zawodowej i ambitnych celów, które przed sobą stawiamy?

Jest kilka kwestii zupełnie banalnych, do zrobienia od ręki. Zaczynij-

cie od ustawienia odpowiedniego zdjęcia profilowego – nie takiego z dobrej imprezy, czy z wakacji w tropikach, a neutralnego, dzięki któremu, gdy dojdzie do spotkania z Wami w cztery oczy, druga strona nie będzie zaskoczona.

Kontrolujcie też informacje, które publikujecie. Bądźcie racjonalni w swoich wpisach (postach i komentarzach), a negatywne emocje na temat pozostałych użytkowników portali rozładowujcie w inny sposób, niż publikowanie.

Zanim cokolwiek opublikujecie, pomyślcie dwa razy, jaki to może mieć wpływ na postrzeganie Was przez innych, niekoniecznie znajomych.

Czytając artykuł, możecie jeszcze raz zapytać: po co to wszystko? No cóż, skoro 81% headhunterów poszukuje kandydatów w mediach społecznościowych (dane LHH DBM), to nie sądzicie, że warto świadomie kreować swój wizerunek w sieci?

Bądźcie autentyczni i spójni. Nie możecie być kimś zupełnie innym na LinkedIn i Goldenline, niż na Facebooku lub Instagramie. Mimo różnicy w przeznaczeniu tych portali, łączy je chęć użytkowników do zaprezentowania siebie światu oraz chęć do poznania innych. Tak, jak sobie nie chcemy pokazywać, jako „chłodnego profesjonalisty, bez życia prywatnego” albo „wiecznego studenta-imprezowicza”, tak samo nie będziemy chcieli współpracować z osobami prezentującymi podobne postawy.

Jaki jest zatem klucz do sukcesu? W skrócie, jest to odpowiednie dobieranie słów, tworzenie treści, które stanowią wartość dla innych użytkowników i zdecydowane unikanie publikacji treści obraźliwych. To także nie wdawanie się w społecznościowe kłótnie oraz wstrzymanie się z publikacją zdjęć, które zbyt mocno dotykają sfery prywatnej. Jak zrobicie ten pierwszy krok w budowaniu swojego wizerunku w sieci, kolejne będą łatwiejsze.

autor: Aleksandra Kowalczykowska, LSJ HR Group / foto: Aleksandra Medvey-Gruszka



EXOTIC RESTAURANTS

★ SZCZECIN ★

EGZOTYCZNY LISTOPAD W NASZYCH RESTAURACJACH



RESTAURACJA INDYJSKA
BOMBAY
Exotic cuisine of INDIA

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


Buddha
Thai & Fusion Restaurant

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

 **TOKYO**
SUSHI 'N' GRILL

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


Bollywood
STREET FOOD

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

 **SHANGHAI**
CHINESE RESTAURANT

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

WWW.EXOTICRESTAURANTS.PL



LUKSUSOWO NA WARSZEWIE

Czy luksusowy apartament może być alternatywą dla dużego domu? Oczywiście. Przykładem mogą być ekskluzywne mieszkania znajdujące się przy ulicy Kalinowej. Dobiega końca budowa osiedla Apartamenty Warszewo. W budynku 101 znajdzie się 21 mieszkań o powierzchni dochodzącej nawet do 115 metrów kwadratowych.

Inwestycja Apartamenty Warszewo wielkimi krokami zbliża się do końca. Jeszcze w tym roku gotowy będzie ostatni z budynków. W pierwszym kwartale 2020 roku właściciele mieszkań otrzymają klucze od wymarzonych apartamentów.

– Na sam koniec budowy zaplanowaliśmy niespodziankę – zdradza Krystian Surmacz z firmy Marina Deweloper. – W najbliższych dniach zaprosimy wszystkich na dni otwarte naszego osiedla. Zaprezentujemy również mieszkanie pokazowe. Pokażemy, że nasze apartamenty są doskonałą alternatywą dla tych, którzy zmęczeni są już domem i w zamian szukają luksusowego mieszkania. Zdajemy sobie sprawę z tego, że są to wymagające osoby. Ręczę, że nie będą zawiedzione. Każde z naszych mieszkań przygotowane zostało w taki sposób, jak byśmy robili je dla siebie: z największą starannością oraz z wykorzystaniem doskonałych, wysokiej jakości materiałów.

To nie jedyna niespodzianka, jaką przygotował deweloper. Otóż kolejną jest... promocja. Pięć mieszkań będzie można zdobyć po niższych cenach.

Przyjrzyjmy się przykładowemu, promocyjnemu mieszkaniu. Znajduje się na drugim piętrze, ma aż 112 metrów kwadratowych, a w najwyższym punkcie aż 3,4 metra wysokości. Znajdziemy w nim ponad 14-metrową sypialnię z wyjściem do garderoby oraz osobnej łazienki.

– W apartamencie, bez wątpienia, uwagę przykuwa ogromny salon, który ma prawie 35 metrów kwadratowych. Rzadko o takim metrażu spotyka się „kawalerki”, a co dopiero jedno pomieszczenie. Z salonu natomiast dostaniemy się na duży balkon – opowiada Surmacz.

– W mieszkaniu są jeszcze dwa inne pokoje: większy ma prawie 14 metrów kwadratowych, mniejszy 12. Z korytarza, w którym znajdziemy mnóstwo miejsca na zabudowę, dostaniemy się do drugiej łazienki oraz do toalety.

Wrażenie robi także standardowe wyposażenie. Mieszkanie wyposażone jest w system inteligentnego zarządzania renomowanej firmy Fibaro. Obsłużymy go za pomocą specjalnej aplikacji. Rozbudowa systemu ograniczona jest wyłącznie wyobraźnią każdego użytkownika. Za pomocą smartphona możemy sterować roletami, ogrzewaniem, czy uruchomimy alarm. Jest także centralne ogrzewanie obejmujące min. energooszczędne ogrzewanie podłogowe, które zamontowane jest w salonie, w korytarzu, w aneksie kuchennym czy w łazience.

– Wszystkie ekskluzywne rozwiązania wliczone są oczywiście w cenę mieszkania – mówi Surmacz. – Zaletą naszych apartamentów jest fakt, że nie musimy się o nic martwić. O wszystko dba zarządca, również o sprząatanie części wspólnej.

Warto wspomnieć o sąsiedztwie Apartamentów Warszewo. Tuż obok znajduje się piękny Park Warszewo-Podbórz, który w najbliższym czasie zostanie rozbudowany. Powstanie w nim wielofunkcyjne boisko sportowe, plac aktywności, pergole czy drewniany podest. Ogrodzony zostanie istniejący, nowoczesny plac zabaw. Będą nowe, oświetlone alejki oraz zjazd z ulicy Kalinowej. Dla zwiększenia bezpieczeństwa zamontowany zostanie monitoring. Niedaleko jest też Puszcza Wkrzańska – doskonałe miejsce na jesienne spacer.



– Apartamenty Warszewo położone są w doskonałym miejscu – podsumowuje przedstawiciel dewelopera. – W pobliżu znajdziemy przedszkole, budowana jest także nowa szkoła podstawowa. Są sklepy, jest przychodnia, apteka. Niemal wszystko w sąsiedztwie. To bez wątpienia topowe osiedle w naszym mieście.

autor: Andrzej Kus / foto: materiały prasowe

MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre.



Jazda

w czerwonym odcieniu

Czy kolor samochodu ma znaczenie? Oczywiście. Na przykład kolor czerwony, który przypisuje się autom sportowym takim jak Ferrari czy Porsche. Brytyjska firma CarCraft swego czasu przeprowadziła na ten temat ciekawe badania. Postanowiła zdefiniować kierowców na podstawie koloru samochodu jaki wybierają. Bohater tego numeru Volvo S60 występuje właśnie w czerwieni. Zanim zajrzemy pod maskę i do środka sprawdźmy, kim są osoby, które nim jeżdżą.

Otóż czerwony kolor według Brytyjczyków cechuje ludzi odważnych, ambitnych, ekstrawertycznych i z temperamentem. To osoby nieco szalone, które stawiają na swoim, a na drodze lubią pewną jazdę. Czy nasze Volvo S60 spełnia te kryteria?

Poza szwedzką gwarancją bezpieczeństwa i jakości, czerwone Volvo S60 zdecydowanie jest limuzyną o sportowym charakterze. Istnieje możliwość wyposażenia tego auta w napęd hybrydowy plug-in zapewniający znakomite przyspieszenie i wydajność, wsparty przez czterocylindrowy silnik benzynowy. W Volvo S60 możliwy jest wybór trybu jazdy, w zależności od naszego nastroju. W trybie Pure podróżujemy bez emisji spalin, a zasięg napędu elektrycznego jest wystarczający na codzienne dojazdy. Tryb Power to pełna moc i najlepsze przyspieszenie. Tryb domyślny Hybrid automatycznie wybiera napęd elektryczny, spalinowy bądź kombinację ich obu, by zapewnić płynną, oszczędną jazdę.

Opcjonalne zawieszenie aktywne Four-C to elektronicznie sterowany system amortyzatorów, dzięki któremu S60 jeszcze lepiej się prowadzi. Układ na bieżąco ocenia warunki drogowe i styl jazdy, po czym tak dobiera sztywność amortyzatorów, by zapewnić optymalną równowagę między komfortem, a precyzją prowadzenia. Podczas przełączania trybów jazdy, system Four-C zmienia też charakterystykę zawieszenia, dzięki czemu samochód zawsze zachowuje się tak, jak tego oczekujemy.

Dodatkową przyjemność z jazdy zapewnia centralny, 9-calowy ekran

dotykowy. To wygodne centrum sterowania: pionowy format ułatwia odczytywanie informacji i nie wymaga ich częstego przewijania. Ekran pokryty powłoką antyrefleksyjną można obsługiwać także w rękawiczkach.

Kolejny ogromny plus tego modelu, a także kolejny element mający na celu sprawienie nam jeszcze większej przyjemności z jazdy, to bezpieczeństwo tak charakterystyczne dla szwedzkiej marki. System City Safety chroni ludzi w samochodzie i na zewnątrz. Potrafi w porę rozpoznać niebezpieczeństwo i dzięki temu go uniknąć. System za pomocą kamer i radarów rozpoznaje inne pojazdy, rowerzystów, pieszych i duże zwierzęta, także w nocy. Jeżeli wykryje zagrożenie kolizją, ostrzeże, a w razie braku reakcji automatycznie uruchomi hamulce. Częścią City Safety w SC60 jest układ Steering Support, który pozwala wykonać manewr ominięcia zagrożenia.

Kolejna dogodność to układ Run-off Mitigation. Ogranicza on niebezpieczeństwo przypadkowego zjechania z drogi. Wykrywa w porę takie zagrożenie – w zakresie prędkości 65-140 km/h – oraz wpływa na układ kierowniczy i hamulce, by skierować z powrotem samochód na właściwy tor jazdy. Jego uzupełnieniem jest układ Run-off Protection, który ogranicza ryzyko potencjalnych obrażeń, jeżeli samochód jednak wypadnie z drogi. Rozwiązanie zawiera przednie fotele pochłaniające energię przy twardym lądowaniu oraz opcjonalne pasy bezpieczeństwa



Model – T4 190 FWD R
Moc silnika – 190 KM
Maksymalna prędkość – 220 km/h

Przyśpieszenie 0-100 km/h[s] – 7,1
Średnie zużycie paliwa – 6,8 l/100 km
Kolor – Fusion red

napinające się jeszcze przed zderzeniem.

I w końcu następny plus z jazdy wiążący się z bezpieczeństwem. S60 wyposażony jest w układ Pilot Assist, który ułatwia jazdę na zatłoczonych drogach. To rozwiązanie z rodziny technologii jazdy półautonomicznej opiera się na działaniu tempomatu – pozwala utrzymać żądaną odległość od poprzedzającego pojazdu i delikatnymi ruchami kierownicy kieruje samochód na środek pasa ruchu. Układ działa do prędkości 130 km/h. Natomiast widok, 360° wyświetlany na ekranie centralnym ułatwia parkowanie, pozwalając spojrzeć na S60 i jego otoczenie z lotu ptaka. Umożliwia dostrzeżenie obiektów, które trudno byłoby zauważyć przez okno lub tylko z pomocą lusterek. Przydaje się zwłaszcza na ciasnych parkingach.

Bardzo dynamiczna i bardzo bezpieczna. Taka jest jazda nowym Volvo S60. Dodając do tego wyszukany design, wygodne wnętrze i spory bagażnik otrzymujemy kolejny przyjemny samochód ze szwedzkim rodowodem. Czerwień dodaje mu tylko klasy i... pazura.

autor: Aneta Dolega / foto: Jarosław Gaszyński
Specjalne podziękowania dla Willi Flora
za możliwość zrobienia zdjęć.



AUTO BRUNO

AUTO BRUNO Sp. z o.o.
ul. Pomorska 115B | 70-812 Szczecin
tel. 91 4 200 200

Podróżuj ekologicznie

Follow me! od ponad 20 lat oferuje usługi transportowe w segmencie premium. Według specjalistów z branży transportowej, marka plasuje się w ścisłej czołówce firm przewoźniczych w kraju. Klienci cenią jakość, profesjonalizm, elastyczność oraz życzliwą obsługę. Szczecińska marka postanowiła zrobić krok do przodu. Wysłała naprzeciw współczesnym trendom oraz wymagającym klientom, którzy cenią dbałość o środowisko. Follow me! przygotowało specjalną usługę, o której opowiedział Paweł Antosik.

Follow me! cały czas się rozwija, teraz stawiacie na ekologię.

Jakiś czas temu postanowiliśmy postawić na proekologiczne działania. Szkolimy kierowców z eco-drivingu, mamy najnowocześniejszą flotę w regionie, samochody spełniające normy emisji spalin Euro 6, a prócz tego – stale monitorujemy i minimalizujemy zużycie paliwa. Wspieramy też inicjatywy, które mają na celu dbałość o nasze środowisko.

Właśnie, ciekawym pomysłem jest też nowa usługa: Eco Business Class. Skąd ten pomysł i na czym ona polega?

Zauważyliśmy, że większość osób wybierających przejazdy typu Business Taxi podróżuje w pojedynkę. Wiele z nich odbywa się o tej samej porze i w tym samym kierunku. Zaczęliśmy się zastanawiać nad emisją spalin, a także tymi, którzy cenią sobie ekologię oraz oszczędność. Stworzyliśmy usługę, która jest odpowiedzią na ich wymagania. Eco Business Class jest formą ridesharingu, czyli współdzielenia przejazdu. Klienci dzieląc się miejscem w samochodzie, dzielą się także kosztami. Usługa łączy ekologię i ekonomię. Nie tylko dbamy o środowisko, gdyż mniejsza ilość przejazdów jednoosobowych przekłada się na redukcję emisji spalin, ale też znacznie optymalizujemy koszty podróży.

Co jest największym atutem tej usługi? Dlaczego warto ją wybrać?

Eco Business Class to przejazd komfortowy, ale w bardzo przystępnej cenie, bo przejazd Business Taxi z opcją łączenia dwóch pasażerów to także oszczędność kosztów podróży nawet do 50%. A wszystko przy utrzymaniu wysokiego standardu usługi – działamy w usłudze door to door, gwarantujemy punktualność i profesjonalnego kierowcę. We wszystkich pojazdach oferujemy bezpłatne Wi-Fi, w środku na klienta czeka też woda mineralna.

Do kogo skierowane jest Eco Business Class?

Przed wszystkim do osób i firm, kierujących się zasadą eko, a jednocześnie oczekujących najwyższej jakości usług. Dbałość o środowisko oraz jednoczesna optymalizacja kosztów to działania, którymi kieruje się wielu pasażerów. Dlatego też zapewne, dynamika rozwoju naszego ridesharingu przekroczyła znacznie nasze oczekiwania. Oczywiście, nie rezygnujemy też z „klasyki”. Nasza sztandarowa, lubiana przez klientów tradycyjna usługa Business Class pozostaje w ofercie i nadal można z niej korzystać.

Czy Follow me! planuje w najbliższym czasie jeszcze jakieś nowości?

Oczywiście. Stale inwestujemy, rozszerzamy i unowocześniamy flotę pojazdów. Poza tym jest wiele obszarów, nad którymi obecnie pracujemy, ale za wcześnie o tym mówić. Rozwijamy się, choć może niekoniecznie chcemy być największą firmą przewoźną w kraju, to z pewnością chcemy być jedną z najlepszych. Jestem przekonany, że nasi pasażerowie będą mile zaskoczeni kolejnymi nowościami od Follow me!”. Na razie nie chcemy nic zdradzać. Skupiamy się na tym, by dalej znajdować się w czołówce regionalnych przewoźników, oferować wysoką jakość usług i wychodzić naprzeciw oczekiwaniom klientów.

Więcej na nasz temat można przeczytać na stronie internetowej firmy: www.followme.pl.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Karolina Wysocka / foto: materiały prasowe

Follow me!
kultura podróżowania

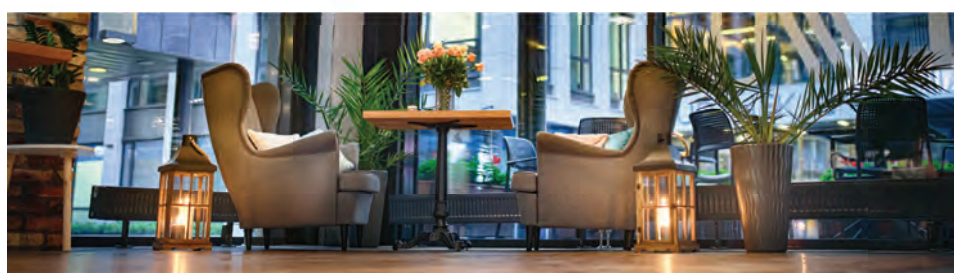
70-655 Szczecin | ul. A. T. Wendy 10A | Łasztownia
tel: +48 91 485 04 22 wew. 7

PIASTÓW 30

restauracja / kawiarnia

Eventy w stylu
industrialnym

wesela | komunie | chrzciny
wydarzenia biznesowe



 /Piaſtow30

 /Piaſtow30

Piaſtów Office Center, Aleja Piaſtów 30, Szczecin

tel.: 538 472 227 | www.piaſtow30.com



Elektryczny Szczecin

Ekologiczne samochody, skutery, hulajnogi, a nawet łodzie. Tym wszystkim może pochwalić się Szczecin. Na naszych ulicach oraz akwenach możemy zauważyć coraz więcej elektrycznych pojazdów.



Elektryczne skutery zadebiutowały w Szczecinie w 2019 roku. Wiosną pojawiły się dwie wypożyczalnie, które zaoferowały ponad setkę jednośladów „na minuty”. Wypożyczać je można siedem dni w tygodniu przez 24 godziny na dobę. Każdy ze skuterów ma, przy pełnym naładowaniu, zasięg 70 kilometrów. W momencie, gdy czujemy, że pojazd którym się poruszamy słabnie, najlepiej zlokalizować na mapie aplikacji inny z większym zasięgiem, podjechać do niego i się przesiąść. W tym czasie serwis podjeżdża na miejsce i wymienia baterię.

Skutery są dwuosobowe, zawsze znajdziemy zamknięte w kufrze dwa kaski oraz komplet czepków higienicznych. Do ich wypożyczenia potrzeba kilku rzeczy: aplikacji z ważnym kontem użytkownika, środków na koncie i oczywiście wolnego pojazdu. Każdy z użytkowników musi mieć też odpowiednie uprawnienia: prawo jazdy kategorii AM lub wyższej albo dowód osobisty. Drugi przypadek dotyczy wyłącznie osób urodzonych przed 19 stycznia 1995 roku.

Czy taka forma transportu sprawdza się w naszym mieście?

– Mieszkańcy powoli się do nich przyzwyczajają i coraz chętniej wypożyczają. Głównie robią to ludzie młodzi. Koszt przejazdu jest porównywalny z kursem taksówki, ale łatwiej możemy ominąć korki. No i oczywiście jest to zdecydowanie bardziej ekologiczna forma transportu, na co wiele osób również zwraca uwagę – przyznają

przedstawiciele jednej z firm oferujących wypożyczanie skuterów.

Hulajnogi, zupełna nowość

To absolutna nowość w Szczecinie. Od kilku tygodni w przestrzeni miejskiej możemy zauważyć elektryczne hulajnogi. Na rynku mamy już dwie firmy. Niebawem ma pojawić się trzecia.

– Początkowo na ulice miasta wyjechało 51 hulajnóg. Wypożyczymy pojazd poprzez mobilną aplikację. Rejestrując się podajemy dane osobowe, oraz dane karty płatniczej bądź kredytowej – opowiadają przedstawiciele firmy Cabbi. Po rejestracji oraz załadowaniu konta wystarczy zeskanować kod QR znajdujący się na hulajnodze i można jechać.

Już po kilku dniach pojawił się jednak problem. Hulajnogi zniknęły z przestrzeni miasta. Przedstawiciele zapewniali, że na przełomie października i listopada ponownie będzie można jeździć ich pojazdami.

Przyjemność nie należy do najtańszych. Za samo odblokowanie hulajnogi zapłacimy 3 złote. Każda rozpoczęta minuta jazdy to 50 groszy, minuta parkingu to 10 groszy.

Druga firma – Volt Scooters ze swoją ofertą „weszła” nieco później. Zaproponowała już niższe ceny. Za odblokowanie płacimy 2 złote. Każda minuta to również 50 groszy.



Niestety duża zastrzeżeń można mieć jeszcze do strefy, w których można wypożyczać hulajnogi. W przypadku Cabbi ogranicza się do ścisłego centrum miasta. W przypadku Volt Scooters poszerzona jest m.in. o Niebuszewo czy Drzetowo.

Szczecin świeci przykładem

Już w 2017 r. w budżecie Szczecina wydzielono zadanie o nazwie „Program Elektromobilności Miasta Szczecin”, które miało umożliwić realizację projektów pilotażowych ukierunkowanych właśnie na elektromobilność.

– Pierwsze działania w ramach programu zrealizowano już w 2017 roku. Stało się to jeszcze przed wejściem w życie przepisów ustawy o elektromobilności. Działanie dotyczyło zakupu aż ośmiu pojazdów z napędem elektrycznym – opowiada Piotr Zieliński ze szczecińskiego magistratu.

W lipcu tego samego roku do Szczecina, do instytucji podległych urzędowi, trafiły samochody marki Nissan Leaf. Znalazły się w nich specjalne akumulatory o podwyższonej pojemności. Umożliwiają uzyskanie zasięgu, na jednym ładowaniu, do 250 kilometrów. Kosztowały miasto ponad 472 tysiące złotych, na połowę tej kwoty udało się pozyskać dofinansowanie od Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

Następnie, w 2018 roku, rozpoczęła się budowa sieci stacji ładowania samochodów elektrycznych. Stacje szybkiego ładowania powstały przy ulicy Klonowica, przy ulicy Felczaka oraz przy ulicy Kazimierza Przerwy-Tetmajera. Kosztowały 477 tysięcy złotych brutto, a ponad 238 tysięcy złotych ponownie dołożył WFOŚiGW.

Miejska flota elektryków rozrosła się ponownie w 2019 roku. To wtedy zakupiono kolejne cztery pojazdy (2 Nissany Leaf i 2 Renault Zoe). W ten sposób Szczecin stał się pionierem we wdrażaniu rozwiązań ukie-

runkowanych na elektromobilność. Ten zakup pozwolił Szczecinowi zrealizować z ośmiomiesięcznym wyprzedzeniem obowiązek określony w ustawie o elektromobilności i paliwach alternatywnych tj. przekroczyć dziesięcioprocentowy udział „elektryków” we flocie użytkowanych pojazdów wymagany od dnia 1 stycznia 2020 r.

– W 2019 roku doceniono nasze działania. Szczecin otrzymał dwie nagrody. Polskie Stowarzyszenie Paliw Alternatywnych przyznało Szczecinowi tytuł „Miasta przyjaznego elektromobilności”. Następnie Miasto otrzymało I nagrodę za najlepszą strategię elektromobilną 2018 roku w kategorii miast powyżej 100 tys. mieszkańców – mówi Zieliński.

Wiele elektrycznych pojazdów

Trzeba przyznać, że elektrycznych samochodów, wśród mieszkańców, wciąż jest jak na lekarstwo. Mimo to w ofercie szczecińskich deweloperów można znaleźć już podziemne miejsca parkingowe z możliwością ładowania pojazdów elektrycznych. Czy jest to sposób na podwyższenie cen za metr kwadratowy nowego mieszkania, czy może wizja przyszłości? Trudno powiedzieć. Ważne jednak jest to, że dzięki takim ofertom może uda się przekonać część osób do zmiany samochodu na ekologiczny, a tym samym zwiększyć się czystość naszego powietrza.

Oferta „elektrycznego miasta” wciąż ma się jednak wzbogacać. Łątem, na wodzie, można wypożyczać elektryczne łódzie i przekonać się na własne oczy, jak pięknie Szczecin wygląda z poziomu wody. Miasto w najbliższym czasie ma zamiar postawić kolejny ważny krok. Zamierza sprowadzić aż 11 autobusów elektrycznych. Już wiemy, że pojawi się także kolejna firma z wypożyczalni hulajnóg. W planach jest wprowadzenie wypożyczalni rowerów elektrycznych, a nawet samochodów.

autor: Andrzej Kus / foto: Jarosław Gaszyński



**Z PASJI DO GOTOWANIA, CHĘCI DOSKONALENIA
I CIĄGŁEGO POSZUKIWANIA... NIE TYLKO SMAKU!**

POLECAMY NASZE NOWE MENU



SZCZECIN, UL. OSIEK 1 | REZERWACJE +48 690 037 907 | FB @PLANBSZCZECIN

Dyniowy listopad

Jesienią na stołach królują dynie. Nasze propozycje nie tylko rozpieszczą Wasze podniebienia ale jeszcze przyjemnie rozgrzeją. Dynia hokkaido, która trafiła pod nasz nóż ma przyjemny smak, można jeść ją ze skórą. Nadaje się do gotowania, duszenia, pieczenia i grillowania. Niskokaloryczna, bogata w wartości odżywcze ma jeszcze piękny pomarańczowy kolor. Listopad to jej czas. Skorzystajmy z niego.

Boczek na puree z dyni z chorizo

- boczek wieprzowy bez żeber i skóry 1 kg
- sól 60 g
- woda 1l
- pół pęczka dymki
- 70 g imbiru
- 200 ml wina białego
- 200 ml sosu sojowego

Rozpuszczamy w wodzie sól i wkładamy boczek, na całą noc. Po tym czasie boczek kroimy na porcje i osuszamy. Intensywnie obsmażamy z każdej strony, zalewamy miksturą powstałą ze 70g posiekanego imbiru posiekanej dymki, sosu sojowego i białego wina. Gotujemy około 1,5 h do miękkości. Boczek wyciągamy. Wywar gotujemy do 1/3 swojej objętości i przecedzamy. Dodajemy kilka gałązek rozmarynu. Używamy go jako sosu.

Puree z dyni

- dynia hokkaido
- 2 łyżki masła
- 1/2 chilli
- 50 ml śmietanki

Dynię hokkaido kroimy na kawałki, wyjmujemy pestki. Pieczemy skórą do dołu w temperaturze 170 stopni C przez około 40 minut (do miękkości). Następnie miksujemy na puree z dodatkiem chilli, masła i śmietanki. Doprawiamy solą i pieprzem.

Posypka chorizo

Chorizo kroimy na cienkie plastry, wytapiamy tłuszcz na średnio rozgrzanej patelni. Następnie odcędzamy z wytopionego tłuszczu i układamy kiełbasę na blasze do pieczenia. Pieczemy w temperaturze 130 stopni C przez 10 minut. Rozdrabniamy na drobno za pomocą blendera.

Sałatę rzymską oddzielamy na liście i myjemy. Na patelnię wylewamy 50 ml soku pomarańczowego i podgrzewamy, następnie układamy liście sałaty i delikatnie mieszamy aż zmiękną.



Ciasteczka dyniowe z czekoladą

- dynia puree
- czekolada
- mąka
- soda
- imbir
- kardamon
- olej
- cukier

Składniki na około 18 ciasteczek:

Suche składniki:

- 1 szklanka pszennej mąki pełnoziarnistej
- ½ szklanki mąki pszennej
- 1 łyżeczka cynamonu
- ½ łyżeczki imbiru
- ¼ łyżeczki mielonego kardamonu
- ½ łyżeczki sody
- ½ łyżeczki soli morskiej
- **Mokre składniki:**
- ¾ szklanki purée z dyni*
- ¼ szklanki oleju
- ¾ szklanki cukru trzcinowego
- oraz ½ tabliczki gorzkiej czekolady, drobno posiekanej

Przygotowanie:

- Piekarnik rozgrzać do 180 stopni. W dużej misce połączyć suche składniki, w mniejszej wymieszać przy pomocy miksera olej razem z cukrem. Następnie dodać dyniowe purée i wszystko ponownie zmiksować.
- Powoli dodawać mokre składniki do suchych, mieszając wszystko drewnianą łyżką. Mieszać krótko, kiedy tylko składniki się połączą dodać czekoladę i delikatnie wmieszać ją w ciasto.
- Przy pomocy łyżki nakładać na dużą blachę wyłożoną papierem do pieczenia kleksy. Kiedy całe ciasto będzie wyłożone, wsunąć ciastka do piekarnika i piec 12 – 14 minut. Najlepiej smakują jeszcze ciepłe tego samego dnia, dobrze jest zjeść je w ciągu dwóch dni od upieczenia.
- Dynię hokkaido pokrój na kawałki wyjmij pestki i piec skórą do dołu w temperaturze 170 stopni C przez około 40 minut (do miękkości) następnie zmiksuj na puree.

foto: Justyna Wrzeszcz
(Smakowity Blog Kulinarny)

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

BATATY
STUDIO KULINARNE



Bezinwazyjne leczenie stanów zwyrodnieniowych kręgosłupa i stawów, kontuzji, osteoporozy i zaburzeń metabolizmu kostnego.

MBST® terapia to możliwość uniknięcia operacji lub szybki powrót do sprawności po niej.

EFEKT PRZECIWBÓLOWY JUŻ W PIERWSZYCH GODZINACH TERAPII

Rezonans Magnetyczny MBST stymuluje produkcję naszych wewnętrznych substancji przeciwbólowych i przeciwzapalnych. Stymuluje regenerację tkanek okolicy poddanej zabiegowi.

ZABIEGI MBST SĄ BEZINWAZYJNE

Terapia Rezonansem Magnetycznym MBST nie wiąże się z operacją, ostrzykiwaniami i bolesnym powrotem do zdrowia po zabiegu. Podczas jej wykonywania terapeuta nie ingeruje wewnątrz tkanki i nie przerywa jej ciągłości.

ZABIEG TRWA KRÓTKO, A EFEKT TERAPII JEST DŁUGOTRWĄŁY

Leczenie Rezonansem Magnetycznym MBST nie trwa długo. Dostępne są serie 5, 7 i 9h terapii. Pacjent wybiera zabiegi po jednej godzinie dziennie, z możliwością weekendowej przerwy w serii terapeutycznej.

NIE MA DZIAŁAŃ UBOCZNYCH

Metoda MBST istnieje na rynku już od ponad 15 lat. Do tej pory nie stwierdzono żadnych działań ubocznych po jej zastosowaniu. Działanie Rezonansu Magnetycznego MBST powoduje m.in. regenerację tkanek, które uległy zużyciu i zwyrodnieniu. Może doprowadzić nawet do zregenerowania tkanki chrzęstnej w dużym zakresie.

Rezonans Magnetyczny MBST ma silne działanie regeneracyjne. Przyspiesza powrót do zdrowia po wypadku lub po kontuzji.



Orthosport Filia 1

ul. Wąska 16, (przy SDS)
71-415 Szczecin
www.orthosport.pl
+48 793 90 50 50



Jesienne menu w Hotelu Dana

Wykorzystywanie sezonowych produktów w gotowaniu to jedna z zalet docenionej w Żółtym Przewodniku Gault&Millau kuchni, której szefem jest Arkadiusz Kanecki. Potrawy ze składników charakterystycznych dla danych pór roku od lat cieszą oczy i podniebienia smakoszy odwiedzających restaurację Hotelu Dana. Dzięki pasji kulinarnego mistrza każdy miesiąc oraz sezon w hotelowym lokalu smakuje inaczej. Teraz restauracja kusi szlachetną gęsiną, grzybami, zapachem rozgrzewających przypraw oraz korzennej słodyczy.

Gęsina na Świętego Marcina

Gęś ma jedno z najszlachetniejszych mięs spośród drobiu, a w dawnych czasach w okresie jesienno-zimowym zjadała się nią niemal cała Polska. W kuchni staropolskiej była obowiązkową pozycją w menu, zarówno pieczona i wędzona, jak też przerabiana na pasztet czy smalec. Dziś wraca do łask – nie tylko dlatego, że świetnie smakuje, ale jest też jednym ze zdrowszych rodzajów mięs. Zawiera białko, witaminy, związki mineralne oraz korzystny skład tłuszczowy, czyli wszystko to, czego bardzo potrzebujemy w chłodniejszych miesiącach. – Jesień przypomina nam, że pora na gęsinę, która, jak głosi przysłowie, jest „najlepsza na Świętego Marcina”, ale już wcześniej bardzo smakuje naszym gościom – mówi Arkadiusz Kanecki, Szef Kuchni w restauracji Hotelu Dana.

Wielbicie tradycyjnego smaku i zdrowej, naturalnej żywności z pewnością docenią delikatnie przyrządzone mięso, które w restauracji szczyńskiego hotelu podaje się z kurkowym risotto, maślaną dynią, sosem szałwiowym lub z delikatnym placuszkiem ziemniaczanym oraz ragout z borowików. – Wyraziste, ziemiste smaki doskonale komponują się z długo gotowaną pierśią z gęsi – dodaje Arkadiusz Kanecki.

Grzyby, grzyby...

Grzyby to punkt obowiązkowy jesiennego menu, są zdrowe, aromatyczne i smaczne. Zawierają witaminy, sporo białka oraz antyoksydantów, a także pobudzają procesy trawienne. – Grzyby królują w moim jesiennym

menu nie tylko w parze z gęsiną – mówi pan Arkadiusz. Na chłodne popołudnie Szef Kuchni restauracji Hotelu Dana poleca rozgrzewający, gęsty krem grzybowy z dodatkiem półfrancuskich kluseczek, sera Grana Padano, boczników oraz kwaśnej śmietany. Gęsta kremowa zupa doskonale sprawdza się w okresie, kiedy łatwo o infekcję i przeziębienie.

Na ośłodę polskiej słoty

W sezonowej karcie restauracji znalazł się też deser, który usatysfakcjonuje amatorów jesiennych słodkości. Doskonałym dyniowo-mandarynkowym ciastem, z korzennym aromatem i pysznym sosem czekoladowym, Szef Kuchni nie zawahałby się poczęstować Magdę Gessler, która miała już okazję poznać jego kunszt kucharski. Hotel i Restauracja znalazły się bowiem w przewodniku znanej restauratorki „Poziomki 2018/2019. Gdzie najlepiej zjeść i wypaść się w Polsce”.

Jak widać, jesiennego menu „Dany” zrecznie przeplata dania kuchni polskiej i międzynarodowej. Można go skosztować podczas romantycznej kolacji, w gronie przyjaciół, w trakcie uroczystych jubileuszy, kolacji weselnych czy przyjęć biznesowych. Przyjemności smakowania potraw Arkadiusza Kaneckiego z pewnością dopełni wyjątkowy wystrój zabytkowego budynku hotelu, a ponadto miło będzie popatrzeć na pracujących w białych uniformach kucharzy. Restauracja, w której widać kuchnię, to najlepsza zapowiedź prawdziwej uczty.

kw/foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz



HOTEL DANA
BUSINESS & CONFERENCE
Luxury Collection
★★★★

Hotel Dana Business&Conference
Wyzwolenia 50 | 71-500 Szczecin
tel. 91 820 77 00 | www.hoteldana.pl

SMACZNIE NA PRAWOBRZEŻU

W lutym tego roku na osiedlu Słonecznym powstała Restauracja Rydla 52. Lokal kusi wyjątkowym klimatem i zróżnicowanym menu, zbudowanym w oparciu o dania stworzone z oryginalnych składników wysokiej jakości. W karcie znajdziemy m.in. małże w tropikalnym sosie mango, delikatną grillowaną ośmiornicę z sałwą pomidorową lub tatar wołowy połączony ze słodką żurawiną.



Dziś, po pół roku działalności sprawdzamy, czy restauracja przypadła do gustu mieszkańcom miasta i co nowego dla nas szykuje. Przez kilka miesięcy swojego istnienia, Rydla 52 stało się rozpoznawalną marką na mapie szczecińskiej gastronomii. W weekend trudno tu zarezerwować stolik bez odpowiedniego wyprzedzenia. Mało który szczeciński lokal może pochwalić się takim zainteresowaniem. W czym tkwi sekret tego sukcesu? Z tym pytaniem zwróciliśmy się do managerki restauracji, pani Justyny Litkowskiej.

– Mamy zróżnicowaną ofertę, która trafia w gusta szerokiego grona odbiorców. Pyszne śniadania, wykwintne dania lunchowe, znakomita pizza i osobne menu dla dzieci. Zaspokajamy rozmaite potrzeby, dzięki czemu mamy wielu gości. Jedni przychodzą do nas, by zjeść niebanalne

dania, inni chcą przy lampce dobrego wina miło spędzić czas w gronie znajomych. Panowie cenią sobie możliwość zjedzenia „porządnego”, soczystego steka, a rodziny z dziećmi wybierają nasz lokal na niedzielny obiad. Można u nas również wypić zimnego Guinness’a z kija lub piwa kraftowe. Cały czas udoskonalamy naszą kartę, biorąc pod uwagę sugestie i rady naszych gości.

Nowe menu

W październiku zostało odświeżone menu restauracji. Po zmianach wprowadzono nową ofertę śniadaniową i przekąskową. Można spróbować m.in. sałatki ze smażonym serem Halloumi, dodatkiem karmelizowanych orzechów włoskich i figi oraz oliwą miętowo-cytrynową. Ku uciesze fanów dużych porcji mięsa, nowości pojawiły się również





w sekcji „grill”. Hitem okazał się „Tomahawk”, czyli ponad kilogramowa porcja sezonowanej na miejscu wołowiny. Restauracja zwraca szczególną uwagę na detale i jakość produktów. Serwowane do zupy pieczywo każdego ranka wychodzi prosto z pieca na kuchni. Wszystkie składniki, które podawane są gościom, zrobione są rękami kucharzy od podstaw: domowy chleb, własny makaron, podwędzany łosoś. Barmani aromatyzują whisky czekoladą i robią własne syropy do koktajli alkoholowych. Jesienią pojawiły się nowe drinki z akcentami imbiru, pomarańczy, cynamonu. Wszystko powstaje według autorskich receptur załogi. W R52 serwowana jest także klasyczna pizza neapolitańska, wyrabiana z prawdziwych włoskich składników. Zawsze przygotowywana ze specjalnej mąki prosto z Italii, pomidorów San Marzano, dojrzewających u stóp Wezuwiusza i mozzarelli Fior di Latte – najbardziej kremowej i delikatnej odmiany.

– Szukamy zawsze najlepszych dostawców i produktów – sprowadzamy z Francji najdelikatniejsze małże odmiany Bouchot, szukamy najlepszych połączeń dla owoców morza, eksperymentujemy z nowymi smakami, ale doceniamy również rodzime produkty, dlatego można zjeść u nas doskonały, soczysty schab ze świni złotnickiej czy delikatnego kurczaka kukurydzianego – dodaje pani Justyna.

Wycieczka na prawy brzeg Odry

Rydla 52 z założenia miało być restauracją dla mieszkańców prawobrzeża, jednak lokalizacja w sercu osiedla Słonecznego nie jest przeszkodą dla gości z całego Szczecina i okolic, którzy doceniają jakość serwowanych potraw i atmosferę w lokalu.

– To, co tak naprawdę tworzy naszą restaurację, to nasi goście. Równie ważne jest dla nas spełnienie oczekiwań dzieci, które przychodzą z rodzicami na pizzę i pyszny domowy deser, a przy okazji mogą podejrzec pracę naszych kucharzy w otwartej kuchni, jak i gości biznesowych, którzy organizują u nas duże spotkania firmowe. Do każdego podchodzimy indywidualnie, jesteśmy elastyczni i otwarci – słuchamy i szukamy najlepszych rozwiązań, dostosowując się do ich preferencji – opowiada managerka lokalu.

Lokal jest idealnym miejscem na lunchy biznesowe. Duży parking i eleganckie wnętrza zapewniają komfortowe warunki dla tego typu spotkań. Wiele przedsiębiorstw organizuje również nieformalne eventy dla swoich pracowników. Pojawiły się pierwsze zapisy na firmowe kolacje wigilijne. – Dzięki specjalnej ofercie nasi goście będą mogli miło spędzić czas w gronie kolegów z pracy oraz spróbować wyjątkowych dań nawiązujących do świątecznych smaków m.in. piernikowych ciastek czy delikatnego kremu grzybowego – zachęca pani Justyna. Tego wszystkiego można doświadczyć jeszcze w tym roku. Na wiosnę natomiast powstanie przed lokalem ogródek gastronomiczny, w którym będzie można zjeść obiad lub kolację na świeżym powietrzu.

Zachęcamy do odwiedzenia tego wyjątkowego miejsca. Szczegółowe informacje i menu dostępne są stronie www.rydla52.pl oraz na Facebooku @rydla52.

Rezerwacje przyjmowane są telefonicznie +48 885 907 050.

kt/foto: materiały prasowe

OCEANARIUM

MIĘDZYDROJE

Przyjdź i dotknij
podwodnego świata!

3000m² powierzchni
3 poziomy
16 metrowy półtunel
220 ton wody z żywymi okazami
okazy z najdalszych zakątków świata



W oceanarium zastosowane zostały najnowocześniejsze rozwiązania multimedialne. Dopasowane do najmłodszych oraz nieco dojrzalszych odbiorców. Ekrany dotykowe pozwolą zwiedzającym pogłębić wiedzę w wybranych zakresach, a dzieciom umożliwią dodatkową zabawę, m.in. z grami interaktywnymi. Wykorzystanie projekcji laserowych, monitorów 4K (od 43" do olbrzymich 86") oraz technologii wykrywania ruchu pogłębią wyjątkowe wrażenia, które oferuje obiekt.

Międzyzdroje
ul. Bohaterów Warszawy 16 B
tel: 512 755 809

www.oceanarium.com.pl



oceanarium-międzyzdroje



oceanarium.międzyzdroje

Wigilia firmowa z szumem morza w tle

Święta to czas, który sprzyja wspólnemu spędzeniu czasu. To również doskonały moment na integrację firmową. Jak sprawić, by świąteczne spotkanie na długo pozostało w pamięci współpracowników? Zapytaliśmy o to ekspertów z Vienna House Amber Baltic Miedzyzdroje, nadmorskiego hotelu z restauracją z widokiem na międzyzdrojskie moło. Hotel w tym roku przeszedł całkowitą metamorfozę.



– Świąteczna atmosfera, która opanowuje wszystkich w grudniu, to doskonała okazja na ocieplenie relacji pomiędzy pracownikami, podziękowanie im za wspólnie spędzony rok i oderwanie się od firmowej codzienności. Warto zadbać o odpowiednią oprawę tego wieczoru – podkreśla Monika Kowalska, dyrektor hotelu Vienna House Amber Baltic Miedzyzdroje. – Przede wszystkim warto wyjść poza biuro, najlepiej do miejsca, w którym Twoi współpracownicy nie bywają na co dzień. Wspólna podróż sprzyja integracji.

O czym należy pamiętać przy organizacji tego wyjątkowego wieczoru? Jest kilka elementów, ale jednym z najważniejszych jest... jedzenie. W końcu „przez żołądek do serca”. Warto poświęcić więcej czasu na dobór dań zgodnych z założeniami imprezy i gustem pracowników. – Myślę, że Polacy lubią świąteczną tradycję. Przy wyborze wigilijnego menu nie odchodziłbym daleko od standardowych dań. Ważny jest jednak element zaskoczenia, więc do tej tradycji warto dodać trochę nowoczesnych trendów i najlepszej jakości składniki – podkreśla Sebastian Sikorski, utalentowany szef kuchni z nadmorskiego hotelu Vienna House.

Na świąteczny bufet proponuje zestaw zimnych i gorących przekąsek, wśród których znajdują się m.in. tradycyjny śledź w śmietanie, łosoś na puree kalafiorowym obsypany grzybową kruszonką czy babeczki z budyniem i prażonymi jabłkami z dodatkiem przypalanej bezy. – Standardowe menu jest ułatwieniem dla organizatora takich spotkań. Jednak uwielbiam przygotowywać menu dedykowane konkretnej grupie. Menu z kulinarnymi wpływami niemieckimi czy azjatyckimi, bardziej wysublimowane czy z większą ilością opcji wegańskich nie stanowi żadnego

problemu. Dużo oczywiście zależy od budżetu – dodaje Sebastian. Jego specjalnością są ryby. Największy wpływ na jego kuchnię mają smaki dzieciństwa, które czuć w każdym jego daniu.

Zapach cynamonu i goździków oraz dekoracje to nie wszystko, co buduje świąteczną atmosferę. W programie warto zadbać o niespodzianki dla pracowników czy program artystyczny. – Organizacja wigilii firmowych często zlecają asystentkom albo działom marketingu, które nie mają dużo czasu na pracę nad koncepcją. Dlatego pomagamy w znalezieniu zespołu muzycznego, firmy, która zapewni oprawę dźwiękowo-wizualną czy wyprodukuje upominki – podkreśla Aleksandra Brzozowska, pracownik działu konferencji i bankietów Vienna House Amber Baltic Miedzyzdroje. – Nasz zespół ma duże doświadczenie w organizacji zarówno kameralnych imprez dla kilkunastu osób, jak i dużych świątecznych bankietów do 200 osób. W ramach rozrywki proponujemy turniej bowlingu, a dla tych, którzy zdecydują się na nocleg – krzepiące śniadanie dla kurażu, relaks w saunie lub podczas masażu.

Vienna House Amber Baltic Miedzyzdroje to kultowy hotel w nowoczesnej odsłonie. To tutaj każdego roku bawią się gwiazdy w czasie Festiwalu Gwiazd oraz sportowcy podczas Summer Kite Festival. Architektura budynku nawiązuje do statku stojącego na brzegu, z każdego pokoju widać Bałtyk. Wystrój wnętrz, w tym wszystkich 192 pokoi, jest inspirowany morzem. Z charakteru ekskluzywnego jachtu hotel zaczerpnął nie tylko wnętrza, ale również sposób podejścia do gościa, który jest tu najważniejszy. Gościnność wpisana jest w DNA pracowników hotelu, którzy służą pomocą i uśmiechem nawet w środku nocy.

Magia świąt w Vienna House Amber Baltic Miedzyzdroje

Zorganizuj wigilię firmową w Miedzyzdrojach. Kolacja bufetowa już od 110 PLN za os. Sala gratis. Konsultacja i rezerwacja:
Aleksandra Brzozowska, aleksandra.brzozowska@viennahouse.com. +48 799 061 616.

VIENNA HOUSE
AMBER BALTIC
MIEDZYZDROJE

VIENNA HOUSE AMBER BALTIC MIEDZYZDROJE

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

NOS ZAWIESZONY NA NICI – NIECHIRURGICZNA KOREKTA NOSA

Jedną z najpopularniejszych na świecie operacji plastycznych twarzy jest plastyka nosa, inaczej znana jako rinoplastyka. To dlatego, że nos jest centralnym elementem twarzy, może mieć różne proporcje i różny kształt. Choć zwykle patrzymy rozmówcy w oczy, mimowolnie zwracamy uwagę także na jego nos, a najwięcej wad nosa widzimy... we własnym odbiciu.



Przed zabiegiem



Po zabiegu



Przed zabiegiem



Po zabiegu

Medycyna estetyczna otwiera kolejną ścieżkę dla zainteresowanych tego rodzaju zabiegiem - nieoperacyjną korektę nosa przy pomocy specjalnych nici! Zabieg ten w wybranych przypadkach daje efekty porównywalne do chirurgicznej korekty nosa i jest znacznie trwalszy od korekty kwasem hialuronowym. Zabieg wykonywany jest w znieczuleniu miejscowym, nie zaś ogólnym, daje natychmiastowy rezultat, a Pacjent tego samego dnia wraca do domu. Ten mniej inwazyjny, a zarazem bardzo efektywny zabieg możesz wykonać już teraz w Klinice Zawodny.

Korekta operacyjna a nieoperacyjna

Chirurgiczna korekta nosa jest zabiegiem, który należy do grupy najbardziej skomplikowanych dla chirurga i jest obarczony sporym ryzykiem. Operacje tego typu wykonywane są w znieczuleniu ogólnym i wymagają długiego czasu rekonwalescencji.

Niechirurgiczna korekta nosa wykonywana jest za pomocą nici liftingujących Aptos, które możesz znać z odmładzających zabiegów liftingu i poprawy owalu twarzy. Nici zawierają w swoim składzie substancje stymulujące produkcję kolagenu, a po odpowiednim czasie są całkowicie wchłaniane przez organizm. Bynajmniej nie oznacza to zaniku efektu – wręcz przeciwnie. Substancje wchodzące w skład nici stymulują nowe rusztowanie i utrzymują nowe ustawienie nosa.

Jaki nos?

Nos, który kwalifikuje się do nieoperacyjnej korekty za pomocą nici to przede wszystkim taki, którego czubek widocznie opada ku dołowi. Zabieg wykonuje się w znieczuleniu miejscowym i jest dla Pacjenta bezbolesny. Nawet po ustaniu znieczulenia, Pacjent odczuwa lekki dyskomfort. Po zabiegu można powrócić do swoich codziennych aktywności, zaleca się jednak przez pierwszy tydzień unikania nadmiernej mimiki twarzy czy wysiłku fizycznego.

Efekty

Głównym rezultatem niechirurgicznej korekty nosa z wykorzystaniem nici liftingujących jest uniesienie czubka nosa oraz wyrównanie jego powierzchni, co natychmiast sprawia, że jest optycznie mniejszy oraz bardziej proporcjonalny wobec reszty twarzy. Mimo tego, że zabieg przede wszystkim działa na koniuszek nosa, nici go prostują, to natomiast powoduje mniej ostre rysowanie się jego grzbietu. Zatem efekty są porównywalne do operacyjnej korekty nosa z natychmiastowym rezultatem i minimalnym okresem gojenia. Efekt określa się jako trwały przez 3-5 lat, natomiast nos nigdy już nie wraca do swojego poprzedniego stanu ze względu na tworzenie się wokół nici nowych włókien kolagenowych, które pełnią funkcję podpory dla nowego ustawienia nosa, nawet po wchłonięciu się nici.



dr n. med.
Piotr Zawodny

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


KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC



KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC



Cutera Enlighten III Triplex:

- skutecznie usuwa powierzchniowe i głębokie zmiany barwnikowe
 - usuwa trudne zmiany typu melasma / ostuda
 - redukuje blizny
 - leczy rozstępy
 - leczy fotostarzenie skóry
- głęboko rewitalizuje i przebudowuje skórę
 - usuwa tatuaże we wszystkich kolorach
 - usuwa tatuaże pourazowe
 - usuwa makijaże permanentne

ul. Ku Słońcu 58, Szczecin

tel. 504 948 320, 508 719 262, 508 752 460

repcja@estetic.pl

www.klinikazawodny.pl



dr Ewelina Dymkowska: **Nie bójmy się medycyny estetycznej**

Dr Ewelina Dymkowska, certyfikowany lekarz medycyny estetycznej, w swojej pracy kieruje się dewizą, aby każda pacjentka po wyjściu z gabinetu wyglądała tak, jakby właśnie wróciła z urlopu. Wypoczęta, promienna, bez śladu utraty naturalności.

– Bardzo dużo kobiet zauważa na swojej twarzy upływający czas albo chciałoby coś zmienić, ale boją się utraty naturalności, a niepotrzebnie – mówi dr Dymkowska. Zabiegi z zakresu medycyny estetycznej przeprowadzone przez wykwalifikowanego lekarza i podane w odpowiedniej ilości nie zmieniają nam rysów twarzy i pomagają pozbyć się naszych kompleksów.

– Cenię sobie naturalne piękno każdej kobiety. Moim zadaniem jest je jedynie podkreślić, bez śladu sztuczności i przerysowania. Pragnę, aby każda moja pacjentka poczuła się piękna, odzyskała

pewność siebie, była jedyna i niepowtarzalna – dodaje dr Dymkowska.

W swojej pracy dużą wagę przykładą do bezpieczeństwa i jakości używanych materiałów – pracuje wyłącznie na najlepszych i posiadających międzynarodowe certyfikaty. Poczucie bezpieczeństwa patientek Dymkowska Clinic zapewnia także kameralna, intymna atmosfera gabinetu, w którym przeprowadzane są zabiegi.

kt/foto: materiały prasowe



Dymkowska Clinic | Szczecin, al. Powstańców Wielkopolskich 79

tel. +48 507 074 805 | www.dymkowskaclinic.pl



Akcja Movember Mężczyzno, zadbaj o swoje zdrowie

Listopad jest to miesiąc, w którym solidaryzujemy się z mężczyznami zmagającymi się z nowotworami gruczołu krokowego oraz rakiem jąder. Kampania społeczna Movember objęła swoim zasięgiem niemal cały świat. Wąsy zostały przez twórców ustanowione symbolem kampanii.

W ofercie Spółdzielni Medicus znajdują się badania diagnostyczne dla mężczyzn:

- Badanie PSA to jedno z bardziej popularnych badań urologicznych, polega na wykonaniu badania krwi. Badanie PSA powinni wykonywać regularnie (raz w roku na zlecenie lekarza) panowie powyżej 45 roku życia lub, jeśli wcześniej w rodzinie pojawiał się nowotwór gruczołu krokowego, panowie po 40 roku życia. W przypadku podwyższonego PSA konieczna jest jak najszybsza konsultacja z lekarzem urologiem
- USG Jąder - każda zmiana wyglądu jąder (powiększenie, zmniejszenie, zaczerwienienie, opuchlizna, guzki), ból lub dyskomfort w ich obrębie może być wskazaniem, aby wykonać badanie
- Konsultacje lekarzy specjalistów urologów



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

Rejestracja codziennie pod nr telefonu: 91 434 73 06

Szczecin Plac Zwycięstwa 1
www.medicus.szczecin.pl

mierzymy

WY SO KO



Kim jesteśmy?

Firmą zajmującą się kompleksową organizacją eventów na terenie całej Polski.

Co robimy?

- Bankiety
- Jubileusze
- Imprezy integracyjne
- Wyjazdy
- Pikniki
- Imprezy dla dzieci

Co nas wyróżnia?

14 letnie doświadczenie oraz nieszablonowe podejście do każdego klienta!

INSPE grupa marketingowa: ul. Swobody 8; 70-674 Szczecin
www.inspe-grupa.pl ■ www.inspecatering.pl

Sylwia Matczak ■ 509 976 077 ■ sylwia@inspe-grupa.pl

Energia ze Strefy 3L

Jesienią zwalniamy. Mniej słońca, krótsze dni, deszczowa aura, chłodne powietrze sprzyjają spadkowi energii, a co za tym idzie pogorszeniu naszego samopoczucia. Są różne sposoby, by się temu przeciwstawić. Najlepszym jest sport, ruch, rekreacja. Dostarcza nam energii, a wydzielające się w trakcie uprawiania sportu hormony takie jak dopamina czy endorfiny, dodatkowo mają korzystny wpływ na nasze samopoczucie. W Strefie 3L możemy w ten sposób naładować nasze baterie nie tylko poprzez trening.

Pozytywna energia



– Energia jest naszym paliwem, bez którego trudno funkcjonować. Jesień nie sprzyja gromadzeniu zapasów energii. Słońca brak, pogoda wygania nas pod koc, łatwo o przygnębienie. Warto mu się przeciwstawić, nie poddawać rozleniwieniu, bo właśnie ruch zabiega niżkom energii, depresji i poprawia humor – mówi Aleksandra Zwolak, menager Strefy 3L. – Klubowicze poza nowoczesnym sprzętem mają też do dyspozycji wyjątkową kadrę z nienormowanym zapałem i uśmiechem. Pokazujemy, jak dbać o siebie, by zgodnie z filozofią Strefy 3L żyć długo w zdrowiu, sprawności i w dobrym samopoczuciu. Każdy klubowicz otrzymuje od nas niebieską opaskę, która symbolizuje pozytywną energię.

Sport pobudza organizm do wydzielania wspomnianych hormonów, które zapobiegają nierzadkiej w tym okresie depresji. Pomaga przetrwać jesienne wieczory, wzmacnia, pobudza do działania. Tak naprawdę każdy moment jest dobry, żeby zacząć ćwiczyć, a Strefa 3L gwarantuje, że niełatwe początki mogą być proste i przyjemne. – Zdajemy sobie sprawę, że w głowie osoby zaczynającej przygodę ze sportem pojawia się wiele różnych, czasami nawet sprzecznych myśli: „Czy to jest dla mnie?”, „Co ja tu robię?”, „Czy sobie poradzę?” – wymienia Aleksandra Zwolak. – Opiekun, a każdy ma u nas swojego, stara się wprowadzić nową osobę w atmosferę klubu i świat aktywności fizycznej krok po kroku.

Pierwsza wizyta w Strefie 3L zaczyna się od zapoznania. Trener prze-

prowadza szczegółowy wywiad dotyczący celów treningowych, stanu zdrowia, dotychczasowego doświadczenia sportowego, a następnie dokonuje analizy składu ciała. – Podczas spotkania warto zadawać pytania i pamiętać, że nie ma złych – kto pyta, nie błądzi – radzi z uśmiechem menager klubu. – Po przeanalizowaniu wszystkich parametrów trener doradza jaki trening wybrać i jak trenować, aby ćwiczenia były efektywne, bezpieczne i dopasowane do naszych możliwości. Naszymi trenerami są również fizjoterapeuci, więc nawet dysfunkcje aparatu ruchu nie dyskwalifikują do korzystania z klubu.

Podczas pierwszej sesji trener zapoznaje podopiecznego z obsługą wszystkich maszyn. Pokazuje, w jaki sposób prawidłowo ćwiczyć i na co zwrócić uwagę. Wykonuje też proste testy siły, a na podstawie wyniku dobiera obciążenie adekwatne do możliwości i celu treningowego podopiecznego. Zaleca też ćwiczenia rozciągające, które świetnie niwelują dolegliwości bólowe np. pleców i zwiększają zakres ruchomości w stawach.

Osoby, które zdecydowały się realizować swoje cele mogą wziąć udział w autorskim programie Strefy 3L „10 kroków do Twojego sukcesu”, który zachęca do zdrowego stylu życia i pomogą wytworzyć dobre nawyki. – Program opiera się na dziesięciu etapach. Łącznie trwa trzy miesiące i obejmuje konsultacje z trenerem, analizę składu ciała, indywidualne



Ćwiczenia rozciągające na systemie EXTRAFIT niwelują m.in. ból kręgosłupa

spotkanie i rozciąganie z fizjoterapeutą, określoną liczbę jednostek treningowych oraz edukację – wyjaśnia Aleksandra Zwolak. – Na koniec programu każdy w prezencie otrzymuje torbę treningową. Pozostałe nagrody to: satysfakcja, lepsza sylwetka, kondycja i zdrowie. Lubimy dopieszczać naszych klubowiczów, dlatego każdy z nich na początku przygody dostaje od nas rewelacyjną książkę dotyczącą odżywiania.

Klubowicze pod opieką trenera są cały czas. Przychodząc do klubu nie muszą się też martwić o tak podstawowe rzeczy jak woda, ręcznik czy owoce. Wszystko znajduje się w cenie karnetu. Aleksandra Zwolak zachęca: – Trening to czas dla siebie. W Strefie 3L można miło spędzać czas, po treningu zjeść zdrowy posiłek, który oferuje klub przy ul. Santockiej, a wkrótce i w nowo otwarta siedziba przy ul. Sezamkowej.

Oprócz treningów w Strefie 3L można skorzystać z różnych eventów np. wykładów z dietetyki, badań diagnostycznych, warsztatów z oddychania. – Jesteśmy kameralnym klubem, który nie ma nic wspólnego ze standardowym klubem fitness – przekonuje menager Strefy. – Pomagamy osiągnąć cele i doprowadzamy podopiecznych na Mont Everest oczekiwani. Każdy sukces zaczyna się od zrobienia pierwszego kroku. Wiemy, że wiele osób trenujących boryka się ze słabnącą motywacją. Sukces zależy od podopiecznych, ale mają też nas. Nam również zależy na ciągłym rozwoju, czego najlepszym przejawem jest otwarcie drugiego klubu Strefy 3L w Mierzynie.

Strefę 3L można śledzić na Facebooku i na stronie internetowej, gdzie znajdziemy informacje nie tylko na temat spotkań ale i innych wydarzeń organizowanych przez klub. Osoby zainteresowane nowoczesnymi treningami, najbardziej zoptymalizowanymi w czasie (jedna sesja treningu całego ciała trwa 35min.) klub zachęca do skorzystania z treningu wprowadzającego – zapisy poprzez stronę internetową.

ad / foto: materiały prasowe



Każdy klubowicz w ramach karnetu ma swojego trenera opiekuna



ul. Sezamkowa 1 | Mierzyn | +48 601 219 265 | sezamkowa@strefa3l.pl
ul. Santocka 18/13 p.1 | Szczecin | +48 882 159 802 | santocka@strefa3l.pl

Godziny otwarcia: 07:00-21:00 pn.-pt. | 09:00-16:00 sb.

f / Strefa3LSzczecinPL | @ / strefa.3l | www.strefa3l.pl

Zespół rozluźnienia pochwy

Ukrywany problem, który dotyczy kobiet

Dorota Gródecka

TUWIMA GINEKOLOGIA
AMC Art Medical
SPS ZOZ Zdroje w
INSTYTUT SEKSUOLOGICZNY

Instytut Seksuologiczny w WARSZAWIE

Dorota
Gródecka

Prezentacja

Ukryty problem: zaburzenia orgazmu

W dniach 26-29 września 2019 w Warszawie odbył się XXII Kongres Medycyny Estetycznej. To największe spotkanie lekarzy medycyny estetycznej oraz przeciwstarzeniowej w Europie Środkowej. Do grona wykładowców została zaproszona szczecińska ginekolog dr Dorota Gródecka. Przedstawiła temat „Zespół luźnej pochwy a orgazm! Ukrywany problem, który dotyczy kobiet w każdym wieku: 20+, 30+, 40+, 50+ ...”.

W tym roku grono wykładowców liczyło ponad 80 osób z całego świata, a liczba uczestników przekroczyła 1000. Jak co roku, odbyła się również sesja ginekologiczna. Sesję poprowadził wybitny polski profesor Włodzimierz Baranowski, a szczecińska ginekolog przygotowała streszczenie wykładu specjalnie dla czytelników Prestiżu.

Kogo może dotknąć VRS

VRS to rozluźnienie tkanek pochwy wynikające z rozciągnięcia więzadeł, powięzi oraz mięśni dna miednicy. Do najczęstszych objawów należą: wygładzenie ścian pochwy z charakterystycznym uczuciem utraty napięcia tkanek pochwy (luzem), nawracające infekcje intymne, zmniejszenie doznań seksualnych i orgazmów pochwowych, prowadzące w konsekwencji do ograniczenia lub wycofania się z życia seksualnego. Szacuje się, że nawet 16,5% kobiet zgłasza zaburzenia orgazmu. VRS jest problemem powszechnym u kobiet po przebytych porodach drogami natury, zwłaszcza wieloródek, pań, które urodziły duży płód, po porodach w nieprawidłowym mechanizmie czy zakończonych zabiegowo (próznociąg, kleszcze). VRS może jednak wystąpić także u pacjentek, których cięższe rozwiązano cięciem cesarskim. Czynniki ryzyka są otyłość, wiek, a także zaburzona gospodarka hormonalna.

Jak sobie z tym radzić?

Problem jest poważny, ale na szczęście są na niego sposoby. RCOG (brytyjska organizacja skupiająca położników i ginekologów – przyp. red.) rekomenduje rzetelne omawianie znaczenia ćwiczeń wzmacniających dno miednicy u każdej położnicy po porodzie pochwowym. Oceny stanu miejsc intymnych należy dokonać już na pierwszej kontrolnej wizycie po zakończonym porożu, kontynuując ocenę na każdej kolejnej wizycie i wykorzystując w tym celu również kwestionariusze satysfakcji z życia seksualnego. Diagnostyka VRS to przede wszystkim rzetelnie zebrany wywiad i badanie ginekologiczne. Kluczową kwestią po zdiagnozowaniu VRS jest zaproponowanie pacjentce optymalnej dla niej metody leczenia – rehabilitacji mięśni dna miednicy, laseroterapii, radiofrekwencji czy metod wykorzystujących zastosowanie fibryny bogatopłytkowej, kwasu hialuronowego, nici aż po leczenie operacyjne.

Wykład usystematyzował wiedzę na temat VRS i wskazał drogę do prawidłowego badania, diagnozowania i leczenia rozluźnienia tkanek pochwy u kobiet w różnym wieku.

kt/foto: materiały prasowe

TUWIMA

STOMATOLOGIA GINEKOLOGIA

Dorota Gródecka, specjalista położnictwa i ginekologii

Szczecin, ul. Tuwima 27/3 | tel. 570 70 71 72



Bezpieczny zabieg – tylko u lekarza

Rynek medycyny estetycznej cały czas się rozwija, co skutkuje powstawaniem miejsc, w których pracują osoby bez odpowiedniego wykształcenia. Gabinety te kuszą niższymi cenami, ale warto mieć na uwadze to, że konsekwencje złego wyboru mogą być poważne. Dr Paweł Perzanowski, lekarz medycyny estetycznej, odpowiedział nam m.in. jak wybrać bezpieczne miejsce i uniknąć powikłań po źle wykonanym zabiegu.

Dlaczego należy wykonywać zabiegi medycyny estetycznej u lekarzy?

Zabiegi z zakresu medycyny estetycznej zawsze były zabiegami luksusowymi i nie były osiągalne dla każdego. Od jakiegoś czasu coraz częściej wykonują je kosmetolodzy oraz kosmetyczki, kusząc atrakcyjnymi cenami. Należy jednak zaznaczyć, że są to inwazyjne zabiegi, przerywające ciągłość skóry i nie bez powodu powinni je wykonywać lekarze. Wykwalifikowany personel gabinetu to podstawa! Większość zabiegów powinna być wykonywana wyłącznie przez lekarza, który ukończył studia z medycyny estetycznej i posiada odpowiednie certyfikaty. Gwarantuje to bezpieczeństwo oraz skuteczność terapii, a pacjent może być wtedy pewien, że znajduje się w rękach specjalisty. Bezpieczny, profesjonalny punkt, prócz wykwalifikowanego personelu, powinien spełniać wymogi gabinetu lekarskiego i zabiegowego. Miejsce musi być czyste oraz sterylne.

Podobno do powikłań często dochodzi po zabiegach z użyciem kwasu hialuronowego. Dlaczego?

Powikłania po kwasie hialuronowym są niestety obecnie częste, mimo, że preparat jest teoretycznie bezpieczny. Zazwyczaj środek zostaje nieprawidłowo podany. Zabieg powinna wykonywać odpowiednio wykwalifikowana osoba, która zna dobrze anatomię, wie w które miejsca może bezpiecznie podać kwas hialuronowy i jak głęboko oraz ile powinna bezpiecznie wstrzyknąć. Podanie preparatu w złe miejsce, może bowiem w najlepszym wypadku skończyć się nieestetycznym wyglądem, a w najgorszym: utratą wzroku i martwicą skóry, jeśli zatkamy naczynie krwionośne. Trzeba też dbać o antyseptykę zabiegu, lekarze wiedzą, jak bardzo ważne jest, by wszystko wykonywać sterylną igłą i strzykawką, po wcześniejszym odkażeniu skóry. Dodatkowo, w razie kłopotów, to lekarz jest w stanie natychmiast i właściwie zareagować na ewentualne powikłania oraz je wyleczyć.

Czy pan doktor leczy takie powikłania?

Niestety tak. Kilkanaście razy w miesiącu leczę takie pacjentki, są to głównie panie po zabiegach wykonywanych w gabinetach kosmetycz-

nych. Najczęściej rozpuszczam nieprawidłowo podany kwas hialuronowy, koryguję też zabiegi botoksu. Ratuję również skórę przed martwicą, czyli jej obumarciem i... odpadnięciem. Oczywiście zaznaczam, że nie należy bać się botoksu, jest on bezpiecznym preparatem w rękach doświadczonego lekarza, jednak podany nieumiejętnie może spowodować powikłania. Najbardziej widocznym, choć niezbyt częstym powikłaniem błędnego podania toksyny, jest „opadanie powieki” lub „opadanie brwi”. Zbyt duża ilość botoksu może spowodować całkowite unieruchomienie mięśni i tzw. „efekt maski” lub problemy z mimiką. Opisane efekty niepożądane w postaci opadającej powieki, ciężkiego czoła czy zamrożenia mimiki ustępują w ciągu 2-3 miesięcy. Lekarz jest jednak w stanie niektóre z tych powikłań wyleczyć. Dlatego najlepiej korzystać z usług profesjonalnie przeszkolonych specjalistów, pracujących na najwyższej jakości preparatach.

Na koniec, co chciałby pan poradzić osobom, które planują właśnie zabieg?

Poprawiajcie urodę z rozumą. Do zabiegów medycyny estetycznej warto podejść po namyśle. Chcąc poprawiać urodę, przede wszystkim należy zadbać o swoje bezpieczeństwo, aby odbyło się to bez uszczerbku na zdrowiu. Nie warto płacić zdrowiem za urodę.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Karolina Wysocka / foto: materiały prasowe

Dr Paweł Perzanowski. Ukończył Wydział Lekarski Akademii Medycznej w Szczecinie. Pracuje w jednym z klinicznych ośrodków medycznych w Niemczech. Prowadzi prywatną praktykę w zakresie medycyny estetycznej w Szczecinie. Posiada Międzynarodową Specjalizację z Medycyny Estetycznej Międzynarodowego Centrum Medycyny Anti-Aging. Członek Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging PTL oraz Amerykańskiego Stowarzyszenia Medycyny Estetycznej (American Academy of Aesthetic Medicine).



Dr Perzanowski, PPEstetyczna | 71-440 Szczecin | ul. Żupańskiego 6/1 | tel. 668 865 804

 / ppestetyczna | www.ppestetyczna.com



Więcej wiedzy, więcej korzyści

Klinika Dr Stachura powstała z myślą o pacjentkach i ich potrzebach. Specjalizuje się w szeroko pojętej medycynie estetycznej oraz dermatologii. Jej założycielka, dr Kamila Stachura włożyła w stworzenie tego miejsca całe swoje serce, doświadczenie oraz pasję. Dlatego jest tu pięknie, niezwykle kobieco, profesjonalnie. Takie są też pacjentki Pani Dr Stachury. W przytulnych wnętrzach kliniki rozmawiamy m.in. o codziennym życiu kliniki oraz o tym, czym jest dermatologia dla medycyny estetycznej.

Zajmuje się Pani dermatologią i medycyną estetyczną. Jaka jest różnica między tymi dwiema profesjami?

Dermatologia oraz medycyna estetyczna to dwie odrębne dziedziny medycyny. Zarówno dermatologia jak i medycyna estetyczna istnieją bez siebie. Jednak w połączeniu tworzą idealny efekt synergii. Fakt, że jestem dermatologiem działa zdecydowanie na korzyść dla moich pacjentek. W połączeniu z medycyną estetyczną daje ogromną przewagę w postaci wiedzy i znajomości tajników skóry i urody.

W Pani gabinecie przeprowadzane są zabiegi m.in. z dermatochirurgii i chirurgii naczyniowej. Na co dokładnie może liczyć pacjent w tym zakresie?

W mojej klinice skupiam się na kompleksowej ofercie dla pacjentów, dlatego też starannie doбираю zabiegi, preparaty oraz sprzęty. Wszystko po to, żeby każdemu pacjentowi zaoferować odpowiednie oraz skuteczne rozwiązanie. W ofercie mojej kliniki pacjenci znajdą najnowocześniejsze sprzęty oraz najwyższej jakości, sprawdzone preparaty oraz zabiegi, m.in. Cutera excel HR, Cutera excel V, Genesis, Vivace, Ultraformer III.

Szukając gabinetu specjalizującego się w medycynie estetycznej czym powinniśmy się kierować?

Każdy pacjent szukający specjalisty z zakresu dermatologii czy medycyny estetycznej powinien zwrócić uwagę na kwalifikacje oraz doświadczenie danego specjalisty. Zdobyte certyfikaty oraz szybko odbyte szkolenia nie zastąpią wiedzy merytorycznej i umiejętności zdobywanych przez lata praktyki. Praktyka w tej profesji jest niezbędna. Wiedza, poszerzanie horyzontów i praca z pacjentem to fundamenty.

Jako specjalista dermatologii oraz medycyny estetycznej jestem w ciągłym procesie uczenia się. Te dziedziny medycyny wymagają podążania za nowościami, sprawdzenia ich w praktyce, a na końcu zweryfikowania czy rzeczywiście są skuteczne dla moich pacjentek. Biorę czynny udział w sympozjach w kraju oraz zagranicą. W mojej klinice odbywają się szkolenia. Dodatkowo jestem trenerką oraz ambasadorką marki Neauvia. Wymaga to ode mnie dzielenia się wiedzą z innymi lekarzami i spojrzenia na zagadnienia medycyny estetycznej nie tylko z punktu widzenia pacjenta.

Kosmetolog czy lekarz medycyny estetycznej. Jaka jest różnica?

Kosmetolog nie jest lekarzem. W świetle prawa i przygotowania do zawodu wyłącznie lekarze mają prawo wykonywania zabiegów z zakresu medycyny estetycznej typu stosowanie wypełniaczy, toksyny botulinowej, etc. Wiele pacjentek po prostu o tym nie wie i korzysta z usług przypadkowych kosmetyczek. Takie wizyty kończą się różnie.

Niemniej, kosmetolodzy są nam również potrzebni. Stanowią doskonałe uzupełnienie do zabiegów z zakresu medycyny estetycznej. Dlatego też w mojej klinice pacjentki mogą skorzystać również z usług profesjonalnych kosmetologów.

Od którego roku życia można poddawać się zabiegom z medycyny estetycznej?

Medycyna estetyczna to nie tylko odmładzanie, ale również prewencja. Żyjemy w szybkich czasach, wymagających od nas nienagannego, wypoczętego wyglądu o każdej porze dnia, czy w każdym momencie życia. Z drugiej strony ciągle brakuje nam dodatkowych godzin w dobie. Medycyna estetyczna jest zatem szybkim i skutecznym rozwiązaniem pro-

centującym rezultatami na kilka lat. Moje pacjentki to kobiety biznesu, które na co dzień zmagają się w pracy z ogromnym stresem, ale też kobiety żyjące wolniej, wychowujące dzieci, wnuki. Wszystkie te pacjentki łączy wspólny mianownik, a mianowicie świadomy wybór dbania o skórę, piękny wygląd i postępowanie zapobiegawcze w walce ze znakami upływającego czasu. Odpowiadając na pytanie, medycyna estetyczna dedykowana jest osobom pełnoletnim, które chcą świadomie i mądrze dbać o siebie.

Z usług kosmetologa, lekarza medycyny estetycznej korzystają głównie panie, ale i panowie. Jak ich przekonać, by korzystali częściej?

W swojej pracy jestem daleka od przekonywania pacjentów. Uważam, że panowie doskonale rozumieją, że aby iść z duchem czasów i podążać za nieustannie dbającymi o siebie kobietami, należy pomyśleć też o sobie, o swojej skórze, jej jakości i wyglądzie. Mężczyźni coraz chętniej otwierają się na zabiegi medycyny estetycznej co świadczy o tym, że ich świadomość w temacie jest większa.

Jaki okres jest najlepszy dla zabiegów z medycyny estetycznej?

W ofercie kliniki każda osoba znajdzie dla siebie wartościowy i skuteczny zabieg bez względu na porę roku. Dysponujemy zaawansowanym sprzętem w postaci najwyższej jakości laserów oraz bardzo zaawansowanych preparatów medycyny estetycznej. O każdej porze roku dobieramy odpowiednie dla danej osoby zabiegi. Nigdy nie jest za późno, aby zadbać o siebie. Prawdą jest, że okres jesienno-zimowy bardzo sprzyja oferowanym przeze mnie zabiegom. Słońce nie operuje już tak mocno, wieczory są dłuższe, a temperatury niższe. W tym okresie skupiamy się na odbudowie i regeneracji skóry. Tak, aby cieszyć się rezultatami w okresie wiosenno-letnim.

Co dobrego dają nam zabiegi z użyciem lasera?

Lasery mają udowodnioną od wielu lat skuteczność. W mojej praktyce służą nie tylko upiększaniu, ale również leczeniu. Bywa tak, że są nieodzownym elementem leczenia. Doskonałym przykładem jest choroba rosacea (trądzik różowaty) gdzie według światowych procedur stosowanych w dermatologii laseroterapia jest podstawowym elementem leczenia. W Polsce w służbie zdrowia brak leczenia trądziku różowatego laseroterapią jest wynikiem braku sprzętu oraz nakładów finansowych na ten sprzęt. Skłania to pacjentów do szukania pomocy w prywatnych klinikach takich jak moja, w miejscach wyposażonych w odpowiednią wiedzę oraz sprzęt. Drugim przykładem słuszności stosowania laserów jest trądzik zwyczajny w leczeniu którego niezbędny jest laser frakcyjny co2. Kolejny przykład to blizny potrądzikowe, gdzie jedynym ze sposobów leczenia jest laseroterapia z zastosowaniem lasera frakcyjnego co2.

Dermatolog, chyba nie odwiedzamy go tak często jak powinniśmy, często ignorujemy objawy i leczymy się na własną rękę. A jak powinno wyglądać to naprawdę?

Uważam, że wynika to z nieświadomości oraz braku wiary w skuteczność leczenia dermatologicznego. Często bagatelizujemy objawy i znaki, które daje nam nasza skóra i ciało. Jednak pacjenci korzystający z usług dermatologa systematycznie, są najlepszym przykładem na to, że warto obserwować siebie i leczyć się dermatologicznie po prostu znacząco poprawić swój komfort życia.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe



Nie daj się cukrzycy

Cukrzyca jest niejednorodną grupą chorób charakteryzujących się przewlekłym podwyższonym poziomem glukozy. Najczęściej mamy do czynienia z cukrzycą typu 2, ale w tym przypadku jest też nadzieja: nie tylko można jej zapobiec, ale poprzez zmianę trybu życia da się nawet wyjść u wielu otyłych osób z choroby. O profilaktyce i radzeniu sobie z cukrzycą rozmawiamy z doktorem Grzegorzem Skużą, diabetologiem i internistą.

Jaką dietę stosować, aby zapobiec chorobie lub poprawić swój stan zdrowia?

Należy spożywać 4-5 posiłków dziennie celem przyspieszenia przemiany materii. Unikajmy posiłków o wysokim indeksie glikemicznym oraz wysokokalorycznych (z dużą zawartością tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych). Wskazane jest dodatkowo liczenie kalorii w ciągu dnia. Dla każdego człowieka można obliczyć indywidualne dobowe zapotrzebowanie energetyczne. Codzienne liczenie kalorii, np. pod koniec dnia, zajmuje tylko 5 minut, a daje ogólny pogląd na temat wielkości zjadanych posiłków oraz umożliwia eliminację błędów i ułatwia szybszą redukcję masy ciała. W ostatnich latach sporządzanie bilansu jest o tyle łatwe, że większość produktów w Unii Europejskiej ma na opakowaniu informację na temat kaloryczności posiłku, zawartości węglowodanów (cukrów), białek i tłuszczów. W dobie smartfonów liczne aplikacje pozwalają nam obliczyć bilans spożycia oraz utraty kalorii.

Wiele osób nie wyobraża sobie jednak życia bez słodczy...

Oczywiście, nie polecam spożywania słodczy, ciast i ciasteczek, chipsów, naleśników, soków owocowych czy orzeszków, ale wytyczne lekarskie wytycznymi, a życie życiem i wiadomo, że toczy się swoimi prawami. Nasza ludzka niedoskonałość jest czymś normalnym, popełnianie błędów nie powinno być piętnowane, tylko uświadamiane i minimalizowane. Często pytam moich pacjentów, co robią źle, gdzie popełniają błędy. Nie zadaję pytań o to, co poszło dobrze, bo to nie jest istotą choroby. Ważne, by nie czuli się jak na przesłuchaniu, a jak partnerzy w rozmowie. Dopiero wtedy ustalimy sposoby radzenia sobie z chorobą, np. spożywanie mniejszych porcji niedozwolonych posiłków między głównymi daniami, spożywanie słodczy w sposób inteligentny, czyli tuż przed lub po wysiłku, a nigdy na kanapie przed telewizorem, ponieważ nadmiar kalorii zamiast się spalić zamieni się w tkankę tłuszczową.

Wysiłek fizyczny oznacza zdrowie?

Owszem, to nieodzowna czynność przyspieszająca redukcję wagi, zmniejszająca poziom glukozy we krwi oraz insulinooporność. Zalecane są zwłaszcza tzw. wysiłki tlenowe, wytrzymałościowe. Najprostsza

formą takiego treningu jest szybki spacer, z niewielką zadyszką. Stopniowe zwiększanie wydolności fizycznej i budowanie tkanki mięśniowej zdecydowanie poprawia samopoczucie, samocenę i wiarę w swoje możliwości, a na kolejnym etapie endorfiny uzależniają nas od sportu. Po pewnym czasie, gdy odkryjemy, że sport nam służy, wyznaczamy sobie dalsze cele. Do pary z wysiłkiem fizycznym i dietą dochodzi jeszcze regularny i długi sen, bo przemęczenie powoduje większą podatność na błędy dietetyczne i zwiększa niechęć do ćwiczeń.

Zmiana trybu życia pozwala odstawić tabletki lub insulinę?

Tak, to jest możliwe. Przede wszystkim nie należy choroby traktować instrumentalnie. Mam na myśli, że leczenie samych wyników, czyli poziomów glukozy, nie wystarczy. Trzeba wyeliminować przyczyny rozwoju choroby. W trakcie wywiadu z pacjentem staram się poznać złe nawyki nabyte często już w okresie dzieciństwa, ale także w dorosłym życiu, na studiach albo w pracy, na skutek nadmiernego obciążenia i stresu. Radykalna zmiana diety, wprowadzenie aktywności fizycznej, zmiana postawy życiowej, nabranie wiary w swoje możliwości mogą zahamować rozwój choroby, ograniczyć dawki podawanych leków, w tym insuliny, a nawet umożliwić jej odstawienie. Jedynym warunkiem jest zaangażowanie się chorego w proces leczniczy, dążenie do ustalenia z lekarzem celu – przede wszystkim stopniowa redukcja masy ciała. W wielu przypadkach brak sukcesu jest wynikiem zaprogramowanej w psychice chorego bezradności, bezsilności i ustawienia sobie niewiedzialnej i niemożliwej do sforsowania bariery. Jeśli już zachorujemy, nigdy nie myślimy o swojej przyszłej wadze czy zdrowiu w trybie przypuszczającym: „dobrze by było”, „chciałbym”. Najważniejsza sprawa w walce z cukrzycą, to ustalenie określonego celu, jego dożywotnie utrzymanie i nastawienie się na wykonanie zadania. Pomyślimy o rozwiązaniu problemu jak o zupełnie normalnej i osiągalnej rzeczy – liczy się tylko nasz upór i konsekwencja. Podjęcie takiej decyzji to zmiana całego stylu życia, rozpoczęcie innego etapu, taka filozofia na życie, jak joga czy zen, a nie kara za grzechy. To początek duchowego rozwoju.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Karina Tessar / foto: Lucjola Runiewicz



N A T U R A L S K I N
C L I N I C

Szczecin, ul. Krasińskiego 10/5,
www.naturalskinclinic.pl

Już wkrótce otwarcie! Obserwujcie nas!

MAKIAŻ PERMANENTNY | EPILACJA
KARBOKSYTERAPIA | ENDERMOLOGIA
PODOLOGIA | LASEROTERAPIA | OSOCZE
BOGATOPŁYTKOWE | KWAS HIALURONOWY
TOKSYNA BOTULINOWA | BIOSTYMULATORY

ZAPRASZAMY NA PROFESJONALNE SZKOLENIA
Z ZAKRESU MEDYCYNY ESTETYCZNEJ I KOSMETOLOGII



YASUMI - sieć instytutów kosmetycznych inspirowanych Japonią, zajmująca się profesjonalną pielęgnacją twarzy i ciała. W języku japońskim „yasumi” oznacza relaks, odpoczynek, wakacje i właśnie dlatego w naszej sieci szereg oferowanych zabiegów ma charakter rytuałów, podczas których kosmetolodzy i fizjoterapeuci skutecznie dbają o ciało, stan duszy oraz ukojenie zmysłów.

Wszystkie zabiegi wykonywane są w oparciu o najwyższej jakości preparaty YASUMI produkowane w czołowych francuskich i hiszpańskich laboratoriach.

Oferujemy szeroki wachlarz zabiegów pielęgnacyjnych twarzy oraz modelujących i pielęgnujących sylwetkę, a także zabiegi relaksacyjne.



OKSYBRAZJA

- to tlenowo wodny peeling, który delikatnie, ale skutecznie usuwa martwy naskórek, sebum i zanieczyszczenia z powierzchni skóry. Wykonywany jest bezdotykowo, będzie zatem idealną formą terapii dla cer wrażliwych i naczynkowych. Pozostawia skórę gładką, świeżą i pełną naturalnego blasku.



24K GOLD MASK TREATMENT

- luksusowy zabieg z wykorzystaniem 24 karatowych płatków złota, przeznaczony dla każdego rodzaju cery. Ma działanie odżywcze, antybakteryjne i regenerujące. Niweluje oznaki starzenia i poprawia koloryt skóry. Jest idealną formą na ekspresową poprawę wyglądu skóry, na przykład przed „wielkim wyjściem”.



FOTOEPILACJA LASER DIODOWY DIOSHIRO

- to najskuteczniejsza metoda depilacji laserowej. Dzięki odpowiednio dobranym parametrom i serii zabiegów permanentnie pozbędziesz się niechcianego owłosienia z wybranej części ciała a skóra pozostanie gładka i bez podrażnień.



BODY MASTER SYSTEM

- to endermomasaż, który wspomaga oddychanie, redukuje cellulit, modeluje sylwetkę, a dzięki funkcji drenażu, usuwa toksyny z organizmu. Dodatkowo wspomaga proces przemiany materii i wyraźnie ujędrnia skórę.



KRIOLIPOLIZA

- Freeze Sculptor jest najnowocześniejszą i najskuteczniejszą metodą redukcji tkanki tłuszczowej. Polega na bezpiecznym i kontrolowanym, miejscowym silnym schładzaniu tkanki tłuszczowej doprowadzając do jej całkowitej destrukcji. Zastosowano w niej działanie wymrażania, podciśnienia oraz lasera diodowego (niebieska emisja światła), co znacznie zwiększa efektywność zabiegów.



HIFU MED LIFT

- totalna przebudowa i lifting skóry twarzy oraz wybranych partii ciała. Najnowocześniejsza technologia w salonach Yasumi. Perfekcyjnie skoncentrowane i zogniskowane ultradźwięki powodują całkowitą przebudowę tkanek skóry w głębokich warstwach powodując pełną regenerację. Spektakularne efekty odmłodzenia i konturowania owalu twarzy i ciała utrzymują się do 18 miesięcy.



MASAŻE o charakterze relaksacyjnym pozwalają pozbyć się napięcia na całym ciele i są szczególnie zalecane po długotrwałym wysiłku fizycznym oraz psychicznym. Sprzyjają regeneracji i likwidują negatywne efekty stresu. Masaże wykonywane są na ciepłym naturalnym olejku YASUMI. Masaże lecznicze zalecamy przede wszystkim w bólach spowodowanych wadami postawy, siedzącym trybem życia, zmianami zwyrodnieniowymi oraz przy napięciach mięśniowych.



KOSMETYKI pochodzą z najlepszych europejskich laboratoriów kosmetycznych, głównie z Francji, Hiszpanii i Kanady. Produkty YASUMI są całkowicie bezpieczne i bogate w składniki aktywne. Kosmetyki zarówno detaliczne jak i profesjonalne posiadają ten sam skład, co umożliwia kontynuowanie pielęgnacji w domowym zaciszu i przedłuża efekt wykonanego zabiegu.



BONY PODARUNKOWE to niewątpliwie ekologiczny i nietuzinkowy prezent. Przygotowujemy na miejscu elegancko opakowane i gotowe do wręczenia prezenty.



AQUACLEN H2 PLUS - WODOROWANIE

- aktywny wodór, bezpieczeństwo terapii i brak inwazyjności sprawiają, że oczyszczanie wodorowe jest najbardziej oczekiwanym zabiegiem. Dzięki określonym procesom chemicznym możemy oczekiwać długotrwałych efektów, szczególnie prawidłowego nawilżenia skóry, poprawy sprężystości i wyrównaniu kolorytu.



PLATFORMA DREAM HEALTHIER

- Jeśli nie lubisz lub nie masz czasu trenować, Twoja kondycja nie pozwala Ci na tradycyjną aktywność fizyczną to Platforma Dream Healthier pomoże Ci wysmuklić ciało, wzmocnić mięśnie. Pozbędziesz się cellulitu, zliftingujesz skórę i pobudzisz wszystkie patrye mięśniowe. Dzięki dodatkowej dawce endorfin, poczujesz się odprężony i szczęśliwy.



MANICURE I PEDICURE HYBRYDOWY

- czy nie zdarzyło Ci się chodzić z odprysniętym lakierem na paznokciach? A przecież każda z nas wie, że zadbane stopy, dłonie i piękne paznokcie to wizytówka każdej kobiety. Manicure i pedicure hybrydowy są jednymi z najnowszych trendów w stylizacji paznokci, skierowanym głównie do kobiet ceniących sobie naturalność oraz długotrwały efekt. Jego największą zaletą jest między innymi trwałość utrzymująca się do 3 tygodni.



WYPEŁNIANIE KWASEM HIALURONOWYM

- preparaty do wypełniania zmarszczek kwasem hialuronowym mają postać krystalicznego, bardzo plastycznego i elastycznego żelu, który po wprowadzeniu do skóry wypełnia zmarszczkę, dając bardzo naturalne efekty. Podawane są bardzo cienkimi igłami co zmniejsza doznania bólowe. Po wstrzyknięciu żelu w linię zmarszczki preparat wiąże wodę i powiększa objętość danej okolicy wygładzając zmarszczki. Zabieg trwa zazwyczaj do 30 minut. Rezultat można obejrzeć natychmiast w lusterku. W naszym gabinecie zabiegi medycyny estetycznej wykonuje wykwalifikowany lekarz.



THERMOLIFTING PLUS

- RF Lavatron to najnowocześniejsza metoda liftingu bez użycia skalpela. Zabiegi umożliwiają pozbycie się drugiego podbródka, poprawę sprężystości i gęstości skóry oraz zminimalizowaniu zmarszczek. Fala radiowa doskonale ujędrnia ciało i spala tkankę tłuszczową, dodatkowo likwiduje cellulit, rozstępy i relaksuje mięśnie.



LASER CARBON PEEL

- to zabieg oczyszczenia i odnowy skóry za pomocą najnowocześniejszego lasera Q SWITCH o długości fal 1320nm oraz aktywnej maski węglowej. Po zabiegu skóra jest głęboko oczyszczona, pobudzona do regeneracji i wzmocniona. Doskonale pozbawiamy się wszelakich zaskórników, krost i grudek.



LASER TATOO & PERMANENT

- najefektywniejszy sposób na usunięcie niechcianego już tatuażu lub makijażu permanentnego. Zastosowanie odpowiednich filtrów skutecznie rozбивa zastosowany barwnik w skórze o kolorze ciemnym lub czerwonym. Możliwe jest również pozbycie się kolorów mieszanych takich jak fiolet czy brąz.



open mind®

Aneta Figurska

Otwarcie nowej siedziby Open Mind Pilates Studio & School Centrum świadomej pracy z ciałem

Centrum bazuje na technice Pilatesa w nowoczesnym terapeutycznym ujęciu oraz wielu technikach pracy z ciałem. W pięknych wnętrzach zaopiekuje się Tobą najlepsza kadra OM, fizjoterapeuci i dyplomowani specjaliści techniki Pilates.

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

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



Zapraszamy na sesje indywidualne, duo i grupowe:

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

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

Open Mind Pilates Studio & School

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

e-mail: biuro@openmindschool.pl fb: Open Mind Pilates Studio

www.openmindschool.pl/pilates-studio



Pilates

– poczuj się dobrze w swoim ciele

Pilates od lat cieszy się ogromną popularnością. W czym tkwi jego fenomen? Wielu osobom kojarzy się z ćwiczeniami rozciągającymi, wzmacniającymi mięśnie głębokie, pomagającymi zachować prawidłową postawę, leżeniem na macie i oddychaniem. – Otóż pilates jest tym wszystkim – mówi Aneta Figurska – właścicielka OM Pilates Studio & School, znanego od lat ośrodka edukacji dla instruktorów, trenerów i terapeutów w Polsce.

Jak wyglądają ćwiczenia pilates?

Ćwiczenia na poziomie podstawowym wyglądają niepozornie. Jednak to nie intensywność, lecz jakość ruchu oraz połączenie go z prawidłowym oddechem i napięciem mięśni środka jest najważniejszym elementem tej techniki. Bardzo ważną zasadą jest precyzja, stąd ćwiczenia wykonywane są powoli. Pilates pobudza głębokie mięśnie, z których istnienia większość osób wcześniej w ogóle nie zdawała sobie sprawy. Co najważniejsze, ta forma ruchu pozwala na poznanie własnego ciała i jego potrzeb. To także ćwiczenia na maszynach dzięki systemowi linek, sprężyn, specjalistycznych powierzchni i ruchomych platform daje możliwość wykonywania ruchu w wielu płaszczyznach i modyfikacjach na różnych poziomach zaawansowania.

Co daje na ten rodzaj ćwiczeń?

Na pilatesie nauczymy się czucia ciała w przestrzeni, prawidłowego oddychania, angażowani mięśni środka, oraz swobodnego, a jednocześnie efektywnego sposobu używania swojego ciała w każdej czynności. Pilates poprawia ogólny stan zdrowia: wzmacnia mięśnie i układ kostno-stawowy, poprawia stabilność, koordynację i rozciągnięcie, uczy poprawnego oddychania, a to z kolei zwiększa wytrzymałość. W rezultacie jesteśmy bardziej sprawni, nie boli nas kręgosłup, a piękna sylwetka jest miłą wartością dodaną do ćwiczeń.

Kto może ćwiczyć pilates?

Pilates skierowany jest zarówno do młodych, jak i osób w podeszłym wieku. To metoda terapeutyczna w rehabilitacji, jak i genialny trening uzupełniający dla sportowców i tancerzy. Jest dla kobiet, także w ciąży,

jak i dla mężczyzn. Mogę podać najbliższy mi przykład – mojego męża, który jak większość panów chcących być fit uważał, iż jedyną drogą jest ekstremalny wysiłek: duże ciężary na siłowni, kilkadziesiąt kilometrów na rowerze, tenis. Teraz ćwiczy ze mną pilates. Ważne jest aby ćwiczyć pod okiem wyszkolonego instruktora w odpowiednio dobranej dla siebie grupie.

Dużo w tej technice mówi się o świadomym angażowaniu poszczególnych partii ciała. O co tak naprawdę chodzi?

Podczas ćwiczeń skupiamy się na ułożeniu ciała, oddechu, precyzji, płynności i jakości ruchu a przy tym angażowaniu właściwych mięśni. Odkrywamy takie miejsca w ciele, które wymagają większej troski. Wzmacniamy mięśnie, które są osłabione, relaksujemy te które są zbyt napięte. Stawy usztywnione czy to w kończynach czy kręgosłupie mobilizujemy. Dla tych które są zbyt mobilne wybieramy ćwiczenia stabilizujące. Dzięki temu możemy złe wzorce ruchowe zastępować prawidłowymi. Wszystko po to, by ciało było piękne i zdrowe, i służyło nam jak najdłużej.

im/ foto: Anna Kacprzak

Nowa lokalizacja!

Od listopada zapraszamy w nowej siedzibie

Open Mind Pilates Studio & School, ul. Szeroka 31.

W LISTOPADZIE
WSZYSTYCH NOSIMY

wąsy



Listopad to miesiąc noszenia wąsów – i to w szczytnym celu. Mężczyźni na całym świecie zapuszczają je, by szerzyć wiedzę na temat profilaktyki nowotworów jąder i prostaty. Do akcji włączają się również kobiety, których rola w dbaniu o męskie zdrowie jest nieoceniona. Rozpowszechnianie informacji na temat nowotworów atakujących mężczyzn ma wielkie znaczenie – może uratować życie, dlatego zawsze warto wiedzieć więcej.

Noszenie wąsów w listopadzie ma za zadanie uświadomienie problemu nowotworów jąder i prostaty oraz pokazanie, że można je skutecznie leczyć – o ile odpowiednio wcześniej zostaną wykryte dzięki regularnym badaniom.

Rób to co miesiąc

Nowotwory jąder i prostaty w początkowej fazie zazwyczaj nie dają żadnych objawów. W związku z tym bardzo łatwo można je przeoczyć. Gdy pojawia się ból, rak jest już w zaawansowanym stadium. Niezwykle ważna jest profilaktyka – wystarczy poświęcić kilka chwil na samobadanie, które jest bardzo proste. Lekarze zalecają wykonywanie samobadania u mężczyzn już od 14 roku życia. Najlepiej wykonywać je raz w miesiącu, po kąpieli czy prysznicu.

Nie wszystkie wykryte w ten sposób zmiany świadczą o nowotworze, ale każda z nich jest swoistym alarmem, który powinien zmotywować mężczyznę do umówienia się na wizytę u urologa. Do niepokojących objawów należą: obrzęk, guzki, powiększenie jądra, zmiana kształtu jądra oraz ból występujący w trakcie samobadania. Wykrycie nowotworu jąder we wczesnym stadium znacznie zwiększa szansę na skuteczność leczenia. Rak jąder w większości przypadków jest całkowicie wyleczalny, pod warunkiem wczesnego wykrycia.

Po 45 roku życia zaleca się wykonywanie badań krwi raz w roku, z uwzględnieniem PSA (antygen specyficzny dla prostaty). W Polsce nowotwory znajdują się na drugim miejscu, jeśli chodzi o przyczyny zgonów. Niestety według prognoz, w 2025 roku mają znaleźć się na pierwszym miejscu w statystykach.

Nie bój się lekarza

Oprócz samobadania i regularnego badania poziomu PSA, każdy mężczyzna powinien przełamać swoje opory i udać się do lekarza, zwłaszcza, gdy pojawiają się dolegliwości bólowe czy problemy z oddawaniem moczu. Przy podejrzeniu nowotworów jąder lub prostaty wykonuje się badania. W przypadku raka jądra: badanie palpacyjne, krwi: oznaczenie markerów nowotworowych (beta-HCG, AFP, LDH), USG. W przypadku raka prostaty: badanie per rectum, oznaczenie stężenia PSA, rezonans miednicy.

Reaguj, zanim poczujesz ból

Ryzyko zachorowalności na nowotwór prostaty wzrasta wraz z wiekiem. Z kolei rak jąder zazwyczaj dotyczy młodszych mężczyzn (najczęściej w wieku 20-35 lat). W obu przypadkach często reagujemy zbyt późno, ponieważ nie odczuwamy bólu. Tymczasem rak prostaty rozwija się bardzo powoli. W przypadku raka jąder w późniejszym stadium rozwoju mamy do czynienia z powiększeniem części lub całego jądra, a także z dolegliwościami w obrębie moszny – bólem i dyskomfortem, uczuciem ciężaru, szybkim powiększeniem i zaczerwienieniem skóry.

Rak jest bardzo podstępny. Nie zawsze mamy do czynienia z oczywistymi symptomami. Czasami możemy przeoczyć takie dolegliwości jak utrata wagi albo podwyższona temperatura. Podobnie przewlekłe zaparcia czy biegunka wydają się nam niewinne. Badania profilaktyczne i konsultacje z urologiem pomagają w rozpoznaniu choroby i zwiększają szanse na jej wcześniejsze wykrycie. To z kolei oznacza skuteczne leczenie.

Dlaczego chorujemy?

Wśród najczęstszych czynników ryzyka wymienia się uwarunkowania genetyczne (10%) i wiek, ale dokładne przyczyny nie są znane. Niektórzy wskazują powiązania między występowaniem nowotworów a uwarunkowaniami hormonalnymi, nawykami żywieniowymi i chemicznymi. Ludzkość od wieków boryka się z rakiem – pierwsze ślady tej choroby odkryto w szkielecie Egipcjanina. Znaleźli go sprzed 3 tysięcy lat doko-

dzi tego, że od dawna zmagamy się z nowotworami, niestety zachorowalność na nie nieustannie wzrasta.

Skuteczność leczenia

Nowotwór jąder czy prostaty to nie wyrok. Prognozy zależą oczywiście od tego, w jakim stadium choroba zostanie wykryta. Guzy jąder w większości okazują się nowotworami złośliwymi, ale bardzo dobrze poddają się leczeniu. Mimo to każdego roku w Polsce na nowotwory jądra umiera ok. 14% chorych mężczyzn – dlatego że nie przywiązują odpowiedniej wagi do profilaktyki. Rak prostaty to drugi najczęściej występujący u mężczyzn nowotwór złośliwy (na pierwszym miejscu znajduje się rak płuc). Każdego roku z jego powodu umiera ok. 4 tysięcy mężczyzn.

Kobiety wolą wąsy

W profilaktyce nowotworów jąder i prostaty wielką rolę odgrywają kobiety. Mężczyzna z reguły nie pójdzie do lekarza, jeśli coś ewidentnie go nie boli, albo... jeśli kobieta nie zapisze go na wizytę. Wiele panów dla świętego spokoju decyduje się odwiedzić lekarza, by partnerka przestała się martwić. Odzwierciedlenie takiej sytuacji znaleźć można również w statystykach. Mężczyźni będący w związkach żyją dłużej i bardziej dbają o profilaktykę. Wszystko to za sprawą kobiet, dlatego zachęcamy wszystkie panie do tego, by zadbały o swoich mężczyzn i zmotywowały ich do regularnych badań.

Akcja Movember w Centrum HAHS Szczecin

Celem akcji Movember jest zachęcenie mężczyzn do podejmowania działań profilaktycznych i regularnego samobadania.

W ramach Movember Centrum Diagnostyki Medycznej HAHS oferuje badanie usg jąder i PSA (prostaty) z 20% rabatem (tylko w listopadzie!).

Zapisy na USG już trwają. Centrum HAHS jest również Partnerem Głównym „Biegu z wąsem”, który odbędzie się w Szczecinie 17 listopada. Bieg organizowany jest po to, by zjednoczyć możliwie wiele osób wokół idei Movember i w widoczny sposób zwrócić uwagę na korzyści, jakie płyną z regularnych badań i dbania o swoje zdrowie. Warto się przyłączyć do akcji – nie tylko zapuścić wąsy lub pobiec w biegu – ale i zmotywować się do systematycznego samobadania i badań diagnostycznych. Wykonywanie badań palpacyjnych w domowym zaciszu nie trwa długo i nie wymaga specjalnego przygotowania. Każdy mężczyzna jest w stanie znaleźć chwilę, by skontrolować stan swojego zdrowia. Badanie krwi (badanie PSA) w kierunku nowotworu prostaty to pierwszy etap. Jeśli występują niepokojące objawy lub wynik PSA wychodzi nieprawidłowy warto jak najszybciej udać się do urologa, który zleci wykonanie odpowiednich, specjalistycznych badań.



Jeśli chcesz się zbadać, skontaktuj się z:
Centrum Diagnostyki Medycznej HAHS
ul. Felczaka 10, Szczecin
www.hahs-lekarze.pl

Poddaj się

OZONOTERAPII



AKTYWACJA
METABOLIZMU
WZMOCNIENIE
ORGANIZMU

LECZENIE
POPRAWA
ODPORNOŚCI

OCZYSZCZANIE
ANTI-AGING

Ozonoterapia to metoda zwalczania bakterii, wirusów, grzybów i innych organizmów chorobotwórczych. Wykorzystuje silnie utleniające właściwości ozonu. Ozonoterapia ma zastosowanie w kosmetyce, dermatologii, stomatologii i innych dziedzinach medycyny

w leczeniu m.in.: chorób skórnych (trądzik, liszaj, opryszczka, ropnie, łuszczyca) * owrzodzeń * trudno gojących się ran i odleżyn * oparzeń * zaburzeń krążenia * zgorzeli gazowej * przetok * zakażeń kości * „stopy cukrzycowej” i retinopatii * stanów zapalnych zatok i ucha środkowego * stanów zapalnych w urologii i okulistyce * uszkodzeń wątroby * chorób reumatycznych

Moc witamin

Kroplówki stają się coraz popularniejszą formą wsparcia i regeneracji organizmu. Zawarte w nich witaminy, aminokwasy i związki mineralne uzupełniają niedobory i regulują pracę narządów wewnętrznych. Korzystają z nich sportowcy, osoby aktywne fizycznie i umysłowo, troszczące się o swoje zdrowie i piękny wygląd oraz te borykające się ze stresem czy przewlekłym zmęczeniem. O zaletach, wskazaniach i bezpieczeństwie stosowania dożylnych kuracji opowiada dr n. med. Jolanta Szymańska-Pasternak z kliniki witaminowej vitaCare.

Pani doktor, kroplówki witaminowe to moda czy medycyna?

Substancje zawarte w kroplówkach spełniają konkretną rolę w organizmie. Ich działanie jest znane i dobrze udokumentowane. Mogą one korzystnie wpływać na procesy biochemiczne, a tym samym np. regulować ciśnienie i poziom cukru we krwi, wzmacniać system odpornościowy, obniżać poziom cholesterolu, chronić przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych, przyspieszać proces regeneracji i odbudowy tkanek, aktywować metabolizm komórkowy. Właściwości te sprawiają, że koktajle witaminowe stanowią realne wsparcie w trudnych sytuacjach życiowych, w walce z chorobą czy w trakcie intensywnego wysiłku.

Czym różni się kuracja dożylna od tradycyjnej suplementacji?

Z jednej strony ceną, ale z drugiej także skutecznością. Ceny kroplówek witaminowych zależą od wielu czynników, m.in. od liczby i rodzaju składników. W centrum vitaCare jednorazowy koszt to średnio 160 zł, ale ceny zaczynają się już od 50 zł. Przy kuracjach długoterminowych można liczyć na korzystne rabaty. Suplementy w tabletkach są trochę tańsze, ale zdecydowanie mniej skuteczne! Wchłanianość związków, które wchodzi w skład preparatów przyjmowanych doustnie, zazwyczaj nie przekracza 20-30%. Co więcej, badania laboratoryjne suplementów diety zlecone przez Najwyższą Izbę Kontroli wykazały, że skład wielu z nich nie do końca odpowiada deklaracjom producentów. Dodatkowo niektóre substancje pomocnicze stosowane w takich preparatach mogą mieć negatywny wpływ na organizm i powodować na przykład dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Kroplówki stanowią szybszą i skuteczniejszą alternatywę dla suplementów doustnych. Podaż dożylna witamin, aminokwasów oraz mikro- i makroelementów pozwala ominąć barierę układu pokarmowego, dzięki czemu zostają one w blisko 100% przyswojone i mogą w maksymalnie pozytywny sposób oddziaływać na organizm.

Kroplówka zamiast leku?

Zdecydowanie nie. Wlewy nie stanowią formy leczenia i nie zastępują terapii konwencjonalnej, mogą jednakże działać profilaktycznie, a także

znacząco wpłynąć na poprawę jakości życia i kondycji psychofizycznej, wzmocnić organizm oraz zniwelować negatywne objawy choroby.

Czy suplementacja dożylna jest bezpieczna?

Bezpieczeństwo naszych pacjentów to sprawa priorytetowa. VitaCare ma status podmiotu leczniczego i zatrudnia doświadczony i wykwalifikowany personel medyczny, który czuwa nad procesem dożylnego podażu przygotowanego koktajlu. Każda kroplówka poprzedzona jest konsultacją z lekarzem, który przeprowadza szczegółowy wywiad z pacjentem, by określić potrzeby indywidualne organizmu i analizuje wyniki jego badań laboratoryjnych. Przy stwierdzonym braku przeciwwskazań, dobierany jest skład kroplówki i dawka poszczególnych związków. Wszystkie stosowane przez nas substancje biologicznie czynne są produktami aptecznymi, a ich dawki zostały zatwierdzone w badaniach klinicznych. Dzięki temu eliminujemy możliwość ich toksycznego działania. Przed podaniem kroplówki przeprowadzany jest również pomiar ciśnienia krwi oraz stężenia glukozy.

Wyróżnia nas naukowe zacięcie. W swojej pracy opieramy się na wytycznych opublikowanych w uznanych czasopismach naukowych, a pacjenta staramy się objąć kompleksowym wsparciem. Nasz zespół specjalistów składa się z lekarzy, dietetyków, psychologa i rehabilitanta. W vitaCare prowadzimy pełnoprofilową diagnostykę, opartą na badaniach krwi i moczu. Wykonujemy także wodorowe testy oddechowe, dzięki którym możliwe jest zdiagnozowanie dolegliwości gastroenterologicznych oraz nietolerancji pokarmowych. Naszym pacjentom umożliwiamy ponadto skorzystanie z dobrodziejstw terapii ozonem, przeprowadzanej za pomocą wysokospecjalistycznego aparatu. Serdecznie zapraszam!

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Karina Tassar/foto: Jarosław Gaszyński

Dr n. med. Jolanta Szymańska-Pasternak jest adiunktem dydaktycznym w Zakładzie Chemii Medycznej Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego oraz założycielką Centrum Witaminowego VITACARE w Szczecinie.

K L I N I K A
MEDYCYNY ESTETYCZNEJ
LEK. MED. ANNA KĘPKA

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

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



Badania albo życie

Dr Sławomir Żółtowski jest cenionym specjalistą z zakresu położnictwa i ginekologii oraz specjalistą ginekologii onkologicznej. To wybitny specjalista w swojej dziedzinie, którego misją jest ratowanie ludzkiego życia, ale także przełamywanie stereotypów, że wizyta u ginekologa to przykry obowiązek. Porozmawialiśmy nie tylko o jego profesji, ale przede wszystkim o tym, dlaczego trzeba robić regularne badania ginekologiczne.



W obecnych czasach choroby nowotworowe bardzo mocno atakują. Statystyki są mocno niepokojące.

Kiedyś żyliśmy krócej, umierało się z innych przyczyn. Na wiele chorób mamy lekarstwa i wyleczenie jest stu procentowe lub możemy z daną chorobą żyć wiele lat, np. z nadciśnieniem lub cukrzycą. Teraz żyjemy zdecydowanie dłużej. Jak długo komórka może prawidłowo dzielić się i być zdrowa? W pewnym momencie następuje błąd. Ponadto istnieje wiele czynników które sprzyjają negatywnym zmianom. Pojawia się bardzo dużo nowotworów. Wpływ na to ma jakość naszego jedzenia, to co do niego jest dodawane, negatywny wpływ ma zanieczyszczone środowisko, niezdrowy tryb życia. Nie mówiąc nic o predyspozycjach genetycznych danej osoby. Oczywiście dzięki wiedzy i bardzo dobrej diagnostyce jesteśmy w stanie wcześniej wykryć niektóre choroby, ale byłoby to jeszcze bardziej skuteczne, gdyby społeczeństwo bardziej przejmowało się swoim zdrowiem i wykonywało badania częściej.

Nie badamy się tak często jak trzeba?

Samochód oddajemy do przeglądu raz w roku a siebie dużo rzadziej. Te przeglądy aut są sankcjonowane karą, my natomiast robimy to wyłącznie dla siebie a raczej nie robimy, gdyż okazuje się, że nasze zdrowie jest dla nas mniej ważne. Często powtarzamy sobie: mam czas, przecież nic mi nie będzie. Na przykładzie mojej specjalizacji, statystyki pokazują niepokojącą rzecz: 57% kobiet deklaruje, że bada się regularnie. Aż 27% ankietowanych na pierwszą wizytę idzie gdy jest w ciąży. Częściej niż lekarze, objawy raka jajnika rozpoznaje rodzina lub znajomi danej pani. Później pacjentki przychodzą i są zaskoczone, że znajdują się w takim stanie.

Czyli prawidłowa diagnoza jest najważniejsza.

Żeby dać pacjentowi szansę na przeżycie, pewne rzeczy musi wykonywać specjalista głęboko wdrożony w to, co robi. Krzywa uczenia w takiej specjalizacji jak moja jest dość długa, trzeba oprócz wiedzy posiadać jeszcze, jak ja to mówię – „nosa”. Numerem jeden w leczeniu pewnych chorób, w tym nowotworów, jest operacja, a później dopiero inne formy leczenia uzupełniającego. Wszystko jednak zaczyna się od diagnozy. Jedną ze znanych osób chorującą na raka powiedziała kiedyś w jednym z wywiadów, że dużo wcześniej zgłaszała swojemu lekarzowi objawy, które ją niepokoiły. Czula, że z jej zdrowiem jest coś nie tak. On mówił jej, że może to jest to, może coś innego i nie brał pod uwagę badań onkologicznych. Przykładowo, patrząc na moją specjalizację i biorąc pod uwagę poziom diagnostyki, nowotwór jajnika wykrywany powinien być w jak najwcześniejszym stopniu zaawansowania, a jest dopiero w jego

trzecim lub czwartym stopniu, kiedy choroba jest już mocno zaawansowana. Pacjentki nie dają nam i sobie tej szansy. Do tego dochodzą jeszcze inne nowotwory: rak szyjki macicy, który atakuje już coraz młodsze osoby. Coraz częściej i u coraz młodszych osób występuje także rak sutka.

Co pan mówi pacjentkom przed operacją? Powinny się bać czy je pan uspokaja?

Pacjentki oczywiście boją się, tutaj naprawdę nie ma żartów. Strach będzie im towarzyszył przez długi czas, ale trzeba go przezwyciężyć. Ja nie wierzę, że osoba, która skacze ze spadochronem się nie boi. Boi się, ale skacze. Pacjentka musi iść na operację, musi zaufać lekarzowi, zawierzyć mu. Personel stara się pomagać, wykonujemy swoją pracę jak najlepiej. Ponadto trzeba wierzyć i mieć nadzieję, że się wszystko uda i skończy pomyślnie. Oczywiście istnieje szansa, że coś pójdzie nie tak, ale staramy się i to bardzo.

Na chwilę zmienimy temat: skąd u pana wziął się pomysł by zająć się tą dziedziną medycyny?

Powód był prosty: mój ojciec był położnikiem-ginekologiem. Na dyżury zacząłem chodzić już na studiach, czyli od 1976 roku. Zawsze lubiłem coś robić, być w ruchu, nie lubiłem siedzieć. Do dzisiaj tak mam. Ginekologia onkologiczna pojawiła się później jako kolejny etap mojej edukacji, z chęcią pogłębiania wiedzy, z chęcią bycia co raz lepszym w swojej profesji.

Bardzo dużo pan pracuje, ale też na pewno śledzi co dzieje się w tej dziedzinie na świecie. Wszyscy szukają skutecznego lekarstwa na raka.

To prawda, dzieje się dużo nowego. W tej materii aktualnie na całym świecie trwają badania nad leczeniem punktowym, nad przeciwciałami monoklonalnymi.

Na koniec, co powie pan kobietom, dlaczego badania i profilaktyka są tak ważne?

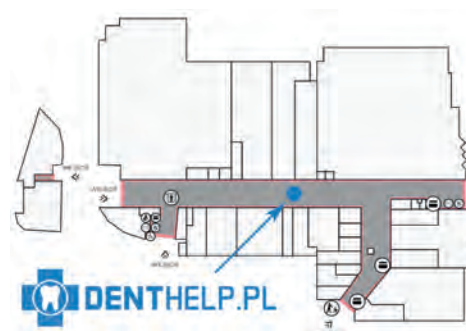
Samo badanie nie jest oczywiście panaceum na to, że nie będzie choroby czy sposobem na wyzdrowienie, ale trzeba się badać. Nowotwory wykryte we wczesnych stadiach choroby są wyleczalne! Pełne badanie ginekologiczne powinno być przeprowadzane przynajmniej raz w roku. Trzeba badać piersi, trzeba się obserwować. Nie wolno czekać aż objawy choroby będą widoczne przez rodzinę i znajomych. Od tego zależy nasze życie.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe

Jak właściwie zadbać o higienę jamy ustnej?

Problem z próchnicą ma ponad 95% Polaków. Oznacza to, że nie dbamy o jamę ustną właściwie, a nasza świadomość tego, jak powinna wyglądać pielęgnacja zębów i dziąseł jest niska. Co zatem należy zrobić, by móc cieszyć się olśniewającym i przede wszystkim zdrowym uśmiechem? – Szczotkowanie zębów dwa razy dziennie nie wystarczy – przekonuje Maciej Gut, właściciel sklepu z artykułami do pielęgnacji jamy ustnej Denthelp.pl zlokalizowanego w Atrium Molo.



Centrum Handlowe Atrium Molo

Dlaczego Polacy mają tak duży problem z próchnicą i innymi schorzeniami jamy ustnej?

Nawet najbardziej zaawansowane szczoteczki elektryczne nie są w stanie dotrzeć do trudno dostępnych zakamarków pomiędzy zębami, co sprawia, że zalegają w nich bakterie, które następnie prowadzą m.in. do wykształcania się próchnicy. Aby zatem właściwie oczyścić jamę ustną z drobnoustrojów, codzienne szczotkowanie należy uzupełniać usuwaniem naleciałości z trudno dostępnych miejsc przy pomocy nici dentystycznej lub irygatora, a także stosowaniem antybakteryjnych płynów do płukania. Pamiętajmy też o regularnych wizytach u stomatologa, które powinny odbywać się przynajmniej raz na pół roku.

Czy tyle wystarczy, by móc cieszyć się zdrowym i pięknym uśmiechem?

Regularne szczotkowanie, nitkowanie oraz korzystanie z płynów do płukania powinno pozwolić nam usunąć z niewralgicznych miejsc nawet 99% szkodliwych bakterii. Ważne jest jednak również to, z jakich produktów korzystamy w trakcie codziennej pielęgnacji. Stomatolodzy rekomendują, by szczotkowanie przeprowadzać z wykorzystaniem szczoteczek elektrycznych, które znacznie lepiej radzą sobie z usuwaniem bakterii niż klasyczne szczoteczki manualne.

Może Pan przybliżyć sposób działania szczoteczek elektrycznych? Wiele osób nie ma pojęcia, jak takie urządzenia funkcjonują.

Na rynku funkcjonują obecnie tradycyjne szczoteczki elektryczne, szczoteczki soniczne oraz szczoteczki ultradźwiękowe. Te pierwsze posiadają okrągłą główkę czyszczącą, która może przywołać na myśl profesjonalny sprzęt dentystyczny. Dzięki takiemu wyprofilowaniu zębów jest otoczony ze wszystkich stron, a bakterie zostają mechanicznie usunięte z możliwie największej jego powierzchni. Szczoteczki soniczne i ultradźwiękowe posiadają z kolei podłużną główkę czyszczącą, a swoje działanie opierają odpowiednio o emitowanie fal dźwiękowych i ultradźwiękowych. Za ich sprawą dochodzi do zmieszania się ze sobą w jamie ustnej wszystkich płynów, czyli wody i pa-

sty do zębów, z których następnie powstają tak zwane mikrobąbelki, wnikaące w przestrzenie międzyzębowe i obmywające je z bakterii.

Dlaczego szczoteczki elektryczne są uważane za skuteczniejsze od manualnych?

Tradycyjną szczoteczką w ciągu minuty jesteśmy w stanie wykonać około 200 ruchów, natomiast najszybsze szczoteczki soniczne, np. te firmy Smilesonic, potrafią w tym samym czasie wykonać nawet 96 tysięcy ruchów. Różnica jest zatem kolosalna. Właśnie dzięki niej szczoteczki soniczne mają szansę w ciągu sześćdziesięciu sekund usunąć znacznie więcej drobnoustrojów. Mycie zębów szczoteczkami elektrycznymi jest też zwyczajnie bardziej komfortowe – oferują one kilka trybów pracy oraz dodatkowych funkcji i udogodnień, dzięki którym każdy może dostosować pracę urządzeń do swoich potrzeb.

Po które szczoteczki konsumenci sięgają najchętniej?

Największą popularnością wciąż cieszą się szczoteczki manualne, ale na inwestycję w zaawansowaną szczoteczkę elektryczną decyduje się coraz więcej osób. Najczęściej kupowane są szczoteczki marek Smilesonic, Philips Sonicare, Panasonic, Oral-B i Curaprox. W sklepie Denthelp.pl oferujemy je wszystkie w bardzo przystępnych cenach.

Wiemy już, z jakich produktów korzystać i jak należy na co dzień pielęgnować jamę ustną. A co z dietą? Czy jeśli chcemy mieć zdrowe zęby, powinniśmy całkowicie zrezygnować ze słodczy? Dla niektórych może to się okazać bolesne...

Słodczy na pewno powinniśmy ograniczyć. Zawierają one dużą ilość cukrów prostych, które negatywnie wpływają na szkliwo i tworzą środowisko sprzyjające próchnicy. Nie musimy całkowicie wykluczać ich z diety, ale spożywajmy słodkie rzeczy rozsądnie – sporadycznie i w niewielkich ilościach. Zaraz potem zaś dokładnie umyjmy zęby.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Karina Tassar/foto: materiały prasowe



Zmiana na 6

*Już pomyśl o swoim prezencie na Mikotajki.
Wyślij zgłoszenie i **wygraj** zabieg powiększenia piersi
za jedyne **6000 zł.***

Regulamin konkursu wraz z formularzem do pobrania na: www.mediklinika-szczecin.pl/konkurs/
Nabór trwa do 22.11.2019 pod adresem: mczarnecka@mediklinika.eu

Ogłoszenie wyników 6 grudnia.



mediklinika.eu Zdrowe podejście!

Mediklinika sp.z.o.o., ul. Mickiewicza 55, Szczecin



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



Prezentacja

Odzyskaj uśmiech

Implanty są idealnym rozwiązaniem dla każdego, kto z różnych powodów utracił własne zęby. To bezpieczny oraz skuteczny sposób na odzyskanie pełnej funkcjonalności i estetyki uzębienia. Mimo to, pacjenci często zastanawiają się, czy warto je wszczepić. Postanowiliśmy więc zasięgnąć rady eksperta i wraz z dr n. med. Barbarą Stawską, właścicielką Dental Art, rozwiązać wszelkie wątpliwości.

Sposób na piękny uśmiech

Każdy marzy o zdrowym i pięknym uśmiechu. Jednak nie zawsze udaje nam się utrzymać uzębienie w idealnym stanie, a wśród wielu przypadków różnych kłopotów, szczególnie dotkliwa jest utrata zębów. Na szczęście z pomocą przychodzą nam stomatolodzy i implantologia. Nie tylko przywraca ona estetyczny wygląd i uśmiech na twarzy, ale też poprawia jakość życia. Dzięki implantom można pozbyć się problemów podczas gryzienia pokarmów lub mówienia oraz uniknąć poważnych powikłań po utracie zęba. – Nowoczesne leczenie w wielu przypadkach oparte jest na implantach. Stanowią one doskonałą metodę odbudowy utraconych zębów. Dzięki nim możemy sprawić, że pacjenci ponownie odzyskają uśmiech i radość z życia – mówi dr Barbara Stawska.

Uzębienie w rękach fachowców

W jej gabinecie pacjenci mogą uzyskać szczegółowe informacje na temat leczenia implantologicznego, jego możliwości, stosowanych technik i metod odbudowy zębów. Pracownicy Dental Art starają się znaleźć odpowiednie rozwiązanie dla każdego zainteresowanego tematem. – Oprócz rzetelnej wiedzy i umiejętności dysponujemy sprzętem, który umożliwia prawidłową i pełną diagnostykę, niezbędną do precyzyjnej implantacji. Posiadamy nowoczesną tomografię komputerową, która jest obecnie podstawowym narzędziem diagnostycznym. Aparat, którego używamy emituje niezmiernie małe dawki promieniowania. Taką samą dawkę promieniowania pochłoniemy podczas dłuższego lotu samolotem lub letnich wakacji w upalnym miejscu. Bezpieczeństwo naszych pacjentów to priorytet. Dlatego stosujemy wysokiej jakości

sprzęt i materiały – tłumaczy dr Stawska.

Tymi samymi kryteriami pracownicy Dental Art kierują się w doborze implantów. – System, na którym pracujemy zapewnia bezpieczeństwo i daje szeroką gamę możliwości odbudowy zębów. Poczawszy od protez zębów, poprzez mosty oraz różne rodzaje koron. Uzupełnienia, które wykonujemy na wszczepionych implantach, mogą wspaniale wyglądać właśnie dzięki precyzji, kształtowi i unikatowym właściwościom tychże implantów – dodaje właścicielka gabinetu.

Pacjent na pierwszym miejscu

W Dental Art pacjent jest na pierwszym miejscu, dlatego pracownicy bardzo cenią dobrą pracę zespołową. – W trakcie terapii pracujemy w zespole. Współpracujemy ze świetnymi technikami protetycznymi, którzy tworzą piękne ceramiczne uzupełnienia. Technik i lekarz muszą stanowić zgrany tandem. Prowadzą pacjenta od bezzębego uśmiechu, przez prowizoryczne uzupełnienia w czasie gojenia, aż do ostatecznego efektu, którym jest szczery, piękny uśmiech szczęśliwej osoby. Taką właśnie współpracą możemy się pochwalić – zaznacza dr Barbara Stawska.

Jak widać, implanty to świetna metoda uzupełnienia braków w uzębieniu, a gdy pacjent jest w rękach fachowców takich jak pracownicy Dental Art, to nie ma się czego obawiać. – Zapraszam serdecznie do odwiedzenia naszej kliniki. Z przyjemnością odpowiemy na państwa pytania i zatoszczymy się o indywidualne potrzeby pacjentów – podsumowuje z uśmiechem właścicielka Dental Art.

autor: kw/foto: Dagna Drążkowska - Majchrowicz

Trener biznesu

Masz zespół, pracowników, rozwijasz się? Oferuję szkolenia z zakresu: motywacji, satysfakcji i zaangażowania, kreatywności w biznesie, technik sprzedaży, negocjacji, doskonalenia umiejętności komunikacji oraz budowania zespołów. Po przeprowadzeniu identyfikacji potrzeb w Twoim zespole/biznesie dopasuję formę przekazu tak, by szkolenie było nie tylko inspiracją w dniu szkolenia, ale również dzięki ewaluacji i współpracy po szkoleniu zmiana była efektywna.

Szkolenia motywacyjne

Od ponad 10 lat prowadzę wykłady motywacyjne, wskazuję, jak można nieustannie rozwijać swoje zainteresowania, realizować cele, spełniać marzenia. Celem moich szkoleń jest zasianie ziarenka, które kiełkuje w postaci refleksji, analizy zachowań czy sytuacji. Zapraszam na warsztaty wszystkie osoby, które chcą odkryć siebie na nowo, poszukują narzędzi, aby rozwijać się w sferze osobistej.

Najbliższe terminy:

16.11. Miej wyje...ne będzie Ci dane (etap 2). Ciało zna odpowiedź.

17.11. Jesteś energią- zarządzaj x 4!

30.11. Finanse- odważ się i planuj.

Konsultacje indywidualne

O sztuce odpuszczania przyjemnie posłuchać, ale gdy naprawdę czujemy napięcie emocjonalne potrzebujemy czegoś więcej. Gdy czujemy się manipulowani albo sami gramy z ludźmi w gry, niejednokrotnie mamy potrzebę przewartościowania swojego życia wówczas zapraszam do współpracy 1:1. Indywidualnie, stosując metody psycho-terapeutyczne, coachingowe jak i pracy z ciałem pomagam klientom zmienić się, zrealizować swoje cele i żyć w końcu tak jak chcą.

Więcej informacji dostępne na stronie www.kasiaczyn.pl lub na profilu FB @kasiaczynpl

Prezentacja



dr Katarzyna Czyż

ROZWÓJ | SZKOLENIA | ENERGIA

reklama

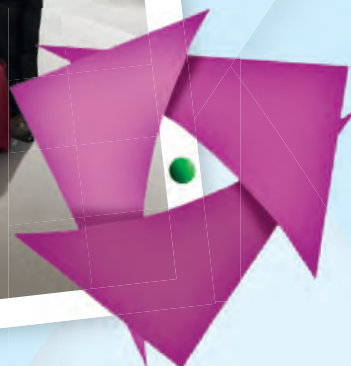
„Zamiana”

6 stycznia 2020 r.

Teatr Współczesny w Szczecinie

Rezerwacja biletów:

www.impresariat.bilety.fm





4 SPOSOBY NA CELLULIT

Kiedy pojawia się cellulit, jest to sygnał, że musimy zmienić nasze przyzwyczajenia. Dzięki temu możemy skutecznie zniwelować jego objawy. Obok aktywności fizycznej i odpowiedniej diety, bardzo ważna jest też odpowiednia pielęgnacja skóry, w czym pomagają dobrze dobrane kosmetyki oraz zabiegi kosmetyczne, takie jak Onda, Endermologia, Storz Medical i Reology2. Połączenie tych wszystkich czynników pomoże nam osiągnąć sukces – radzi Wiktoria Stępień, kosmetolog w Klinice L.A. Beauty.

ONDA

Zaletą tych zabiegów jest precyzyjne działanie mikrofal Coolwaves. Dzięki specjalistycznej głowicy docierają one bezpośrednio do komórek tłuszczowych i skutecznie rozbijają cellulit na udach, pośladkach, brzuchu czy nawet ramionach.

ENDERMOLOGIA ALLIANCE LPG

To specjalistyczny masaż podciśnieniowy, który działa na tkankę łączną skóry i może być stosowany na niemal wszystkich obszarach ciała. W trakcie masażu głowice wykonują ruch do wewnątrz i na zewnątrz, podczas którego rozbijane są komórki tłuszczowe.

STORZ MEDICAL

Podczas tych zabiegów wykorzystywane jest działanie fal akustycznych, które kierowane są bezpośrednio w nadmiar tkanki tłuszczowej. Komórki skóry są pobudzane do naturalnej, intensywnej regeneracji, co oznacza wysoką skuteczność w redukcji nagromadzonej miejscowo tkanki tłuszczowej.

KARBOKSYTERAPIA REOLOGY2

Zabieg polega na wstrzykiwaniu pod skórę niewielkich dawek medycznego dwutlenku węgla. Prowadzi to do rozszerzenia naczyń krwionośnych i przyspieszenia przepływu krwi. Komórki tłuszczowe są rozbijane przez powstający z dwutlenku węgla kwas węglowy.



B E A U T Y

Klinika L.A. BEAUTY | ul. Raginisa 7/U3, Szczecin | tel.: +48 608 628 701 | www.klinikaLA.pl

GODZINY OTWARCIA: Poniedziałek – piątek: 9:00 – 21:00

Sobota: 10:00 – 20:00 | Niedziela: 11:00 – 17:00



concept by Marta Czerkawska-Burgs



Luksusowy makijaż permanentny
Marta Czerkawska-Burgs

LONG-TIME-LINER®
Long-Lasting Beauty

Peelingi chemiczne

 **DERMAQUEST**

Zabiegi kosmetyczne.
Autoryzowany gabinet

dermalogica®

Najnowocześniejszy i najbezpieczniejszy
laserowy lifting nieablacyjny

Alma
Harmony XL PRO
Spectrum of Solutions

Endermologia
– najnowsza wersja LPG Alliance

LPG
endermologie
**fight
for natural
beauty**

Aleja Wojska Polskiego 40/2, Szczecin
+48 503 139 369 |  /dermalogicaszczecin
www.enklawa-institute.pl



Concept by Martha

Z inicjatywy Marty Czerkawskiej-Burgs w Enklawa Institute powstaje nowy projekt beauty. Jeden z najbardziej rozpoznawalnych gabinetów kosmetycznych zaprasza do współpracy wszystkie panie, które pragną zostać jego ambasadorkami i korzystać z wyjątkowych pakietów usług.

Enklawa Institute to gabinet, który ceni sobie subtelne piękno i zdrową skórę. Subtelne piękno oznacza podkreślanie urody makijażem permanentnym, który dyskretnie eksponuje osobowość.

Koncepcja piękna

– W moim odczuciu makijaż permanentny powinien być dostosowany do urody klientki i wydobywać jej atuty oraz kamuflować niedoskonałości – mówi Marta Czerkawska-Burgs, specjalistka kosmetyczki, laseroterapii i pigmentacji. – Pigmentacja w gabinecie wykonywana jest z największą precyzją i pietyzmem. Pani Marta kładzie nacisk na bezpieczeństwo stosowanych barwników, używając tylko tych bez metali ciężkich i posiadających certyfikat medyczny. – Już 8 lat temu wybrałam markę Long Time Liner, dzięki której mogę być pewna jakości i higieny zabiegu, a najwyższa jakość jest dla mnie priorytetem – dodaje. Nie zapominajmy jednak, że piękna twarz to nie tylko makijaż, ale przede wszystkim zdrowa, promienna cera. – Moja koncepcja piękna powstała z wielkiej pasji, która narodziła się 18 lat temu. Dbłość o jakość cery oraz młodość ciała i ducha – wszystko to powinno być zrównoważone i finalnie podkreślone subtelnością makijażu. Taką koncepcję stworzyłam dla kobiet świadomych i tych, którym zależy na naturalnym i zdrowym pięknie – wyjaśnia pani Marta.

Wyjątkowa metamorfoza ambasaderek Enklawy

Panie, które są zainteresowane udziałem w metamorfozie w wydaniu Enklawa Institute, mogą zgłaszać swoją kandydaturę na Instagramie lub Facebooku gabinetu, gdzie znajdują także więcej szczegółów na temat projektu „Concept by Martha”. Każda kobieta jest wyjątkowa i dlatego jej plan terapii i makijażu zostanie omówiony indywidualnie. Na co mogą liczyć panie, które zostaną ambasadorkami Enklawy? Pani Marta proponuje aż 35-50% rabatu na przygotowaną przez siebie pełną terapię. W skład pakietu wchodzi następujące zabiegi: Dermalogica, Dermaquest, laser Alma Harmony, XL PRO oraz makijaż permanentny Long Time Liner. To doskonała okazja dla wszystkich kobiet, które marzą o poprawie własnego samopoczucia i wizerunku.

kt / foto: materiały prasowe



concept by Marta Czerkawska-Burgs

Aleja Wojska Polskiego 40/2, Szczecin
+48 503 139 369 | [f](https://www.facebook.com/dermalogicaszczecin) / dermalogicaszczecin
www.enklawa-institute.pl



**The Fertility
Partnership**

Vitrolive



**OD 2018 ROKU KLINIKA
LECZENIA NIEPŁODNOŚCI
JEST CZŁONKIEM TFP**



The Fertility
Partnership

Pełne wsparcie w poszukiwaniu skutecznych rozwiązań w walce z niepłodnością:

- Najwyższy poziom opieki medycznej, embriologicznej i psychologicznej
- Celowane leczenie dobrane indywidualnie do potrzeb Pary
- Wysoka skuteczność liczona według niezależnych standardów
- Najlepsza kadra i ultranowoczesne zaplecze sprzętowe
- Dostępne programy prewencji płodności dla kobiet

**KAŻDA OSOBA DECYDUJĄCA SIĘ NA SKORZYSTANIE
Z POMOCY VITROLIVE MOŻE MIEĆ PEWNOŚĆ,
IŻ WYBIERA WIARYGODNEGO PARTNERA,
ZA KTÓRYM STOI WIELOOŚRODKOWA EUROPEJSKA
WIEDZA I UGRUNTOWANY KODEKS ETYCZNY.**



www.vitrolive.pl
www.thefertilitypartnership.com



**Centrum Ginekologii
i Leczenia Niepłodności
Vitrolive**

al. Wojska Polskiego 103, 70-483 Szczecin



91 48 64 345
91 88 69 260



info@vitrolive.pl

GODZINY OTWARCIA

pn - pt: 8.00 - 19.00
sob: 9.00 - 13.00

dr n. med. Piotr Zawodny



Specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej, certyfikowany lekarz medycyny estetycznej

Ekspert radzi

Dzień Dobry.

Panie doktorze, mam 35 lat i nigdy nie korzystałam z zabiegów kosmetycznych i medycyny estetycznej. Chciałabym więc od czegoś zacząć. Zauważyłam, że moja skóra nie jest już tak jędrna jak dawniej i pojawiają się coraz bardziej widoczne zmarszczki na czole i wokół oczu. Jakie zabiegi i w jakiej porze roku będą najlepsze, aby poprawić jakość mojej skóry i spowolnić procesy starzenia?

Okres jesienny jest idealnym terminem aby rozpocząć mogła Pani swoją „przygodę” w klinice medycyny estetycznej. Ten okres nie wyklucza żadnej z możliwych terapii.

Wyraźne zmarszczki, utrata elastyczności i pozbawiona gęstości skóra to bardzo częste bolączki naszych pacjentek. Jednak w dzisiejszych czasach medycyna estetyczna wychodzi naprzeciw tym problemom i możliwości jest wiele. Ważne jest nie tylko cofanie procesów, które już nastąpiły, ale także działanie stymulujące, odżywcze i mobilizujące skórę - spowalniające procesy dalszego starzenia. Nowoczesna laseroterapia, Zaffiro, Ultraformer czy nici liftingujące to tylko niektóre z możliwych rozwiązań. Warto również wspomnieć o terapii z wykorzystaniem najnowocześniejszych laserów frakcyjnych pikosekundowych, które charakteryzują się ogromną skutecznością w odmładzaniu skóry i możliwością natychmiastowego powrotu do codziennych czynności bez okresu rekonwalescencji.

W przypadku wątpliwości doboru odpowiednich dla Pani zabiegów warto skonsultować decyzję ze specjalistą. Pozdrawiam.

Panie doktorze, chciałabym skorzystać z zabiegu laserem frakcyjnym ze względu na blizny potrądzikowe. Zastanawiam się jednak nad jedną kwestią. Przez jaki okres nie powinno się wykonywać innych profesjonalnych zabiegów pielęgnacyjnych? Moja skóra wymaga wielokierunkowej terapii i nie chciałabym rezygnować na dłuższy czas z zabiegów pobocznych. Pozdrawiam, Wiktoria.

Witam serdecznie. Rzeczywiście, skóra po zabiegach laserowych wymaga zazwyczaj regeneracji i czasu na przebudowę. Wszystko zależy jednak od rodzaju lasera, od głębokości jego działania i wielu innych aspektów. Najważniejszym z nich jest nasilenie Pani problemu. Laser frakcyjny jest szerokim pojęciem obejmującym wiele typów lasera. W naszej klinice dysponujemy siedmioma rodzajami tego typu laserów i każdy z nich ma swój określony mechanizm działania. Nasi lekarze i kosmetolodzy tworzą również terapie łączone laseroterapii z peelingami chemicznymi oraz leczeniem farmakologicznym. W zależności od potrzeb, indywidualnie dobierają konkretne preparaty w celu wzmocnienia efektów laseroterapii. Przykładem jest wzbogacenie niektórych laserów o peelings chemiczne V-Carbon lub PQ-Age. Pierwszy z nich opiera swoje działanie na obecności w preparacie składników aktywnych takich jak węgiel aktywny oraz kwas ferulowy, migdałowy i mlekowy. Przeznaczony jest do skóry tłustej, wymagającej głębokiego oczyszczenia. Drugi z nich, bazujący na kwasie kojowym i TCA peeling PQ-Age, wpływa na napięcie skóry, wspomaga redukcję przebarwień, a także spłyca blizny potrądzikowe.

Wszystko jednak zależy od rzeczywistych potrzeb Pani skóry oraz oczekiwań co do efektu. Zapraszam więc na konsultację w celu doboru właściwych, indywidualnych rozwiązań do naszych specjalistów. Pozdrawiam.

Szczecin w tle

Książki

na długie wieczory

Plany na chłodne i długie wieczory? Wygodny fotel, miękki koc, aromatyczna herbata i... dobra literatura, czyli to, co mole książkowe lubią najbardziej. Tej jesieni mamy wiele powodów do celebrowania czytelniczych pasji. Po pierwsze – przeżywamy wielkie święto polskiej książki, gdyż po 23 latach w końcu otrzymaliśmy kolejnego literackiego Nobla, tym razem dzięki twórczości Olgi Tokarczuk. Po drugie – nasz rynek wydawniczy wygląda dziś bardzo interesująco. Po trzecie – w ostatnich miesiącach wydano kilka ciekawych publikacji ze Szczecinem w tle. Warto przyjrzeć się im bliżej.

Miasto z książki

Szczecin coraz częściej gości na kartach książek polskich pisarzy. Jeszcze kilkanaście, a nawet kilka lat temu kojarzony był głównie z powieściami najpopularniejszych lokalnych literatów: Ingi Iwasiów, Artura Daniela Liskowackiego i Moniki Szwai. Szczecinianie spragnieni bohaterów związanych z naszym miastem podążali za postaciami z „Bambino”, „Eine kleine” czy „Jestem nudziarą”, czekając, aż w końcu ktoś jeszcze nas dostrzeże. Spoglądali z zazdrością na głośne tytuły, których akcja toczyła się w Warszawie, Wrocławiu, Krakowie i Łodzi, tym bardziej, że niektóre z nich później trafiły na ekrany lub deski popularnych teatrów, jeszcze bardziej promując metropolie z książek. Szczecin pomijany, zapomniany, był przez długi czas traktowany jak prowincja i twór bez tradycji. Jakiś czas temu zaczęło się to w końcu zmieniać, częściowo za sprawą modnych nurtów we współczesnej literaturze, ale w dużej mierze dzięki nam samym oraz ewolucji myślenia o tym mieście. Pojawił się Leszek Herman, Marek Stelar i wielu innych. Dziś Szczecin kojarzy się z różnorodną literaturą: tą wyższą, bardziej elitarną, jak też popularniejszą, przemawiającą do masowej wyobraźni. Czytamy o nim w powieściach obyczajowych, kryminałach, książkach z historią w tle... Piszą o nim nie tylko pisarze pochodzący z naszego miasta. W ostatnich miesiącach pojawił się w kilku książkach, jakie głośno komentowano w czytelniczym świecie. Kto wie, może któraś z tych historii zainspiruje znanych filmowców.

„Rzeźnik”, Max Czornyj, Wydawnictwo Filia

Max Czornyj to pisarz, którego książki elektryzują czytelników i recenzentów. Urodził się w Lublinie, a z wykształcenia jest adwokatem. Praktykował prawo w Polsce i we Włoszech. Lubi stare wino, szachy,



w niego jako człowieka i zdaje się zrozumiałem, kiedy stał się bestialskim mordercą – podkreśla Max. Co sprawiło, że sięgnął po szczecińską historię? – Pierwotnie chciałem napisać powieść, w której antagonistą wzorowałby się na jednym z prawdziwych polskich seryjnych morderców.

samochody bez dachu oraz rewolwery. Kolekcjonuje antyki. W prozie to prawdziwy seryjny morderca. Dosłownie. Jedną z jego ostatnich powieści budzi ogromne zainteresowanie, a wszystko dlatego, że Max wszedł w skórę Józefa Cypka i napisał wstrząsającą opowieść o Rzeźniku z Niebuszewa. Autor przypomniał jedną z najmroczniejszych szczecińskich historii, tym samym zwracając uwagę na to, że nasze miasto kryje niejedną mrozącą krew w żyłach, wartą poznania opowieść. Co ciekawe, pisarz, by lepiej poznać bohatera, spędzał długie godziny nad kontemplacją jego zachowań i przebiegu życia. – Wczułem się

foto: Bartosz Pussak, na zdjęciu: Max Czornyj



W trakcie przygotowań zacząłem zgłębiać sprawę Józefa Cypka. Jednocześnie okazało się, że znam osobę, która dysponuje wieloma materiałami na jego temat. W trakcie ich wertowania zdałem sobie sprawę z tego, że dostrzegam naturalny rozwój tego człowieka. Zauważyłem procesy, które mogły zająć w jego psychice. Z dnia na dzień coraz więcej czasu spędzałem wczuwając się w to, jak Cyppek (czy też Zippek) postrzegał świat. W pewnym momencie musiałem zacząć spisywać wszystko, czym nasączył mnie pisarski odpowiednik metody Stanisławskiego – tłumaczy autor. Pisarz, chcąc jak najpełniej przedstawić obraz mordercy, zwrócił też uwagę na jego otoczenie, a dzięki temu Szczecin w „Rzeźniku” jest istotnym elementem fabuły. – Daleki jestem od tego, by mówić o miastach jako o bohaterach powieści, lecz w tym wypadku miejsce wydarzeń ma ogromne znaczenie. Niemieckie przed wojną Opole oraz Szczecin zdeterminowały losy Cypka. To one sprawiły, że doświadczył tego, o czym można czytać na kartach „Rzeźnika”. Gdyby mieszkał kilkadziesiąt kilometrów dalej na zachód, być może na zawsze pozostałby szarym obywatelem Josephem Zippeck’iem, który nie popadłby w szpony szaleństwa. Tylko tyle mogło uratować go przed szafotem, a jego ofiary przed skończeniem jako sauerkraut. Kilkadziesiąt kilometrów! – zaznacza Max Czornyj. Obecnie pisarz skupia się na promocji piątej części cyklu o komisarzu Deryle. – Wypuszczam go właśnie w świat. A wraz z nim kolejnego bestialskiego mordercę... – dodaje. Ciekawe, czy wróci jeszcze do szczecińskich historii. Na razie nie chce zdradzać swoich najbliższych pisarskich planów. – Gdybym powiedział, nie mógłbym później zaskoczyć. A przyjemności zaskakiwania nie mogę sobie odmówić – wyjaśnia z uśmiechem.

„Masz wiadomość”, Agata Przybyłek, Czwarta Strona

Agata Przybyłek jest autorką lekkich i zabawnych serii powieściowych oraz poruszających, romantycznych historii, które dotyczą tematów bliskich każdemu z nas. Mieszkała w Gdańsku, a później trafiła do Szczecina, jak sama podkreśla, przywiodła ją tu miłość. To absolwentka psychologii na Uniwersytecie Gdańskim, blogerka i recenzentka. Agata jest mistrzynią obrazowania humorystycznej, rodzinnej codzienności oraz miłosnych opowieści, choć potrafi również przekonująco przedsta-

wić mroczne strony człowieczej natury. Szczecin pojawił się niedawno w jej powieści „Masz wiadomość”, inspirowanej wątkami autobiograficznymi. – Właściwie to wszystko z powodu mojego męża. Nie ukrywam, że „Masz wiadomość”, której od niedawna można posłuchać w serwisie Audioteki (czyta aktorka Marta Żmuda-Trzebiatowska – przyp. red.), to opowieść inspirowana moją historią miłosną. Dwoje ludzi poznaje się w Internecie i niespodziewanie rodzi się między nimi uczucie. Kiedy poznałam mojego męża, mieszkał akurat w Szczecinie, postanowiłam właśnie to miasto uczynić miejscem zamieszkania głównego męskiego bohatera mojej powieści. Co prawda, książkowy Adam



foto: materiały prasowe, na zdjęciu: Agata Przybyłek

foto: materiały prasowe, na zdjęciu: Diana Brzezińska



i mój mąż nie są do siebie zbyt podobni, ale sentyment do Szczecina pozostał. Zresztą ponieważ sama mieszkam w tym mieście przez kilka miesięcy, zdążyłam poznać je na tyle, żeby odważyć się o nim napisać. Poza tym trochę czułam się Szczecinowi to winna. Zawsze opisuję w powieściach miejscowości bliskie mojemu sercu. Moim zdaniem uczynienie ich swoistymi bohaterami książek, to dla nich świetna promocja – wyjaśnia autorka. Jakie lokalne miejsca znajdziemy w jej powieści? – Książkowy Adam mieszka w okolicach Wałów Chrobrego i często prześiaduje nad Odrą, popijając kawę, rozmawiając z Julią. Ja również bardzo lubię to miejsce, więc pisanie tych scen było dla mnie czystą przyjemnością. Lubię posiedzieć sobie na ławce i popatrzeć na wodę, łodzie, Dźwigozaury. Dużą rolę w powieści odgrywa również Filharmonia, w której zakochałam się, kiedy byłam tam po raz pierwszy. Ta przestrzeń, dbałość o detale, złota sala koncertowa... To zachwyciło mnie tak bardzo, że uczyniłam Adama pracownikiem Filharmonii – mówi Agata. Autorka podkreśla także, że nasze miasto jeszcze trafi na karty jej powieści. – Wiele jest w Szczecinie zakątków, które mogłyby stanowić świetne tło dla powieści. Chociażby Ogród Różany, który zachwycił mnie pewnego czerwcowego popołudnia. Na pewno nie odmówię sobie wystania tam jakiś moich bohaterów na randkę – mówi pisarka. Agata Przybyłek obecnie zajmuje się promocją najnowszej książki pt. „Bądź moim światłem”, która ukazała się pod koniec października. Publikacja to zimowa opowieść, pełna emocji, dylematów oraz bożonarodzeniowego klimatu. – Nieśmiało polecam ją czytelnikom Prestiżu na zbliżające się, świąteczne dni oraz gwiazdkowe prezenty – dodaje pisarka.

„Sieci widma”, Leszek Herman, Wydawnictwo Muza

Leszek Herman (właśc. Lesław Piotr Herman) to architekt, miłośnik historii Szczecina i Pomorza oraz jeden z naszych najbardziej poczytnych pisarzy. Czytelnicy kochają jego książki za sensacyjny charakter oraz fabułę pełną zagadek, tajemnic czy zaskakujących faktów. Powieści pisarza są świetną lekcją historii, okraszoną ciekawostkami z dziejów ziemi szczecińskiej i nie tylko. Autor sprawnie spleta teraźniejszość

z wydarzeniami sprzed wielu stuleci, często przypomina też ważne dla regionu postacie, np. księcia Barnima IX, Sydonię von Borck (lub: von Brocke), czy Eryka Pomorskiego. Warto wspomnieć, że pisarz za promowanie Szczecina i Pomorza w 2016 roku odebrał nagrodę Szczecin Business Awards w kategorii Osobowość Regionu, a rok później otrzymał tytuł honorowego Ambasadora Szczecina. – W naszym mieście od jakiegoś czasu czuje się inną energię, ludzie szukają nitek przeszłości, czują się jak kolejni gospodarze tych terenów. Pomorze Zachodnie to doskonałe miejsce na fabułę. Tu jest wiele fantastycznych historii, których nikt jeszcze nie opowiedział – mówi pisarz. – Szczecin zawsze był pokazywany jako prowincja, miejsce z którego się wyjeżdża, teraz jego obraz staje się coraz bardziej pozytywny. Nasze miasto się zmienia, jesteśmy też coraz bardziej znani dzięki ciekawym inwestycjom – dodaje. Jego najnowsza książka „Sieci widma” zabiera czytelników w przygodowo-kryminalną podróż, w której tym razem mamy jeden prom, kilku bohaterów i wzburzone morze. Oczywiście, w powieści pojawia się również Szczecin. Skąd pomysł na tę historię? – To miała być nietypowa kolejna część cyklu, niby kontynuacja, ale niekoniecznie. Początkowo nie chciałem, żeby pojawili się w niej bohaterowie z poprzednich książek, ale w końcu postanowiłem ich wprowadzić, np. dziennikarkę Paulinę, bo wykonuje zawód, w którym łatwo można wpaść w kłopoty. Prócz tego, zawsze podobały mi się książki oparte na zamkniętej przestrzeni, w tej wszystko dzieje się na promie, w jedną noc, podczas rejsu ze Świnoujścia do Ystad – tłumaczy pisarz. W książce, tak jak w poprzednich, znajdziemy lokalne ciekawostki i tajemnice z przeszłości. – Znajdziemy tu morskie opowieści, zahaczające o region. Według mnie, morze jest w naszej współczesnej literaturze popularnej niewykorzystane, a pojawia się w wielu kryminałach z innych krajów, dlatego postanowiłem po nie sięgnąć w tej powieści. Pojawiają się też spektakularne historie kradzieży dzieł sztuki. Tę tematykę pomógł mi zgłębić szczeciński policjant Marek Łuczak, który zajmuje się odnajdywaniem zaginionych i skradzionych zabytków – podkreśla autor. Leszek Herman planuje już kolejną powieść. W niej też pojawi się Szczecin.

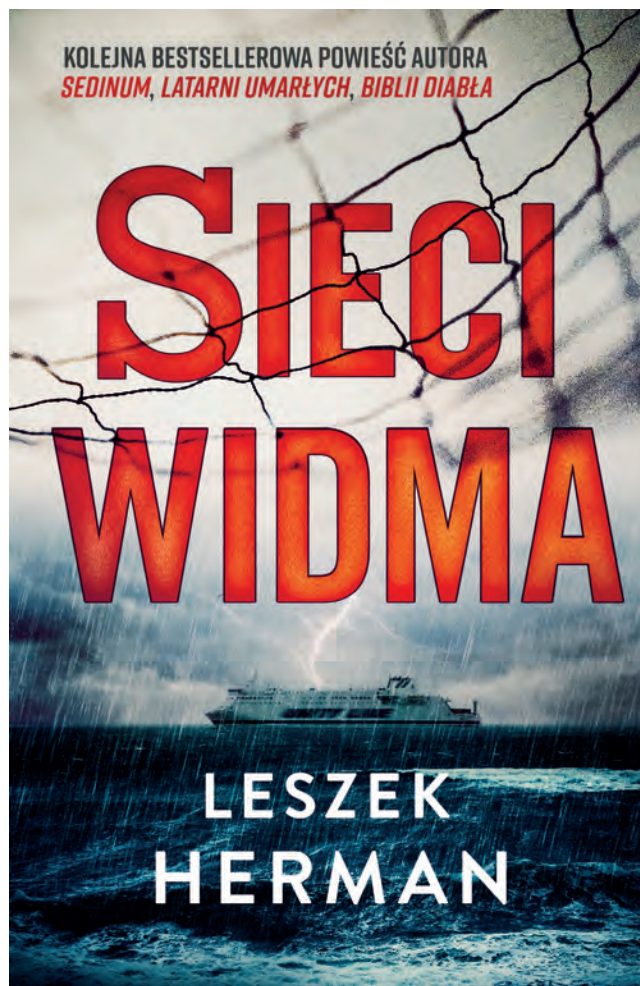


foto: Agata Olkowska, na zdjęciu: Leszek Herman



„Będziesz moja”, Diana Brzezińska, Wydawnictwo Otwarte

Diana Brzezińska jest prawniczką i pisarką, to także wnikliwa obserwatorka rzeczywistości, amatorka jazdy konnej oraz fanka latynoskich rytmów. Policzanka z dziada pradziada. Aktualnie mieszka w Szczecinie i w wolnych chwilach oddaje się pasji pisania. Inspiracje czerpie przede wszystkim z pracy. Chętnie bierze także udział w kursach i szkoleniach związanych z kryminalistyką. „Będziesz moja” nie jest pierwszą publikacją Diany, ale to literacki debiut na rynku książek kryminalnych. Powieść opowiada o Adzie, rudowłosej profilerce i podkomisarzu Krystianie, którzy pracują w Komendzie Wojewódzkiej Policji w Szczecinie. Razem badają zagadkową sprawę serii brutalnych morderstw. Sprawca upodobał sobie młode, rudowłose kobiety i z niezwykłym okrucieństwem urządza swoim ofiarom specyficzną uroczystość przed śmiercią. Więcej dowiecie się po sięgnięciu po książkę. Pisarka przyznaje, że wybór naszego miasta jako miejsca fabuły był dla niej oczywisty, przede wszystkim dlatego, że jest z nim związana od lat i dobrze je zna, ale nie tylko. – Szczecin ma swoje urocze zakątki, ale też tajemnice – dodaje autorka. Co więcej, nie jest w jej powieści tylko tłem. – To nie jest przypadkowe miasto, chciałam więc je pokazać czytelnikom. Wspominam budynki sądów i prokuratur, zwłaszcza Komendy Wojewódzkiej, Wały Chrobrego, niezwykle klimatyczny Park Chopina i jego historię. Tych miejsc jest naprawdę sporo – wyjaśnia Diana. Przy pisaniu powieści pisarka inspirowała się prawdziwymi wydarzeniami, ale spoza naszego regionu. – Początkowo chciałam je ożywić na kartach powieści, szybko jednak z tego zrezygnowałam, a historia rozwinęła się w zupełnie innym kierunku, dokładniej seryjnym – tłumaczy autorka kryminału „Będziesz moja”. Obecnie zajmuje się promocją książki. – Zdradzę tylko, że drugi tom powieści jest już skończony i jestem teraz w trakcie pisania trzeciego. Mam również pomysł na powieść w innym gatunku. Co z tego wyjdzie? Czas pokaże – mówi Diana Brzezińska.

autor: Karolina Wysocka



Ścieżki starego Szczecina

Moniki Szymanik, znana z instagramowego profilu *kamienica_w_lesie*, wydała album, który pokazuje jej roczną wędrówkę po ulicach naszego miasta. To publikacja wyjątkowa z wielu względów. Szczególnie zaś dlatego, że pani Monika pokazuje Szczecin tak, jak nikt inny go wcześniej nie pokazywał.

„Niereformowalny miłośnik stareńkiego Szczecina. Pokazuję Szczecin moimi oczami i sercem” – te zdania widnieją w krótkim opisie na Instagramie Moniki Szymanik, który stał się podstawą do stworzenia albumu. Profil *kamienica_w_lesie* to prawdziwa perełka, pokazująca, że popularny serwis społecznościowy jest nie tylko dobrą platformą do promowania siebie, ale też inspirowania oraz pokazywania tego, co ciekawe lub piękne. W krótkim czasie zdobył ogromną popularność. Skupił też wokół siebie silną społeczność, która nie tylko komentuje zdjęcia, ale poleca również inne miejsca oraz toczy dyskusje na temat miasta. Pasja pani Moniki i jej zaangażowanie szybko zaowocowały, a jednym z efektów jest właśnie publikacja ze zdjęciami.

„Kamienica w Lesie. Instagramowe wędrówki szczecinianki” to album, w którym możemy zobaczyć zdjęcia starych kamienic, zabytków, budynków, które mają duszę i często niezwykłą historię. Pani Monika fotografuje chętnie miejsca zapomniane, nadszarpnięte zębem czasu oraz takie, na które zwykły przechodzień nie zwróciłby uwagi. Jak się okazuje to właśnie w nich często znajdują się prawdziwe skarby: bajeczne sklepienia, dawne malowidła, kolorowe posadzki czy świetliki w formie witrażu. W każdym, nawet na pozór najmniej ciekawym budynku, Monika Szymanik potrafi znaleźć coś ciekawego i dzięki temu zachęca do odkrywania naszej małej ojczyzny. Sprawia, że zaczynamy patrzeć na Szcze-

cin inaczej. Pokazuje, że wędrówka po miejskich ulicach i zapomnianych zakamarkach może być przyjemnością oraz podróżą pełną ciekawych odkryć. Jej album to zupełnie subiektywne spojrzenie na nasze miasto, ale jednocześnie pełne ciepła, wrażliwości i miłości do Szczecina.

W publikacji zobaczycie nie tylko zdjęcia, jest tu też zapis wędrówek, który niczym pamiętnik, pokazuje nam rok z życia autorki profilu *kamienica_w_lesie*. Możemy jej oczami spojrzeć na miejsca, które odkryła i ludzi, jakich poznała. W albumie znajdziecie również nas, z czego się bardzo cieszymy. Kiedy napisaliśmy o pani Monice i w czerwcu opublikowaliśmy artykuł „Ukryte piękno Szczecina”, wiedzieliśmy, że nasze drogi się jeszcze przetną. Jesteśmy dumni z tego, że mogliśmy stać się częścią tego projektu i wybrać z Moniką Szymanik w ten niezwykły spacer po Szczecinie. Z niecierpliwością czekamy na kolejne odkrycia Kamienicy w Lesie, tymczasem zachęcamy do zapoznania się z albumem.

Premiera publikacji odbędzie się 1 grudnia o godzinie 14.00 w zabytkowej auli Zespołu Szkół nr 8, przy ulicy 3 Maja 1a, czyli zachwycającym budynku byłego kasyna oficerskiego z 1867 roku.

autor: Karolina Wysocka, foto: Monika Szymanik

Szymon Kaczmarek



Dziennikarz, filozof robotniczo-chłopski.

Najstarszy człowiek na Ziemi

Mamo, mamo! A on się kopie!!! Nie wolno skarżyć synku, odpowiada mama. „Kto się przeżywa, tak samo się nazywa” - głosi przysłowie. „Skarżypyta bez kopyta, język lata jak topata...” Przykładów na to, że skarżenie jest be, mamy bez liku. Troszeczkę inaczej jest z zaskarżaniem, ale o tych kuriozalnych przypadkach przy innej okazji. Dziś o skarżypytach. Bo dziś już mogę. Minęła cisza wyborcza, zapanowała powyborcza cisza grobowa, ale skarżypyty trzymają się mocno. Niektóre nawet mocniej, niż miesiąc temu.

Zawsze marzyłem by w życiu było prawie i sprawiedliwie, niestety rzeczywistość pożarła literkę i. Jest więc prawie sprawiedliwie, co jednak robi ogromną różnicę. Marzyło mi się, że zarówno w pracy, jak i w życiu osobistym doceniane będą te cechy charakteru, które opisywano mi jako pozytywne. Dobry i rzetelny pracownik wynagradzany będzie awansami i odpowiednio wysoką płacą, grzeczne dziecko, cukierkami i głaskaniem po główce, a odpowiedzialny polityk, głosami wyborców zwanych od niedawna suwerenem. O Losie! Jakże się pomyliłem, jakież rozczarowanie... Jak zgoła inaczej wygląda dzisiejszość.

Oto, dziś właśnie pracownik może być głupi i niekompetentny, byle był znajomym szefa, dziecko dostaje cukierki, lub laptopa, byle siedziało cicho, a polityk, aby dostał głos suwerena, musi być skarżypytą. Tylko.

W zupełności ten fakt wystarcza by osiągnąć wyborczy sukces. Kandydaci od lewa po prawo, zamiast chwalić się swoimi dotychczasowymi sukcesami w poprawianiu świata naszego, skarżyli na wyścigi, jaki to konkurent jest do bani. A „lud roboczy wytrzeszcza oczy” (E. Stachura) i jak ten leming przysłowiowy, w samobójczym skoku do morza, lezie na swą własną zgubę do urny. I jeszcze oddaje nieważne głosy, co to są ważne, ale tylko dla tych, co głosy liczą... Wybrańcy narodu, miast wykony-

wać swoje obowiązki sownie przez ten naród opłacane, miotają się pomiędzy różnymi redakcjami, w których skarżą jeden na drugiego. A przecież, przypominam, od dziecka słyszymy, że skarżenie jest be. No to ja już przestaję rozumieć. Jest be, a jednak się opłaca? Bo przecież, że się opłaca to widać na pierwszy rzut oka.

Przychodzi taka pańcia, zasiada w ławie poselskiej, włoski szare, zębki krzywe, szata licha... Mija ledwie pół kadencji, a w tej samej ławie odłączona błędina z perłowym uśmiechem i odzieniu bogatym od złota kapiącym. Jednak się opłaca. Wydaje mi się, że zgodnie z wpajanymi nam od dzieciństwa regułami, bezkarnie może skarżyć jedynie prokurator. Podobnie, jak bezkarnie może bronić obrońca, bowiem ani jeden ani drugi nie ponoszą żadnej odpowiedzialności w przypadku bezradności swoich działań. Ale to raczej temat na inną okazję. Wróćmy do skarżypyt.

O ile czynne prawo wyborcze w wyborach do Sejmu i Senatu uzyskuje się w momencie skończenia 18 lat, o tyle aby ubiegać się o miejsce w Sejmie trzeba ukończyć 21 lat, a w Senacie - 30 lat. Wydawałoby się, ludzie dorośli. Czasami nawet posiadający wyższe wykształcenie, choć często mylący kindersztubę z kinderspodzianką. A jednak cała ta ich nauka i wychowanie poszły w las, choć sezon grybowy dobiega końca. Skarżą gorzej niż trzylatki w przedszkolu.

Chciałbym nie słyszeć co było „przez osiem ostatnich lat”. Chciałbym, by osoba której powierzyłem trud sterowania moim Krajem, bo ja nie mam na to czasu, ani ochoty, zamiast przeszłości, pokazywała mi kierunki w przyszłość. Wiem, wiem, jaka tam przyszłość dla osoby w moim wieku? Ale jednak. Może to ja pobiję rekord długowieczności i ten najstarszy człowiek na Ziemi znów będzie ze Szczecina?

reklama



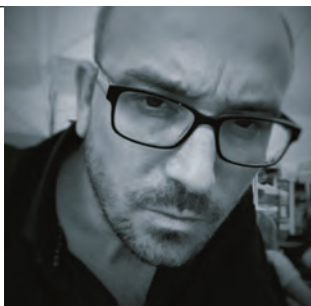
Sprawdź swój stan zdrowia!

Pakiety badań dla kobiet i mężczyzn.

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

HAHS
CENTRUM

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

Malina Prześluga

„Wszystko jest dobrze, jesteśmy szczęśliwi”

reż. Natalia Sołtysik

Teatr Współczesny w Szczecinie, mała scena – Malarnia

★★★★☆

To już druga, po „Pustostanie” z 2017 roku, produkcja Współczesnego według tekstu Maliny Prześlugi. Interpretację wzięła na siebie Natalia Sołtysik. Pierwsza część spektaklu to traktat o tytułowym szczęściu. Z jego nadmiaru ludzie wymyślają na przykład brokat do kupy (by było kolorowo) czy sweterki dla kur (w sumie nie wiadomo po co...). Największym problemem jest wybór systemu zamykania szuflad do nowych mebli kuchennych – magnetyczne czy ręczne, no i jakie prowadnice? To jednak tylko uśpienie czujności widzów, albo kontrast. Wybucho wojna! Nie gdzieś tam daleko, ale tu w Polsce. Nie kiedyś tam za sto lat, lecz teraz. Beztroskie życie bohaterów zmienia się w piekło, a jedynym ratunkiem jest ucieczka. Tekst Prześlugi to kolejna opowieść o uchodźcach, ale tym razem zmieniają się role. To nie My – Polacy – mamy ich przyjąć, ale to My – Polacy – nimi jesteśmy. Ta historia jest niezwykle brutalna, odhumanizowana, wreszcie po prostu prawdziwa. Bohaterowie stają się nic nie wartymi zwierzętami, walczącymi jedynie o przetrwanie. W tej emocjonalnej rozpiętości znakomicie poradził sobie ośmioosobowy zespół aktorski – porażająca wiarygodnością Maria Dąbrowska w roli ciężarnej Zuzi, przejmująca Grażyna Madej, subtelnie stanowiąca Ewa Sobiech (plus zaskakujący wokal w jednej z piosenek), rozczulający nieporadnością (postaci!) Robert Gondek i Paweł Niczewski, sugestywnie milczący Adam Krzycz-Berezowski i wreszcie bezwzględny Konrad Pawicki. Sołtysik żongluje teatralnymi formami: od cyklu monodramów po intensywne interakcje, ciekawie wypadają wplecione piosenki (światny Maciej Litkowski), a nieustanna zmiana form i tempa intryguje. Na minus zaliczam zupełnie niepotrzebne próby zaangażowania widzów – od pieczętek z numeracją przy wejściu po „zabawy” rodem ze spektakli impro. Siła tekstu jest wystarczająco przekonująca. Nie rozumiem też zerwania w jednej z ostatnich scen umownej teatralności. Odczytanie „na biało” puenty pozbawiło finału wstrząsającego przekazu. Anna Czarnota stworzyła prostą scenografię z zapowiadającą katastrofę wielką dziurą i tłem jako funkcjonalna tablica kredowa. Całość potęguje muzyka Jacka Jędrasika oraz wizualizacje, także te z podkreśleniem wybrzmienia wybranych fraz. Prestiżowe 5/6.



Piotr Rowicki

„Zabić prezydenta”

reż. Piotr Ratajczak

Teatr Współczesny w Szczecinie, scena Teatr Mały

★★★★★

Kunszt aktorski Arkadiusza Buszki nie podlega dyskusji. Aktor od lat zaskakuje i zachwyca praktycznie w każdym scenicznym wcieleniu. Parafrazując niedawną panią premier, monodram Buszki po prostu się należał! Albo inaczej: monodram Buszki po prostu się należał, ale widzom! To absolutnie wybitna kreacja, zagrana na najwyższym skupieniu, wyrazista, emocjonalna, porażająca i poruszająca. Buszko wcielił się w Eligiusza Niewiadomskiego – malarza, patriotę, zabójcę pierwszego prezydenta II Rzeczypospolitej Gabriela Narutowicza. Buszko opowiada o jego twórczości, o życiu, karierze urzędnika, wojennym epizodzie, ale też politycznych poglądach. Widzowie są świadkami jego radykalizacji, która prowadzi do zbrodni. Ta jest pokazana w symboliczny sposób zaplamienia krwisto czerwoną farbą ostatniego dzieła, które Narutowicz mógł widzieć na wystawie w Zachęcie. Słowa, które padają ze sceny, choć opowiadające o rzeczywistości sprzed stu lat, brzmią niepokojąco świeżo. Przypominają to, co mówią dzisiejsi rządzący radykałowie. Nie bez znaczenia dla wymowy spektaklu, jest zabójstwo prezydenta Gdańska Pawła Adamowicza. To polityczna przestroga, której data premiery tuż przed wyborami, potęguje jej znaczenie. Realizatorskie trio – Arkadiusz Buszko, reżyser Piotr Ratajczak oraz dramaturg Piotr Rowicki mają za sobą już wiele wspólnych przedsięwzięć. Zaufanie widać w każdym detalu. Nie ma tu niczego zbędnego. Czytelny, esencjonalny tekst, reżyserska sprawność i przede wszystkim czystość. Scenografia Katarzyny Sobolewskiej to jedynie biała mównica i kompilacja pustych malarskich płócien, na których wyświetlane są obrazy Niewiadomskiego oraz archiwalne filmy. Fascynuje dbałość o detale w kostiumie – najprawdziwsze druciaki, odzież o fasonie „z epoki”. Obok głównego wątku spektaklu intryguje jeszcze motyw zespolenia dzieła i twórcy. Czy ktoś odważyłby się pokazać dziś pracę zhańbionego Niewiadomskiego? Gdzie są jego obrazy? Czy którekolwiek z muzeów ma je w swoich kolekcjach? Czy ktoś chciałby je dziś oglądać, albo interpretować. I czy udałoby się to z pominięciem postaci i czynów twórcy? Niestety są tacy. Prerażające. Prestiżowe 6/6.





Urzekająca pomoc domowa

„Pomoc domowa” to znakomita sztuka, która zawładnęła scenami całego świata. Farsa mistrza Marca Camolettiego podbija serca widzów wartką akcją, błyskotliwymi dialogami i inteligentnym humorem. Już niedługo będzie można ją zobaczyć w Szczecinie, a wszystko dzięki Intermedium. Widzowie uwielbiają spektakl za wartką akcją, błyskotliwe dialogi oraz inteligentny humor. Z zapartym tchem podążają za losami męża, żony, kochanki i kochanka, szczególnie, że łączy ich jedna, urzekająca pomoc domowa. Pod jej okiem rozgrywają się zawile, gorące sytuacje. To ona pociąga za sznurki i zna odpowiedź na nurtujące wszystkich pytania. Więcej dowiecie się, idąc na sztukę. Świetnie spędzony czas oraz gwiazdorska obsada – gwarantowane! W Szczecinie będzie można zobaczyć sztukę w interpretacji Bartosza Wirzbięty. Za reżyserię spektaklu odpowiada Rafał Sisicki, w obsadzie m.in. Krzysztof Ibisz, Dominika Gwit, Michał Piróg.

kw

Opera na Zamku, 22 marca, godz. 16.30



Pożegnalna uczta

Jak pozbyć się najlepszych przyjaciół? Nic prostszego, wystarczy zaprosić ich do siebie do domu na wystawną kolację przy świecach. Uśmiechać się do nich uroczym, wprawiać ich w doskonały nastrój i rozmawiać z nimi na tematy, które ich przyjemnie zajmują. Po prostu czarujący i niezapomniany wieczór. Oczywiście nie należy ich nigdy uprzedzać, że to wasze ostatnie wspólne spotkanie... Oto przepis na wielką katastrofę towarzyską. Więcej dowiecie się idąc na spektakl „Kolacja pożegnalna”, który obejrzymy w Szczecinie dzięki Impresariatowi. Sarkastyczny śmiech, inteligentne dialogi, wnikliwa wivisekcja ludzkich słabości oraz błyskotliwe aktorstwo – gwarantowane! W obsadzie Małgorzata Foremniak, Janusz Chrabior i Piotr Gąsowski, za reżyserię odpowiada Tomasz Dutkiewicz. Ta komedia rozbawi was do łez.

kw

Teatr Współczesny, 3 grudnia, godz. 18.00

reklama

Twój
uśmiech
tworzymy
z pasją

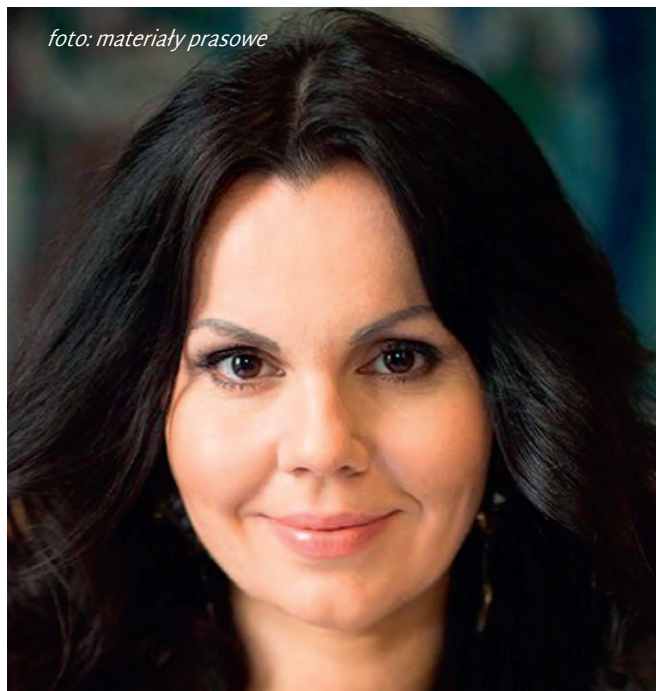


KORYZNA CLINIC
IMPLANTOLOGIA I STOMATOLOGIA



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

foto: materiały prasowe



Recital z polską nutą

W szczecińskiej operze po raz pierwszy wystąpi Aleksandra Kurzak. Artystka związana jest z najwybitniejszymi scenami na świecie – La Scalą w Mediolanie, Metropolitan Opera w Nowym Yorku czy Opera House w Londynie. To pierwsza polska solistka operowa, która podpisała ekskluzywny kontrakt z wytwórnią Decca. Jej pierwszy solowy album „Gioia” z 2011 roku otrzymał status platynowej płyty. W 2018 roku podpisała umowę z wytwórnią Sony Classical. Pani Aleksandra to laureatka wielu konkursów i nagród, w tym prestiżowej International Opera Award dla najlepszej artystki w 2015 roku. W naszej operze wystąpi w recitalu na głos i fortepian. Zaprezentuje kompozycje Stanisława Moniuszki, a towarzyszyć jej będzie znakomity pianista młodego pokolenia Marek Ruszczyński. Wydarzenie przeniesie słuchaczy w świat pieśni „ojca polskiej opery narodowej” i jednego z najwybitniejszych twórców europejskiej liryki romantycznej.

kw

Opera na Zamku, 9 listopada, godz. 19.00

foto: materiały prasowe

PRESTIŻ
PATRONUJE



Fińskie opowieści

Policja poszukuje zaginionego Słońca, mieszkańcy świętują Dzień Porażki, a w pracy można chodzić bez butów – taka kraina istnieje i nazywa się... Finlandia. Poznać ją bliżej może pomóc nowość od Wydawnictwa Poznańskiego, czyli książka „Finlandia. Sisu, sauna i salmiakki” Aleksandry Michty-Juntunen. Autorka publikacji od ponad dekady mieszka w Helsinkach, to poliglotka, kolekcjonerka fińskich tłumaczeń literatury polskiej, wielbicielka sauny, długich wędrówek oraz pasjonatka dobrej kuchni. Od kilku lat prowadzi bloga Fińskie smaki (finskiesmaki.blogspot.com). W książce przeczytamy m.in. o tym, dlaczego w języku Suomi nie ma czasu przyszłego, a ludzie, którzy nadmiernie gestykulują są podejrzani. Przyjrzymy się także z bliska kontrastom, które rządzą fińskim społeczeństwem i sprawdzimy, czy to prawda, że Finowie nie piją w styczniu, a najtrwalsze umowy biznesowe zawierają w saunie.

kw

reklama

Sprzedaż apartamentów blisko morza w Rewalu

Osiem apartamentów
o powierzchni 68,60 m² każdy



Biurow sprzedaży:
Szczecin, ul. Felczaka 31/9
Tel. 531 727 188, 501 527 359
kontakt@easy-apartamenty-rewal.pl
www.easy-apartamenty-rewal.pl

Cena: 8500 zł netto/1 m² z meblami
Koniec inwestycji: styczeń 2020



foto: Studio Orka, PISF

PRESTIŻ
PATRONUJE



Spotkanie z Mistrzem

Pod koniec listopada w Zamku Książąt Pomorskich odbędzie się wyjątkowe spotkanie. Najważniejszym gościem wydarzenia będzie wybitny aktor filmu i teatru polskiego, reżyser teatralny, wykładowca w Akademii Teatralnej w Warszawie oraz dyrektor artystyczny Teatru Narodowego w Warszawie – Jan Englert. Artysta zadebiutował na dużym ekranie w 1956 roku, odegrał wówczas rolę łącznika Zefira w „Kanał” Andrzeja Wajdy. Aktor znany jest m.in. z takich dzieł jak „Kolumbowie”, „Bluszczyk”, „Perła w koronie” i „Tatarak”. Zagrał w ponad 120 produkcjach filmowych oraz blisko 150 spektaklach Teatru Telewizji. Trudno zliczyć jego wszystkie role. Otrzymał wiele prestiżowych nagród i cieszy się w swoim otoczeniu opinią człowieka, który poświęca się pracy bez reszty. Współtworzy kanon klasyki polskiego teatru oraz filmu i od lat należy do grona najbardziej ceniowych artystów.

kw

Zamek, 25 listopada, godz. 17.00

foto: materiały prasowe



Dramaty ciała

Czym jest ciało, czy tylko półprzezroczystym ekranem projekcji kulturowych, czy też uchwytym medium doświadczania świata? A może to, co łączy, zawarte jest w tym, co rodzi traumę, co zepchnięte w tabu, co wykluczamy i co nas wyklucza? Trafo zaprasza na niezwykłą wystawę dwojga artystów: „Post Traumatic Sex Disorder”. Michał Korchiwicz i Hajar Moussa stworzyli zmysłową opowieść o dramacie ciała. Rysunki marokańskiej artystki oraz instalacje polskiego twórcy układają się w historię pożądliwości oraz cierpienia. Tworzą opowieść o biologiczności, utracie ciała, tożsamości i byciu w zawieszeniu. Ich dzieło to historia o fascynacji życiem, poznawaniem przez ból, ale też o lękach, potrzebie bezpieczeństwa, ucieczki, budowy własnego gniazda czy stabilności w wirze wydarzeń, na które nie mamy już wpływu. Kuratorem wystawy jest Stanisław Ruksza.

kw

Trafostacja Sztuki, 10 października – 1 grudnia

reklama



3 klinika w rankingu
Newsweek'a

Piękny uśmiech

HAHS
KLINIKA

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

foto: materiały prasowe



SZPAK nadlatuje

SZPAK to szczeciński festiwal teatru, pantomimy i muzyki. Impreza jest jednym z największych wydarzeń, związanych ze sztuką komedii na Pomorzu Zachodnim. W tym roku festiwal rozpocznie się 29 listopada i potrwa do 2 grudnia. Zainauguruje go konkurs, który poprowadzi Katarzyna Piasecka, a gwiazdą wieczoru będzie Magda Kubicka. W programie festiwalu także: Michał Leja Show, gdzie w roli gościa wystąpi Grzegorz Dolniak, Szpaczek dla Dzieci, Polygon Kabaretowy i Impro Mecz. Podczas finału 13. edycji imprezy wystąpi stand-uper, scenarzysta, autor tekstów komediowych oraz były lider nagradzanego Kabaretu Limo – Abelard Giza. Znamy m.in. z programów „Proteus Vulgaris”, „Numer 3” i serialu „Kryzys”. Na scenie SZPAK-a pojawi się po raz pierwszy i to ze swoim nowym programem „Piniata”. Jak widać, tegoroczny festiwal zapowiada się obiecująco. Z pewnością będzie to kilka dni dobrej zabawy i śmiechu.

kw

Różne miejsca, 29 listopada – 2 grudnia

foto: Giorgia Berazzi



Brahms w tle

Christian Tetzlaff to utalentowany i rozchwytywany skrzypek, który znany jest z doskonałych interpretacji utworów zarówno klasycznych, romantycznych, XX-wiecznych, jak też współczesnych. Występuje na wielu festiwalach muzycznych, współpracuje z najbardziej znanymi orkiestrami, prowadzi kursy w Weill Music Institute. Wzbudza podziw oraz uznanie na całym świecie. Pełna lista jego występów obejmuje około stu koncertów rocznie! Co ciekawe, rodzina muzyka pochodzi ze Szczecina. Teraz on sam wystąpi w filharmonii i dzięki niemu będziemy mogli posłuchać wspaniałego duetu Brahmsa oraz Schumanna. Ten pierwszy wyrósł na bohatera obecnego sezonu. Jak zauważył dyrektor artystyczny szczecińskiej filharmonii „tej muzyki po prostu dobrze się słucha”, a dyrygent Hans von Bülow zaliczył Brahmsa do „Trzech B”, obok Bacha i Beethovena. Przed nami wieczór muzycznych wrażeń z najwyższej półki.

kw

Filharmonia, 8 listopada, godz. 19.00

reklama



NA MIEJSCU

Cocktail Bar
17 SCHODÓW
SWING & BLUES

Event bar
Premium Bar Catering

**DWIE FIRMY,
JEDNA JAKOŚĆ**

f / 17schodowbar

f / EventBarCatering



NA WYNOS

foto: Piotr Nykowski



Zabójca prezydenta

Teatr Współczesny zaprasza na spektakl o Eligiuszu Niewiadomskim, zabójcy pierwszego prezydenta RP Gabriela Narutowicza. Przedstawienie to próba zrozumienia człowieka, szukania analogii, odniesień do współczesności i poszukiwania odpowiedzi na ważne pytania. Jaki jest właściwy klucz do zrozumienia istoty tego zabójstwa? Dlaczego Niewiadomski, Polak, katolik, ojciec i mąż, ceniony artysta myślał, że ratuje kraj? Sztuka Piotra Rowickiego w reżyserii Piotra Ratajczaka z Arkadiuszem Buszko w roli Niewiadomskiego, to kolejna artystyczna współpraca tego trio. Jak sobie poradzili tym razem? Jeśli jesteście ciekawi, wybierzcie się na spektakl. – Zabić prezydenta uderza celnie, można rzec gorzko: jak kula Niewiadomskiego, trafiając w nasze dzisiejsze problemy i lęki. Czy raczej w nasze coraz mniej skrywane i śmielej obecne fascynacje i obsesje – napisał po obejrzeniu sztuki szczeciński pisarz A.D. Liskowacki.

kw

Teatr Mały, 10 listopada, godz. 17.00

foto: materiały prasowe



Wystawa, którą kopnął prąd

Czy artyści mają inną wrażliwość? Pokaz prac z Kolekcji Regionalnej Zachęty Sztuki Współczesnej w Szczecinie ma za zadanie przedstawić postać twórcy jako osoby widzącej i wiedzącej więcej. W tym celu Bartosz Zaskórski stworzył fikcyjną audycję radiową, której narratorem stała się obsesyjno-maniakalna prezenterka. Mówi ona: „Szczecin to starożytność, znacznie starsze niż rasa ludzka. Zbudowane w przedpotopowych grotach, na wulkanicznych skałach przez niepojęte siły i istoty, których nie da się opisać w kategoriach znanych człowiekowi, nad brzegiem Ukrytego Morza, z którego miały wypłynąć na ląd pierwsze zwierzęta... Miliony lat przed tym, kiedy po ziemi kroczyły pradawne bestie zwane dinozaurami, ci nienazwani budowniczości z niepojętych płaszczyzn egzystencji, kolonizowali naszą nieprzyjazną planetę. W podziemiach założyli kraj: PierwoPolskę”. Kuratorką wystawy „kopnął mnie prąd co robić” jest Daria Grabowska.

kw

Zona Sztuki Aktualnej, 16 października – 9 listopada

reklama



Ellisys Duo®

- niechirurgiczny lifting twarzy, szyi i powiek
- medyczne rozwiązanie problemów z rozstępami, bliznami i nadpotliwością



Instytut Urody Be Beauty

foto: Jarosław Gaszyński

Jubileusz Galerii Kapitańskiej

Wszystko zaczęło się niewinnie – państwo Irena i Edward Osina początkowo chcieli tylko zaprezentować zdjęcia z misji w Afryce, na które jeździła ich córka. Tak powstała Galeria Kapitańska, która zorganizowała ponad 100 wystaw i na której dziesięciolecie przybyli artyści i inni znamienici goście, by nie tylko podziwiać obrazy, ale też złożyć właścicielom serdeczne gratulacje.

kt



Od lewej: Henryk Sawka, Franciszek Maśluszczak



Od lewej: Aneta Figurska, Ewa Sawka



Artyści współtworzący galerię z prezydentem Piotrem Krzystkiem i właścicielką Ireną Osiną



Od lewej: Bogdan Bombolewski, Elżbieta Jaworska-Modrzejewska, Leszek Karwowski



Od lewej: Edward Osina, Zofia i Krzysztof Daleszyński



Beata Osina, Irena Osina



Irena i Edward Osina



Od lewej: Adalbert Kitzinger, Dariusz Staniewski

foto: Jarosław Gaszyński

Oswoić in vitro

„In Vitro. Rozmowy intymne”, czyli otwarta debata na temat in vitro odbyła się dzięki zaangażowaniu Szczecińskiej Inicjatywy Miejskiej. Przed widownią swoje opinie przedstawili: gwiazda telewizji Małgorzata Rozenek-Majdan, Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego Olgierd Geblewicz, poseł Piotr Miśiło oraz dr Robert Sienkiewicz ze szczecińskiej kliniki leczenia niepłodności Vitrolive. Gości szczególnie interesowały aspekty medyczne leczenia niepłodności, ale nie zabrakło także pytań dotyczących finansowania. Temat wzbudził gorące dyskusje, co dowodzi, że warto go podnosić, rozwijać i oswajać.

kt



Od lewej: Piotr Miśiło, marszałek Olgierd Geblewicz, dr Robert Sienkiewicz (Vitrolive)



Dr Robert Sienkiewicz



Olgierd Geblewicz



Prowadząca spotkanie Daria Nowak

foto: Iza Łogonowicz

Tanecznym krokiem

To były podwójne urodziny: swoje 10-lecie świętowało Studio Tańca Kimama, a 40 lat skończyła Ewa Grodzka, jego właścicielka. Impreza odbyła się w nowo powstałym klubie tanecznym o roboczej nazwie „Nazwij Mnie”. Dla ponad 200 uczestników przygotowano mnóstwo atrakcji: koncert zespołu Tragarze, pokazy grup tanecznych i animacje instruktorów Kimamy. Nie zabrakło, oczywiście, tortów i życzeń. Zabawa zorganizowana w różnych stylach muzycznych trwała na dwóch parkietach do samego rana.

kt



Zespół Tragarze



Od lewej: Kamila Engelhardt, Ewa Grodzka, Elena Dobrzańska



Dominika Wójcikiewicz i grupa Kimama High Heels



Kamila Sroka, Kamila Engelhardt (front), Marta Nowak



Ania Opoka, Aleksandra Siudy, Joanna Kwiatkowska, Anna Stanisławczyk, Kamila Engelhardt, Marta Nowak – grupa taneczna Kimama Reggaeton prowadzona przez Ewę Grodzką

foto: materiały prasowe

Nowy salon, nowe BMW

W Gorzowie otwarto nowy salonu BMW Bońkowsky. Imprezę poprowadził znany aktor i prezenter, prywatnie fan motoryzacji – Rafał Cieszyński. Dla publiczności zagrał Cover Maniacx. Na scenie pojawili się także gospodarze wieczoru – Dominika i Dariusz Bońkowsky, dyrektor zarządzająca – Angelika Sawicka oraz dyrektor oddziału – Wojciech Wierchucki. Po oficjalnych przemówieniach oraz pamiątkowym i symbolicznym przecięciu wstęgi przyszedł czas na gwiazdę wieczoru, czyli nowy model BMW serii 1. Na otwarciu bawiło się ponad 200 osób!

ad



Dominika Bońkowska



Katarzyna Szypulińska, właścicielka Natural Skin Clinic i Maciej Szypuliński



Przemawia dyrektor generalny BMW Group Polska - Baudouin Denis



Zespół Cover Maniacx

foto: Jarosław Gaszyński

Z panoramą Szczecina w tle

Hanza Tower ma 27 pięter i piękny widok na panoramę Szczecina, czego mogli doświadczyć uczestnicy konferencji prasowej. Spotkanie dotyczyło oczywiście samego budynku. Wśród gości pojawiły się dwie ważne dla tej inwestycji osoby: Małgorzata Szwarz-Sroka, m.in. dyrektor Pionu Finansowego oraz Małgorzata Ostrowska, dyrektor Pionu Marketingu i Sprzedaży. Goście mogli także obejrzeć w pełni wykończony jeden z apartamentów.

ad



Od lewej Marzena Bednarczyk, dyrektor Hotelu Dana, Paweł Pluto, kierownik budowy Hanza Tower, Małgorzata Ostrowska, członek zarządu J. W. Construction, Małgorzata Szwarz-Sroka – członek rady nadzorczej J. W. Construction



Katarzyna Żarska, PR manager Drawbridge Media i Kazimierz Krupa, prezes zarządu Drawbridge Media



Od lewej: Małgorzata Ostrowska, Marek Zawadzki, project manager Hanza Tower, Małgorzata Szwarz-Sroka, Kazimierz Krupa



Od lewej: Magdalena Staniszevska, social media manager J. W. Construction, Dorota Konferowicz, marketing manager J. W. Construction, Justyna Meyer, kierownik biura sprzedaży Hanza Tower

foto: Jarosław Gaszyński

Ladies bez szpilek

Znane szczecinianki po raz kolejny, spotkały się w ramach klubu „Szczecin Ladies Business”. Tym razem panie zrzuciły szpilki i oficjalny strój. Głównym tematem spotkania było udzielanie pierwszej pomocy. Dr Karolina Szliżewska, specjalistka w dziedzinie anestezjologii i intensywnej terapii przedstawiła paniom zasady udzielania pierwszej pomocy i poinstruowała w jaki sposób zrobić to dobrze.

ad



Od lewej: Daria Nowak, Monika Chomiuk, Nina Manduk-Czyżyk, Dorota Gródecka, Emilia Wąsowicz



Od lewej: Katarzyna Opiekulska-Sozańska, Agnieszka Ostrowska, Sylwia Trojanowska, Sylwia Fabiańczyk-Makuch



Od lewej: Wioletta Szczepańska, Ewa Karpisz, Anna Turkiewicz, Anna Hołubowska



Od lewej: Karolina Szliżewska, Katarzyna Opiekulska-Sozańska, Agnieszka Ostrowska, Sylwia Trojanowska



Od lewej: Anna Tarnowska, Monika Wasilewska-Serwak, Sylwia Majdan, Beata Pluta

foto: Tomasz Wieczorek

Rayskie atrakcje

Ray jak sama nazwa wskazuje ma być miejscem iście rajskich rozkoszy, na pewno dla podniebienia. To nowy na mapie Szczecina koktajlbar, któremu szefuje prowadzący popularną śniadaniownię „Spotkanie”, Krzysztof Rachwański. Kolorowo na ścianach i w szklankach. Przebojem lokalu mają szansę stać się autorskie koktajle i drinki oparte na naturalnych składnikach.

ad



Architekt Jakub Mogielnicki



Karolina i Maciej Licznery (Dirty Tattoo)



Marysia Lisiecka, manager Lody Marczak z partnerem



Od lewej: Moniak Sałata (Architektura Wnętrz Monika Sałata), gospodarz wieczoru Krzysztof Rachwański, Marta Krydziawa (DECA makes it lovely)



Paulina Gralewska, manager restauracji „Spotkanie” z przyjaciółką

foto: Jarosław Gaszyński

Benefis z golfem

W Business Club Szczecin odbył się benefis Sławka Pińskiego – promotora golfa, dyrektora zarządzającego Binowo Park i jednocześnie dyrektora wielu turniejów golfowych rangi krajowej i europejskiej z Handicapowymi Mistrzostwami Świata (WAGC) na czele. Wieczorny benefis został poprzedzony turniejem golfowym, w którym Sławek Piński z każdym z uczestników rozegrał na polu w Binowie kilka dołków. Benefis o tyle wyjątkowy, że jubilat obchodził równocześnie okrągłe, 60 urodziny!

ad



Sławek Piński i Krzysztof Materna



Od lewej: Wojciech Waśniowski, Maks Sałuda, Sławek Piński, Adrian Kaczała, Janusz Kulig (kadra trenerska Binowo Park)



Najlepszego panie Sławku!



Szanowny jubilat



Jubilat i goście

foto: Lucjola Runiewicz

Pokaz w czerni

Kolejne kobiece spotkanie w Atelier Sylwii Majdan tym razem zdominowała czerń. Stałe klientki mogły obejrzeć najnowszą sportową kolekcję MBM oraz kilka modeli z kolekcji zimowej AW 19. Modelka Anita Pawlak prezentowała na sobie wybrane kreacje, a stylistka Maja Holcman-Lasota składała całe komplety, dzięki czemu panie wiedziały, co z czym łączyć. Oczywiście nie zabrakło słodkości od Meraki Bar i Cukierni Sowa. Pyszną kawę serwowali panowie z Korona 1912.

ad



Anita Pawlak



Od lewej: Monika Kapuścińska, blogerka Beata M.



Od lewej: Aleksandra Wolska i Sylwia Majdan



Od lewej: Marta Gabrylska, Agnieszka Trzeciak, Żaneta Kołacz i Anita Pawlak

foto: Lucjola Runiewicz

Uroczyste urodziny

DepiLab we wrześniu obchodziło swoje pierwsze urodziny. Z tej okazji zorganizowano szereg atrakcji. Odbył się m.in. pokaz modelowania sylwetki za pomocą Accent Prime, nowego nabytku w salonie. Zorganizowano także bezpłatne warsztaty stylu z Martą Waluk, która podpowiedziała jak eksponować zalety i ukrywać wady sylwetki za pomocą mody. Goście imprezy wzięli też udział w loterii i można było wygrać darmowe zabiegi. Na pamiątkę wydarzenia, każdy dostał firmowy upominek.

kw



Katarzyna Bartczek (właścicielka DepiLab), Marta Waluk (stylistka)



Kosmetyczki DepiLab: Kamilla Bruch (w białej marynarce) oraz Elżbieta Stój (po lewej) i Kinga Rębowiecka (po prawej)



) Pokazy zabiegów z udziałem Weroniki Nadolskiej, specjalisty medycznego i szkoleniowca



Marta Nadolna (repcja DepiLab) z klientką



Marta Nadolna, Katarzyna Bartczek, Elżbieta Stój, Kamilla Bruch i Kinga Rębowiecka

foto: Jarosław Gaszyński

Premiera z owacjami

Pełna sala, owacje na stojąco, teatralna atmosfera i mnóstwo wina. West&Art rozpoczął nowy sezon premierą sztuki „Pół na pół”. Spektakl to zabawna, a jednocześnie trudna komedia o rodzinie, która skrywa więcej niż się może wydawać. Podczas premierowego wydarzenia sala pękała w szwach, zabrakło miejsc siedzących, a po przedstawieniu odbył się bankiet, który trwał do późnych godzin nocnych. Goście doskonale się bawili, ostatni wyszli o trzeciej nad ranem.

kw



Marzena Bedarczyk (dyrektor Hotelu Dana), Rubi Birden (tłumaczka)



Wiesław Orłowski (aktorzy West&Art) i Sławomir Kołakowski



Tomasz Obara (reżyser West&Art)



Ewa Piasecka-Kornacka i Tomasz Kornacki (Akademia Sztuki)



Laura Hołowacz (prezes CKE Stara Rzeźnia) i Piotr G. Ochman (West&Art)

foto: Lucjola Runiewicz

Mała Japonia w Szczecinie

Sieć gabinetów Yasumi otworzyła w Szczecinie swój punkt. Firma inspirowana kulturą i obyczajami Japonii. Szczeciński lokal ma za zadanie zapewnić głęboki relaks oraz zadbać o ciało, a także zmysły. Podczas wielkiego otwarcia gabinet odwiedziły lokalne gwiazdy Instagrama. Goście mile spędzili czas przy aromatycznej herbatce, a każda z pań dostała kosmetyczny upominek.

kw



Zespół Yasumi



Marta Banaszek nakłada złotą maskę



Hanna Stachowiak wykonuje mezoterapię mikroigłową



Judyta Staszewska w trakcie zabiegu kawitacji Yellow Peel



Monika Matusiewicz podczas konsultacji z klientkami

foto: Jarosław Gaszyński

Nowe miejsce relaksu

Mabo B Zone Club to Biznesowy Klub Sportowo-Rekreacyjny i najnowsza inwestycja rodzinnej firmy MABO będącej na rynku zachodniopomorskim od ponad 50 lat. Miejsce niedawno otworzyło swoje podwoje dla klientów, na otwarciu grał Krzysztof Baranowski, nie zabrakło znanych, także ze świata sportu gości. W Mabo B Zone Club można zagrać w squasha, w kręgle i w bilard, a także zrelaksować się w strefie Beauty.

ad



Od lewej: Ewa Bogacka, Marianna Bogacka, Nicola Sikorska, Adolf Bogacki, współwłaściciele Mabo B Zone Club



Od lewej: Teresa Dera, wójt gminy Dobra, Agnieszka i Albert Kuleszo



Od lewej: Laura Wojtyś, Krzysztof Zajac, Małgorzata Oniszczyk



Od lewej: Martin Sikorski, Michał Materla



Od lewej: Arkadiusz Nawrot, Ewa Bogacka, Magdalena Mickowska, manager klubu

ZAPOLuj na...

SZCZECIŃSKIE KALENDARZE

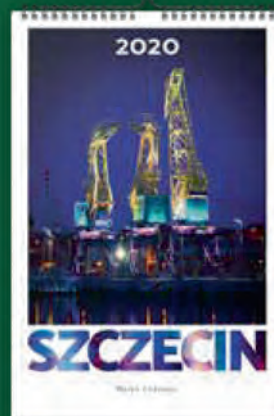
ZAPOL

e-zapol.com.pl



24⁵⁰*

Kalendarz planszowy
• #miejscowkaszSZCZECIŃSKI
• Kolorowanka z rebusami
• Szczecin i inne miasta.
Przewrotnie i sarkastycznie...
format 310×560 mm
• 16 plansz



19⁵⁰*

Kalendarz planszowy
Szczecin w obiektywie
Marka Czasojęcia
format 320×480 mm
• 14 plansz



19⁹⁹*

Kalendarz biurkowy
#miejscowkasz SZCZECIŃSKI
format po złożeniu
(dł. × szer. × wys.)
190×210×100 mm
• wersja z karteczkami post-it
i długopisem ... 24,99*



19⁹⁹*

Kalendarz książkowy
format 110×160 mm
• 160 stron
format 160×220 mm
• 176 stron ... 29,50*



25⁵⁰*

Zestaw upominkowy – kalendarz książkowy + długopis
format 110×160 mm
• 160 stron
format 160×220 mm
• 176 stron ... 35,50*

* ceny dotyczą oferty na e-zapol.com.pl

JUŻ W SPRZEDAŻY!



Spotkajmy się w **Galerii Kaskada!**

23-24
listopada

14-15
grudnia

poziom - I
(obok sklepu SMYK)

DO KUPIENIA NA e-zapol.com.pl, W KSIĘGARNIACH ORAZ W WYBRANYCH SKLEPACH SPOŁEM:

- Szczecin, ul. E. Gierczak 27 „POMORZE” Dąbie
- Szczecin, ul. Cedyńska 2 Niebuszewo
- Szczecin, ul. Przyszłości 26 „POD LIPAMI” Płonia
- Szczecin, ul. Wojska Polskiego 134
- Szczecin, ul. Papieża Jana Pawła II 49

- Szczecin, ul. Monte Cassino 38
- Police, ul. Chrobrego 6 Police „REGULUS”
- Szczecin, ul. Lelewela 8 „HERMES” Pogodno
- Szczecin, ul. Parkowa 11 „STOCZNIOWIEC” Grabowo
- Szczecin, ul. Witkiewicza 31 „SYRIUSZ” Pogodno

- Szczecin, ul. Bogustawa 18 „ORION”
- Szczecin, pl. Matki Teresy z Kalkuty 1 „CASTOR”
- Szczecin, ul. Barbary 2 „MEBELEK” Niebuszewo
- Szczecin, ul. Chopina 22 Zakole

#miejscowkasz
SZCZECIŃSKI

fb.com/miejscowkasz | +48 91 435 19 00 | biuro@zapol.com.pl

SZUKAJCIE NAS W PRESTIŻOWYCH MIEJSCACH!

GABINETY LEKARSKIE

AMC, Art Medical Center ul. Langiewicza 28/U1
Aesthetic Med ul. Niedziałkowskiego 47
Centrum Rehabilitacji Duet al. Wojska Polskiego 70
Dental Art ul. Śląska 9a
Dental Implant Aesthetic Clinic ul. Panieńska 18
Dental Center ul. Mariacka 6/U1
Dentalica ul. Mickiewicza 48/U1
Dentus ul. Mickiewicza 116/1
Dermadent ul. Kazimierza Królewicza 2 L/1
Dr Wiśniowski Chirurgia i Medycyna Estetyczna ul. Kusocińskiego 12/lu3
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
Lecznicza Dentystryczna KULTYS ul. Bolesława Śmiałego 17/2
Marosz Gabinety Medycyny Estetycznej ul. Kazimierska 26/2
(wejście od ulicy Ku Słońcu)
Medicus pl. Zwycięstwa 1
Mediklinika ul. Mickiewicza 55
Medimel ul. Nowowiejska 1E
Medycyna Estetyczna dr. Osadowska (Office Center) al. Piastów 30
Optegra ul. Mickiewicza 138
ORTO PERFECT ul. Ogórnickiego 12
Perbudent – 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. Żupańskiego 6/1
Ra-dent, Gabinet Stomatologiczny ul. Krzywoustego 19/5
Stomatologia Kamienia 25 ul. Wielkopolska 25/10
Stomatologia Mikroskopowa ul. Żołnierska 13A/1
Stomatologia ul. Wielka Odrzańska 31
Vitrolive al. Wojska Polskiego 103
Vizmedica Clinic ul. Jagiellońska 85/14

HOTELE

Hotel Atrium al. Wojska Polskiego 75
Hotel Campanille ul. Wyszyńskiego
Hotel Dana al. Wyzwolenia 50
Hotel Grand Park ul. Słowackiego 18
Hotele Marina ul. Przechodnia 13
Hotel Novotel ul. 3 Maja 31
Hotel Park ul. Plantowa 1
Hotel Plenty ul. Rynek Śnienny 1
Hotel Radisson BLU pl. Rodła 10
Hotel Vulkan ul. Druckiego-Lubedkiego 6a
Willia Flora ul. Wielkopolska 18

KANCELARIE

Przemysław Manik – kancelaria adwokacka ul. Kr. Korony Polskiej 3
Lizak, Stankiewicz, Królikowski – kancelaria adwokacka
al. Boh. Getta Warszawskiego 1/4
Mazurkiewicz, Wesołowski, Mazur – kancelaria adwokacka ul. Klonowicka 30/1
Andrzej Marecki – kancelaria adwokacka ul. Kł.Jadwigi 13/12
Mikołaj Marecki – kancelaria adwokacka ul. Ks. Bogusława X 1/2 lokal 8
Goźdek, Kowalski, Tyszkowski – adwokaci i radcowie ul. Panieńska 16
Tomasz Kordus – kancelaria adwokacka ul. Felczaka 11
Andrzej Zajda i Monika Zajda-Pawlik – kancelaria adwokacka ul. Monte Cassino 7/1
Dariusz Jan Babski – kancelaria adwokacka ul. Bogusława 5/3
Grzegorz Dutkiewicz – kancelaria adwokacka ul. Monte Cassino 19c
Aleksandrut-Dutkiewicz – kancelaria adwokacka ul. Wyszyńskiego 14
Licht Przeworska – kancelaria adwokacka ul. Tuwima 27/1
Mariusz Chmielewski kancelaria adwokacka ul. Odrzewska 5
Kancelaria Notarialna al. Jana Pawła II 22
Skotarczak, Dąbrowski, Olech – kancelaria adwokacka ul. Narutowicza 12
Kancelaria Notarialna Dalejszyńska - kancelaria notarialna al. Jana Pawła II 17
Kancelaria Notarialna Małgorzata Węglowska ul. 5 lipca 9/1
Waldemar Juszcak – kancelaria adwokatów i radców al. Niepodległości 17

KAWIARNIE

Ale Gachol! Zwycięstwa 1
Artetamina ul. Rayskiego 21
Biancafe ul. Ostrawicka/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. Rayskiego 23/2a
Columbus Coffe ul. Krzywoustego 16

Columbus Coffe ul. Przechodnia 4
Columbus Coffe ul. Kopernika 1
Columbus Coffe ul. Malczewskiego 26
Columbus Coffe CH Turzyn
Duet Coffee CH Galaxy – 1 piętro
Fabryka Deptak Bogusława 4/1
Fanaberia Deptak Bogusława
Koch Cukiernia al. Wojska Polskiego 4
Lodziarnia Pogodna ul. Poniatowskiego 2
Przystań na kawę ul. Rayskiego 19
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. Wyszyńskiego 1
Starbucks CH Galaxy

MOTORYZACJA

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

NIERUCHOMOŚCI

Baszta Nieruchomości ul. Panieńska 47
Galbud, pokój 15 parter ul. Kapitańska 2
Extra Invest al. Wojska Polskiego 45
HMI ul. Moczyńskiego 138
Lider House ul. Modra 92/2
Litwiniuk Property (Oxygen) ul. Malczewskiego 26
SGI pl. Hołdu Pruskiego 10
Siemaszko al. Powstańców Wielkopolskich 91 A
Tomaszewicz ul. Kaszubska 20/4
Vastbouw al. Wojska Polskiego 125
WGN Nieruchomości Plac Lotników 7

RESTAURACJE

17 Schodów ul. Tang Rybny 1
Bachus - winiarnia ul. Sienna 6
Bananova Szklarnia al. Jana Pawła II 45
Bistro na językach ul. Grodzka
Bollywood ul. Panieńska 20
Bombay ul. Partyzantów 1
Buddah ul. Rynek Śnienny 2
Brasileirinho Brazylijska Kuchnia&Bar ul. Sienna 10
Chatupa 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 Ouzery (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 Turmska ul. Mariacka 26
Marshal Food ul. Rayskiego 23/1
Między Wierszami ul. Moniuszki 6/1
Na Kuncu Korytarza ul. Korsarzy 34
Non Solo Pizza Pasta ul. Wielka Odrzańska 18U
NIEBO Wine Bar Cafe ul. Nowy Rynek 5
Paladin ul. Jana z Kolna 7
Paprykarz al. Jana Pawła II 42
Pepperoni Pizzeria ul. Poniatowskiego 2a
Porky ul. Wielka Odrzańska 20
Porto Grande Wały Chrobrego

Public Fontanny al. Jana Pawła II 43
Public Cafe ul. Wielka Odrzańska 18A/U
Plan B ul. Osiek 1
Restauracja Karkut ul. Bogurodzicy 1
Restauracja Stara Rzeźnia ul. Wendy 14
Ricoria al. Powstańców Wielkopolskich 20
Rybarex ul. Małopolska 45
Sake ul. Piastów 1
Shanghai Rynek Śnienny 4
Spotkanie al. Jana Pawła II 45
Spizarnia Szczecińska Hołdu Pruskiego 8
Stockholm Kitchen&Bar Bulwar Piastowski
Toloyo ul. Rynek Śnienny 3
Towarzyska Deptak Bogusława
Trattoria Toscana pl. Orła Białego
Ukraineczka ul. Panieńska
Unagi al. Jana Pawła II 42
Willi West Ende al. Wojska Polskiego 65
Wól i Krowa ul. Jagiellońska 11

SKLEPY

5 Plus ul. Jagiellońska 5
Arkadia perfumieria ul. Krzywoustego 7
ART TOP ul. Chodkiewicza 6
Atelier Sylwia Majdan al. Wojska Polskiego 45/2
Atrium Molo ul. Mieszka 173
Babiniec ul. Jagiellońska 9
B&M al. Wojska Polskiego 43
Batty Bardley CH Galaxy – parter
Bella Moda ul. Bogusława 13/1
Bokaro bulwar Gdański 11
Brancewicz al. Jana Pawła II 48
Centrum Mody Słubnej ul. Kaszubska 58
Disigual, CH Galaxy – parter
Velpa ul. Bogusława 12/21 11/1
Clochee ul. Bogusława 10/2
Escada al. Wojska Polskiego 22
Henry Lloyd ul. Przechodnia 11
Hewelina CH Galaxy – parter
GiperGazer – Salon Łazienek ul. Świerczewska 47
Icon ul. Jagiell 6/5
Impresja ul. Śląska 9/2
Jubiler Kleist ul. Rayskiego 20
Kaskada Galeria (punkt informacyjny)
Kropka nad i ul. Jagiellońska 96
Patrizia Aryton ul. Jagiellońska 96
LKJ CH Galaxy
LKJ CH Kaskada
Madras Styl ul. Małopolska 9
Manufaktoria ul. Rayskiego 26/1
Marc Cain al. Wojska Polskiego 29
MaxMara ul. Bogusława 43/1
Moda Club ul. Wyzwolenia 1
MOOI ul. Bogusława 43
Olsen CH Kaskada
Portfolio (od ulicy Jagiellońskiej) ul. Rayskiego 23/11
Prowansja kwiatarnia ul. Szwedzka 28
Prowansja kwiatarnia ul. Rostocka 15
Riviera Maison ul. Struga 23
Rosenthal ul. Bogusława 15/1A
Rosenthal CH Kaskada
SISI Bridal al. Piastów 4/1
Stopcent ul. Krzywoustego 72
Studio Mebli VIP ul. Wrocławska 48
Strefa Koloru ul. Santoka 48-49
Terpiłowscy jubiler CH Galaxy – 1 piętro
Vin 28 ul. Rayskiego 28
VIP Collection al. Wojska Polskiego 22
Wineland al. Wojska Polskiego 70
Wine Center ul. Bogusława 37

SPORT I REKREACJA

Aquarium (basen dla dzieci) ul. Jemiolkowa 4A
ASTRA szkoła tańca ul. Wyzwolenia 85
Binowo Golf Park, Binowo 62
Bloom ul. Korolowa 64K
Calypso Fitness Club Office Center ul. Piastów 30
EMS Studio al. Wojska Polskiego 31/4
EnergySports ul. Welecka 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. Welecka 2
Marina Sport ul. Przechodnia 11
PRIME Fitness Club, ul. 5 Lipca 46
PRIME Fitness Club, ul. Modra 80
RKF ul. Jagiellońska 67
Ski Park ul. Twardowskiego 5
Stefa H20 basen ul. Topolowa 2
Stefa 3L ul. Santoka 18/13/p.1
Stefa Jogi ul. Santoka 18/16

Szczeciński Klub Tenisowy al. Wojska Polskiego 127
Universum al. Wojska Polskiego 39

ZDROWIE I URODA

Atelier Fryzjerstwa Małgorzata Duleba-Nielacna ul. Wielkopolska 32
Akademia Fryzjerska Gawędy Al. Wojska Polskiego 20
Baltica Wellness&Spa pl. Rodła
Be Beauty Instytut Urody, ul. Łukasieńskiego 40/12
Belle Femme ul. Monte Cassino 37A
Beverly Barber Shop ul. Sienna 5A
Beverly Hills Akademia Urody (DT Kupiec parter) ul. Krzywoustego
Beverly Hills Akademia Urody CH Galaxy – parter
Centrum Makrobiotyczne Wakame Pl. Żołnierza Polskiego 16
Centrum Kosmetologii ul. Santoka 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
Eurozofia Piękna ul. Mała Odrzańska 21/5
Fizjopomoc Medical Center ul. Witkiewicza 61
Fryzjerskie Atelier Klim ul. Królowej Jadwigi 12/1
Hall No 1 ul. Wyszyńskiego 37
Imperium Wizażu ul. Jagiellońska 7
JK Studio (od Rajskiego) ul. Monte Cassino 1/14
Karmelove ul. Wilków Morskich 9
L.A. Beauty, ul. Raginisa 7/U3
La Fiori ul. Kwiatkowskiego 14/6
Medestetic ul. Okulickiego 46
MOI Instytut Kobiecego Piękna ul. Wielka Odrzańska 28a
Odnova al. Bohaterów Warszawy Galeria Nowy Turyn, 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. Rayskiego 20
Royal Clinic al. Wojska Polskiego 2/U3
Royal Studio ul. Łokietka 7/10
Royal Thai Massage ul. Sienna 4
Saint Studio Fryzjerskie ul. Boh. Getta Warszawskiego 8
Salon Bailine ul. Żółkiewskiego 13
Salon Fryzjerski Keune ul. Małopolska 60
Salon Masażu Baliayu ul. Wielka Odrzańska 30
SPA Evita Przedzaw 96E
Studio Kosmetyki Kingi Kowalczyk ul. Szymanowskiego 8
Studio Kosmetyki Profesjonalnej ul. 5-go Lipca 32D
Studio Urody Masumi Deptak Bogusława 3
Studio Monika Kolcz ul. Św. Wojciecha 1/9
Vessna ul. Królowej Jadwigi 46/1
Verabella ul. Jagiellońska 23
Vitamin Clinic al. Wojska Polskiego 215
vitaCare ul. Mickiewicza 6/2
Well Spring Tai massage ul. Kaszubska 13/4A
Wersal Spa al. Jana Pawła II 16
Yasumi ul. Staromyślska 19

INNNE

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