

prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI



Collegium Balticum

Siostrzane braterstwo

Szczecin czeka na Oscara | Lodowe wino od Turnaua

Lech Wałęsa: Wciąż jestem rewolucjonistą

Najlepsze warunki tej zimy!

Zwinność, lekkość i klasa. W Mercedes-Benz czeka
na Ciebie najszerszy wybór aut dostępnych od ręki.



Kumulacja ofert na samochody osobowe
z rocznika 2020.

Mojsiuk Sp. z o.o. Sp.K.

ul. Pomorska 88, Szczecin Dąbie, tel.: + 48 91 48 08 712; ul. Koszalińska 89, Stare Bielice, tel.: +48 94 34 77 372



GLA 200 d 4MATIC: średnie zużycie paliwa 5,5-6,1 l/100 km, średnia emisja CO₂ 144-160 g/km.
GLB 200 d 4MATIC: średnie zużycie paliwa 5,7-6,3 l/100 km, średnia emisja CO₂ 149-166 g/km.
GLC 200 d 4MATIC: średnie zużycie paliwa 5,0-6,4 l/100 km, średnia emisja CO₂ 153-191 g/km.

ZRÓB MIEJSCE NA NOWY TATUAŻ



L A S E R O W E U S U W A N I E T A T U A Ż U

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


KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

WWW.KLINIKAZAWODNY.PL
FB/KLINIKAZAWODNY
@KLINIKAZAWODNY

Membrany w operacjach plastycznych piersi



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

Wracając do tematu membran, które stosujemy w czasie operacji powiększania i podwieszania piersi, chciałbym pokazać metodę, którą stosujemy od kilku lat.

Wskazania do stosowania membrany to:

- drobna budowa ciała pacjentki z drobnymi mięśniami piersiowymi,
- ubytki tkankowe spowodowane usunięciem torebki łączno- tkankowej (torebka pojawia się czasami wokół implantu, po jej usunięciu możemy obserwować utratę tkanki),
- do rekonstrukcji piersi po amputacji nowotworowej.

Aby zachować wytrzymałość kieszeni, w którą będzie wszczepiony implant używamy membrany. W przypadku kiedy operujemy pacjentkę drobnej budowy i mamy wątpliwości co do trwałości kieszeni, to do jej wzmocnienia stosujemy membranę, ponieważ po 3 miesiącach mięśnie tracą napięcie i implant może opadać. Dlatego możemy obserwować pofałdowania na bocznej i górnej części gruczołu piersiowego.

Drugi przypadek to po usunięciu torebki łączno-tkankowej. Czasem torebka jest bardzo gruba i po jej usunięciu obserwujemy znaczny ubytek tkanki.

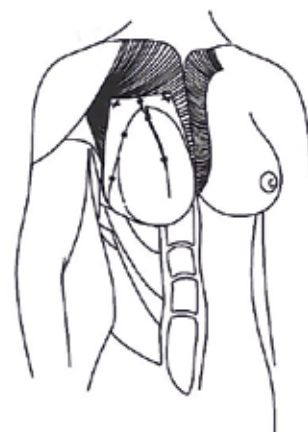
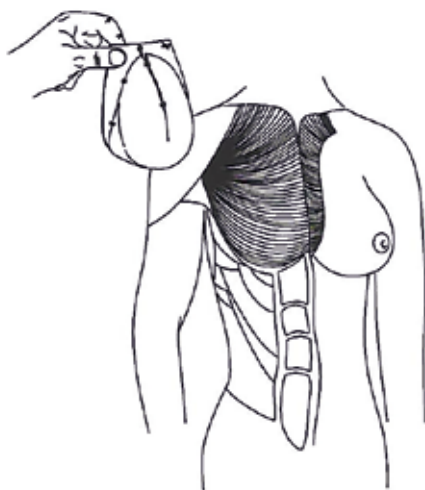
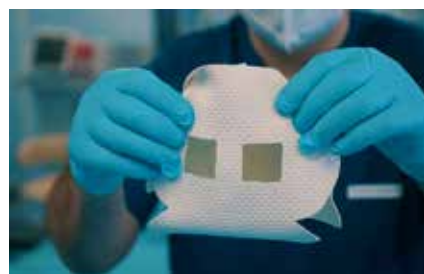
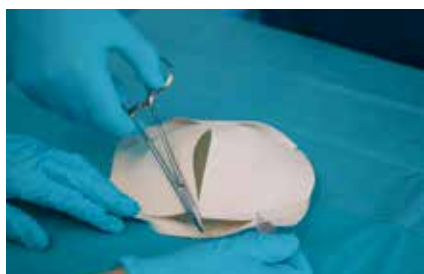
Stosujemy również do zapobiegania opadaniu piersi i pojawieniu się nowej torebki łączno-tkankowej.

Kilka słów o technice operacyjnej:

Układamy implant piersiowy na membranie, owijamy membraną (koledzy chirurdzy plastycy z USA nazywają to „ravioli”), zaszywając wokół implantu membranę formujemy kształt implantu.

Tak przygotowany implant wszczepiamy w kieszeń. Membrana jest na tyle mocna, że utrzymuje implant w miejscu, w którym został wszczepiony.

Polecam tę metodę, stosujemy ją od kilku lat z bardzo dobrymi efektami.



**AESTHETIC
MED**

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

Rejestracja na konsultacje: tel. 91 819 90 99



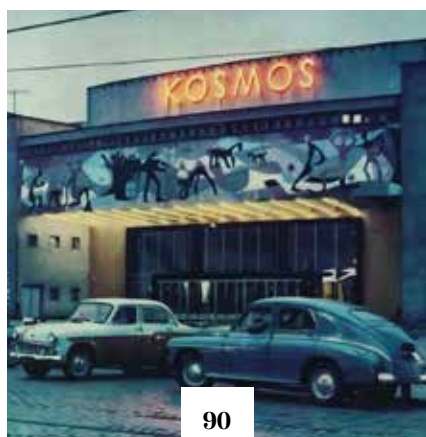
Na okładce: Kadra zarządzająca
Szczecińską Szkołą Wyższą
Collegium Balticum
Foto: Karolina Kara Tarnawska



42



50



90

SPIS TREŚCI

10. Słowo od naczelnej

FELIETON

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

FELIETON

- 14. Normalnie mistrzowie
– pisze Anna Ołów - Wachowicz

WYDARZENIA

- 15. Muzyczne odkurzenie
- 16. Z miłości do siebie
- 17. Żeglarz pod pełnymi żaglami
- 18. Dobrze dla ciała i ducha
- 19. Rewolucja jest kobietą
- 20. Eko newsy

TEMAT Z OKŁADKI

- 22. Siostrzane braterstwo

LUDZIE

- 30. Wciąż jestem rewolucjonistą

STYL ŻYCIA

- 36. Szczecin czeka na Oscara

PODRÓŻE

- 42. Tak wabią trzy siostry

MOTORYZACJA

- 46. Terenowy elegant

DESIGN

- 50. Przestrzeń do życia
- 54. SUNRO outdoor-em stoi

NIERUCHOMOŚCI

- 56. Klimatyczne lofty w sercu miasta
- 56. Nieruchomości premium
w Szczecinie – po czym je poznać?
- 61. Mieszkanie z widokiem
- 62. Pewny zysk w niepewnych czasach

BIZNES

- 64. Wino wyjątkowe, czyli lodowe
- 68. Czas na pracę tymczasową
- 69. La Rotonda – kulinarna wycieczka
do Włoch
- 70. Świętuj miłość z Exotic Restaurants

ZDROWIE I URODA

- 72. Walentynkowe rumieńce
- 74. Pacjent w ujęciu holistycznym
- 78. Szczepionka na koronawirusa
– fakty i mity
- 80. Ekspresowa metamorfoza
- 81. Młodość we krwi
- 82. Idealne ciało bez siłowni
- 83. Zakochaj się w sobie na nowo
- 84. Sekret naturalnego piękna
- 85. Zamaskowany problem
- 86. Ekspert radzi

KULTURA

- 87. Romans wrócił
Spektakl bakterio - logiczny
- 88. Eugeniusz i Tatiana - zakręt
Horropera - premiera
- 89. Trafostacja zaprasza
Plakat szczeciński
- 90. Śladami dawnych kin Szczecina
- 94. Recenzje teatralne
– pisze Daniel Źródlewski

FELIETON

- 95. O miłości słów kilka
– pisze Szymon Kaczmarek

96. KRONIKI

ul. Jagiellońska 81/1, 70-362 Szczecin | tel.: +48 533 210 115



SERDECZNIE ZAPRASZAMY NA KONSULTACJE
DO NASZEGO GABINETU

MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 



**Nowoczesny kompleks między Zatoką
Wrzosowską a Morzem Bałtyckim**



PÓŁWYSEP
DZIWNÓW
TWOJA NADMORSKA PRZYSTAŃ

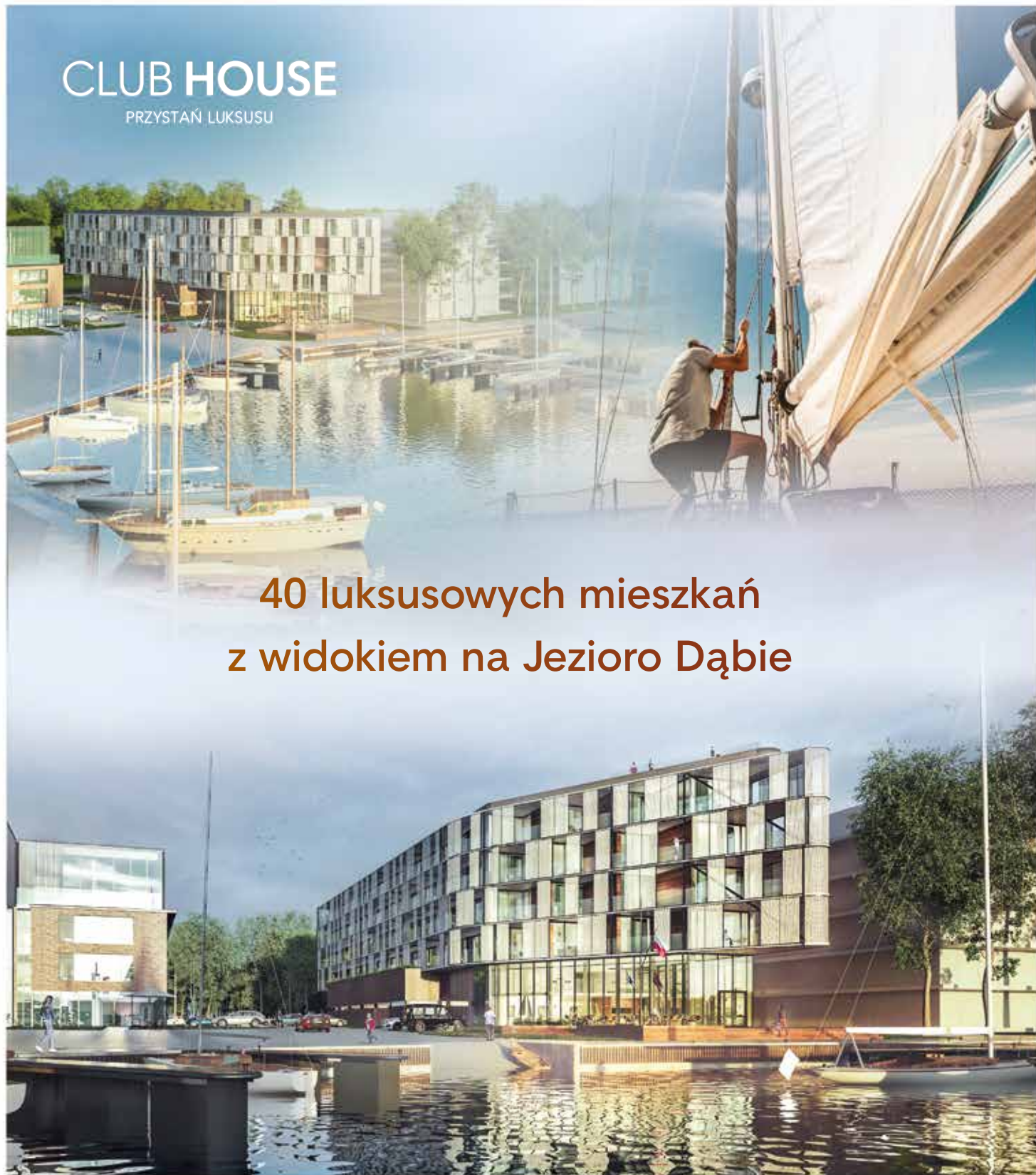
Sprawdź naszą ofertę: www.marina-developer.pl | Zadzwoń: 609 11 30 55

Apartamenty na sprzedaż

CLUB HOUSE

PRZYSTAŃ LUKSUSU

40 luksusowych mieszkań
z widokiem na Jezioro Dąbie



MARINA DEVELOPER jest mecenasem:



YACHT KLUB POLSKI
SZCZECIN



O miłości i rewolucji

Jest pewien lokal w Szczecinie, dla niektórych kultowy. Malutki, kameralny z uroczym neonem rodem z poprzedniej epoki. Tutaj czas zatrzymał się w miejscu, ale życie bynajmniej nie. Mowa o Café Uśmiech, który w latach 80. ubiegłego wieku był znany i popularny. Przetrwał burzę transformacji i dostał drugie życie dzięki wieczorkom tanecznym dla seniorów przy muzyce „na żywo”. Jedną z wielbicielki tych tanecznych spotkań została główna bohaterka filmu pt. „Lekcja miłości” w reżyserii Małgorzaty Goliszewskiej i Katarzyny Matei.

Brzmi nieprawdopodobnie, ale właśnie „Lekcja miłości” ma szansę na zdobycie najwyższego wyróżnienia w filmowym świecie – nagrody amerykańskiej Akademii Filmowej, czyli Oscarów! Mało tego, do nagrody został nominowany kolejny animowany dokument ze szczecińskim rodowodem – „We Have One Heart” w reżyserii Katarzyny Warzechy. Czy dzięki nim Szczecin przełamie złą passę filmową i w końcu stanie się obiektem zainteresowania polskich filmowców? Tego dowiemy się niebawem. Na razie zachęcam do artykułu Darka Staniewskiego „Szczecin czeka na Oscara”.

W numerze postać, której nie da się ubrać w absolutnie żadne ramki – Lech Wałęsa. Przez jednych uwielbiany, przez innych znienawidzony. Co nie zmienia faktu, że jest noblistą i najbardziej rozpoznawalnym (żyjącym) Polakiem na świecie. A co chyba najważniejsze – symbolem walki z komunizmem. Co u niego słychać? Intensywnie prowadzi Facebooka i wciąż ma pełno planów i pomysłów na to, jak powinna wyglądać polityka i otaczający świat. W świecie social mediów jego profil jest wyjątkowy. To połączenie informacji politycznych i historycznych z dietą i wagą, życiem towarzyskim i mnóstwem innych tematów, a wszystko okraszone bardzo zwykłymi zdjęciami. Jego styl jest sierniowy, jak uważają niektórzy, a w mojej ocenie szczery do bólu i prawdziwy. Bez ściemy, obrobionych obrazków i nudnych ustawek. W świecie zmanipulowanych socjali, wszędziebylskich fake newsów i sfotoszopowanych do bólu zdjęć jest prawdziwą rewolucją i głosem prawdy. Ale w sumie nic w tym dziwnego, bowiem Lech Wałęsa rewolucjonistą był, jest i będzie.

Izabela Marecka

prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI

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

Redaktor naczelna:

Izabela Marecka

Redakcja: Aneta Dolega, Andrzej Kus, Daniel Źródlewski, Karolina Wysocka, Dariusz Staniewski

Felietoniści: Krzysztof Bobala, Szymon Kaczmarek, Anna Ołów-Wachowicz

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

Wydawca: Wydawnictwo Prestiż

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

Reklama i Marketing:

Konrad Kupis, tel.: 733 790 590
Renata Suwała, tel.: 537 790 590

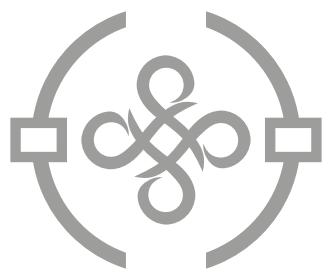
Karina Tessa, tel.: 537 490 970
Radosław Perz, tel.: 575 650 500

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

Dział foto:

Jarosław Gaszyński,
Aleksandra Medvey-Gruszką,
Dagna Drązkowska-Majchrowicz
Skład gazety: Agata Tarka
marta@motif-studio.pl

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



KLINIKA
DR STACHURA

TWÓJ SPOSÓB NA PIĘKNY WYGLĄD!



Dermatologia | Dermatochirurgia | Medycyna estetyczna | Laseroterapia
Chirurgia ogólna | Chirurgia naczyniowa | Ginekologia estetyczna

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



Dariusz Staniewski

Dziennikarz z bardzo bogatym stażem i podobno niezłym dorobkiem. Pracował w kilku lokalnych mediach. Do niedawna 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

Ktoregoś pięknego dnia usiadłem przed telewizorem i oddałem się jednej z najpopularniejszych dyscyplin sportowych dorosłych facetów, czyli Turniejowi Skoków Po Kanałach TV. Pilot w dłoni i heja! Od razu trafiłem na serial o sławnej polskiej poetce. Zaciekał mnie na tyle, że obejrzałem w całości odcinek napotkany. Wiedziałem i czytałem, że miała kłopoty z alkoholem. Ani ona tego nie ukrywała, ani jej przyjaciele. Ale z obejrzanego odcinka wynikało, że poetka owa prawie nic innego nie robiła, tylko non stop była „na bani”! No to już chyba jednak przesada. Autorzy scenariusza stanowczo przeszarżowali! Zniesmaczony wróciłem do skoków pilotem. I oglądałem jakieś mniej lub bardziej zabawne popisy polskich kabaretów, zwierzątka, blondynę wyczyniającą brewerie w jakiejś restauracji pod pozorem ratowania jej przed upadkiem, kulis wojen wszelakich (w wersji czarno-białej i kolorowej), dużo o Hitlerze i jego kolegach, mniej o Stalinie i jego kolegach, jakieś dalekie podróże w które nigdy się nie wybiorę (no bo niby za co), „Czterej pancerni” gonią Niemców a Hans Kloss po raz kolejny zdobywa cenne informacje i robi głupka z Brunnera, ojca Mateusza na bcyklu w kolejnej odsłonie tour de Sandomierz, kryminalne historie – czyli jak się ludzie mordują na świecie, przedziwne przygody z życia ludzi różnych profesji (m.in. śmieciarzy, złomiarzy, drwali, budowlanców, poszukiwaczy skarbów, żon Hollywoodu), jak w kwadrans z czegoś co nie przypomina nic fajnego do zjedzenia zrobić smaczną potrawę, czyli przygody kulinarnych MacGyverów, no i oczywiście psychiczne harakiri – kanały informacyjne. W jednym z nich uwagę moją przykuła pewna wiadomość. Jakie są teraz rzadko wybierane, ale dobrze płatne zawody. Wysłuchałem, zadziwiłem się nawet, pokiwałem ze zrozumieniem głową – takie teraz czasy. I jakoś tak się zmęczyłem tym „klikaniem”, że przysnąłem na „kwadransik”. I w śnie przyszedł do mnie Szatan, taki przez duże „Szy”. I zaczął sączyć do mych uszu apokaliptyczne wizje: – A co będzie jak Cię z roboty na zbity pysk, na bruk wyleją? – zasyzczał. No to ja na to, że dobrze mi jest tam, gdzie jestem – ludzie fajni, szefostwo (póki co) patrzy na moje osiągnięcia łaskawym okiem (albo mi się tylko tak wydaje) i raczej nie zafunduje mi nieoczekiwanego kopa w pewną część ciała. Ale „Szy” nie ustępował: – Ale jakby jednak coś się takiego wydarzyło, to co zrobisz nędzna kreaturo i nieudaczniku??? znacząco spojrzał na mnie a oddech pełen siarki (za dużo tanich alkoholi spożywają tam na dole skutecznie zmniejszył na chwilę moje możliwości percepcyjne. – Nie mam błędnego pojęcia!!! – wysapałem. I wizja bruku zaczęła przybierać coraz realniejsze kształty. Ale zaraz, zaraz. Prze-

cież widziałem w TV materiał o dobrze płatnych zawodach. Co to były za profesje? – próbowałem sobie gorączkowo przypomnieć. Udało się. To np. psi psycholog, fachowiec pracujący na wysokościach, wróżka, tester wierności i specjalista od makijażu pośmiertnego (który na początek może zarobić nawet 10 tys. złotych „na rękę”). Westchnąłem ciężko i zacząłem przymiarki – do którego z tych fachów mógłbym się nadać. Prace na wysokościach od razu wykluczyłem, bo mam lęk wysokości. Dlatego np. nigdy nie wyszła mi żadna randka w kawiarni na 22 piętrze pewnego szczecińskiego wieżowca, a w górach moją specjalnością nie są narty czy snowboard, tylko przesiadywanie w knajpach przy „góralskiej” herbacie. Tę formę białego sportu doprowadziłem do prawdziwego mistrzostwa. Psi psycholog – marne szanse. Nawet mój pies patrzy czasami na mnie z ironią i rozbawieniem, kiedy próbuję go czegoś nauczyć lub do czegoś namówić np. wypróżnienia. Tester wierności. No cóż, po „sam na sam” z lustrem samokrytycznie trzeba się przyszywać, że zostały już tyl-

ko ślady dawnej urody a la George Clooney (tak kiedyś usłyszałem od pewnej pięknej kusicielki i tego będę się trzymał). Może gdyby jeszcze nad sobą popracować na „siłce”, spędzić trochę czasu w gabinetach kosmetycznym i medycyny estetycznej, u stylisty fryzur i mody, no to może jeszcze coś by z tego wyszło. Choć złośliwcy, czający się na każdym kroku, na pewno stwierdziliby, że oczywiście, nadawałbym się jako tester wierności. Dla uczestniczek show „Sanatorium miłości”, czy też byłych turnusów w Ciechocinku, czy Kudowie Zdrój. Strip-teaser czy chippendale też nie wchodzi w grę. Bo choć taniec nie stanowi dla mnie tajemnic (po którejś tam

„setce” nawet flamenco na barowym blacie wychodziło), to łatwo się przeziębiam. Wizja makijażysty pośmiertnego także jakoś mnie nie uwodzi. No chyba że chodzi o pomalowanie buźki jakiemuś memowrogowi. Dla takiego osobnika uśmiech Jokera od ręki! Co więc pozostaje? Wróżka! A raczej wróż lub jasnowidz! Stawki oscylują wokół 150 zł za godzinną konsultację. Minęły już czasy szklanej kuli i fusów z kawy a karty do tarota są łatwo dostępne. Wróżenie wydaje się więc robotą czystą, łatwą, przyjemną, w cieple i pod dachem. A jak mawiał pewien klasyk „lud ciemny wszystko kupi”. Nie mógłbym się jednak tym zająć – opory moralne. Są ludzie, którzy mają prawdziwy dar widzenia przyszłości i przeszłości. I to nie są żarty. A tak perfidnie, z wyrachowaniem jakieś głupoty ludziom wciskać i żerować na nich, ich nieszczęściu, strachu, nadziejach? O nie. To już lepiej zostać politykiem.

rysował: Arkadiusz Krupa





CENTRUM
BADMINTONA I TENISA
STOŁOWEGO

To jedyne całoroczne centrum sportowe, w którym są aż cztery korty do badmintonu i cztery stoły do tenisa stołowego. Wszystko w krytej, ogrzewanej hali. Tenisiści grają na stołach renomowanej firmy Tibhar, które używają m.in. reprezentanci Polski. Po grze można zrelaksować się w saunie. Kort lub stół można zarezerwować kontaktując się z biurem Centrum lub online. Już teraz (oczywiście wyłączając czas kwarantanny narodowej) cyklicznie rozgrywana jest wielopoziomowa Szczecińska Liga Badmintonu oraz czwartkowe turnieje Tenisa Stołowego, a sporty te cieszą się coraz większą popularnością.

Szczecin ul. Łukasieńskiego 110



LAAI THAI

Nowa restauracja specjalizująca się w kuchni tajskiej pojawiła się w mapie gastronomicznego Szczecina. W ofercie moc orientalnych przysmaków m.in. suszona karkówka z sezamem, smażone roladki wieprzowe i drobiowe z kasztanami wodnymi, kokosowa tajska zupa, zupa tom yum, dania z woka np. pad thai i pad kee mao, czerwone i zielone curry, pudding mango i banan w panierce.

Szczecin ul. Nowy Rynek 2
(Podzamcze)



EMS FIT CLINIC

Miejsce oferujące trening EMS. Instruktor może umówić się z klientem w dowolnym miejscu miasta. Trening polega na przyłożeniu do ciała specjalnych elektrod, które pobudzają określone partie mięśni poprzez stymulację nerwowo-mięśniową. Elektrody umieszczone są na dopasowanej kamizelce. W takim stroju, pod okiem trenera, wykonywane są proste ćwiczenia. Wszystko trwa zaledwie 20 minut. Ale jest to dużo skuteczniejsze niż tradycyjny trening. Rezultaty potwierdzone badaniami klinicznymi, są kilkaset razy korzystniejsze od wykonania np. 900 przysiadów podczas tradycyjnych ćwiczeń.

Szczecin, ul. Wrzesińska 23



ESTHETIC
CONCEPT

Nowy punkt zajmujący się kosmologią estetyczną. Jego priorytetem jest świadczenie indywidualne podejście do każdego klienta, zapewnienie pełnego komfortu oraz najwyższych standardów opieki zabiegowej i pozabiegowej. W Esthetic Concept znajdziemy zabiegi z zakresu kosmologii oraz medycyny estetycznej. Procedury zabiegowe przygotowane są dla osób w każdym wieku i dla każdego problemu. Firma regularnie bierze udział w wydarzeniach z branży beauty, aby być na bieżąco oraz wzbogacać swoją wiedzę poprzez liczne szkolenia.

Szczecin ul. Jagiellońska 16A/LU2

reklama

Odzyskaj uśmiech
dzięki implantom!

Uśmiechaj się
śmiało!



STOMATOLOGIA
NA PODZAMCZU



BONDING
na jednej wizycie!



Anna Ołów - Wachowicz

Pijarowiec z zawodu, polonistka z wykształcenia, szczecinianka z wyboru. Autorka fejsbukowego bloga „Jest Sprawa”. Mama Filipa i Antosi. Ogrodniczka, bibliofilka, kinomanka. Swoją pierwszą książkę pisze właśnie teraz.

Normalnie mistrzowie

Karnawał, karnawał. Zaczęliśmy świętować od sylwestra, radośnie i na iwnie, tak jakby ubiegłoroczna klątwa traciła moc dokładnie z wybiciem północy. Pyk! I już jak w Kopciuszku: dynia i przenoszone ciuchy – stara znajoma bieda, zamiast tej koronowanej francy. Na pewno 2021 będzie lepszy, przecież zły był 2020, ale oho, właśnie się już skończył. Skorczył, powtarzam. Halo, czy zaraza mnie słyszy? Rok się skończył, nie ma przedłużania, nie. Kategorycznie nie, pobite gary, my się tu nie bawimy już. Liberum veto.

W 2021 będzie normalnie, sami zobaczcie. Bo nie może tak być, że świat stanął na głowie i wszystko się zmieniło. U nas nikt w Polsce na żadne zmiany się nie zgadzał i nie ma opcji. Przejdzie, przeczekamy, będzie po staremu – powiedziała gangrena do ropnia po pierwszym zastrzyku penicyliny.

Przejdzie. O, sami zobaczcie. Jest zima, to i spadł śnieg. Czy to nie jest wystarczający dowód, że nas tylko straszą. Oni. Że globalne ocieplenie. A tak naprawdę jest normalna zima, normalnie zimno i normalnie pada śnieg. Normalnie, jak zawsze. Tak bardzo normalnie, że tradycyjnie zima zaskoczyła drogowców i siostra wybiła sobie jedynekę na Arkońskiej. Pierwszy raz się cieszy z obowiązku noszenia maseczki, bo zanim będzie możliwe wstawienie implantu, to chwilę szczerbata pochodzi. Dzieci powyciągały saneczki i zrobiło się w parkach wesoło jak za dawnych dobrych czasów. Czcioberek katar złapał, a Dżesziczka nabiła sobie guza na poręcz przed Rusałką. I nikt nie spytał, gdzie byli wtedy rodzice! Wszystko jak za cudownie spatynowanego w naszych pamięciach peerelu: entuzjazm i chaos oraz ograniczone atrakcje. Nie ma co robić, idzie się na dwór. Zdjęcia śniegu pozajmowały wszystkim całą pamięć w telefonach, tak pięknie było, że każdy obudził w sobie artystę fotografa. Pejzażystę zwłaszcza. Pewna firma od kotletów w bułce mówiła, że tylko przez sześć dni w roku Szczecin ma śnieg, to trzeba było cykać fotecki, żeby zdążyć. Bo potem to już tylko z dronów będzie sypane.

Ale my się nie damy. My jesteśmy nie do zarabiania. Silny naród. Aquaparki pozamykane? Jezior nie brakuje, proszę bardzo. Morsujemy. Tak morsujemy, że ho ho. Całymi stadami wręcz, jak kraj długi i szeroki. Nizinnie i wyżynie, morsko, a nawet wysokogórsko. W tym rozpędzeniu nawet na Babią Górę zaczęliśmy włożyć porozbierani, ale jak się okazało, że w tej zabawie odmrożenia wchodzi w grę, a zdjęcia na insta nie

Ale my się nie damy. My jesteśmy nie do zarabiania. Silny naród. Aquaparki pozamykane? Jezior nie brakuje, proszę bardzo. Morsujemy. Tak morsujemy, że ho ho. Całymi stadami wręcz, jak kraj długi i szeroki.

wychodzą sytuacji korzystnie, bo zadymka śnieżna utrudnia, a panowie z GOPRU nie współpracują przy pozowaniu, to trochę przeszło. Moja mama uważa, że niektórzy morsują niewłaściwie, większości wystarczyłoby, żeby do lodowatej wody wsadzili na chwilę łeb.

Zimniej jest jakoś. Ale też nie zawsze, bo jak nie jest zimno, to jest ciepło. No, ale jak zimno, to się zawsze małpą można rozgrzać. Właściwie to nam pasuje, że przeszliśmy z małpek na małpy, bo mistrzowie się nie rozdrabniają. Przecież jesteśmy mistrzami zwłaszcza w slalomie np. takim na stoku, na jabłuszku z Lidla, sankach, miskach i kartonach. Zresztą, jesteśmy mistrzami we wszystkim, najbardziej na skoczni. Taki, po prostu sportowy naród, co zrobisz. U nas wiązanki okolicznościowe się kupuje na tyżwach. A jeszcze jak się zaszczepimy! Nie będzie na nas mocnych w Europie. Nas się już nawet bestia ze Wschodu przestraszyła i podwinęła mroźny ogon pod siebie. Wszystko będzie zaraz normalnie, nic nie trzeba zmieniać.

Wystarczy położyć się na kanapie i poczekać. W tym też jesteśmy mistrzami, a co.



MUZYCZNE ODKURZANIE

Błyska, migocze, drapie gdzieś głęboko pod skórą, nie daje się zapomnieć. Zespół KURZ to projekt trójki szczecińskich artystów – Marcina Styborskiego, Tomasza Nawrockiego i Alicji Kruk, która go powołała do życia.

Charyzmatyczna wokalistka, znana z duetu OHO! KOKO zniknęła ze sceny na kilka miesięcy. – Powodem tego była bardzo ciężka depresja, której doświadczyłam i która odebrała mi siły do dalszych działań muzycznych – wyznaje. – Kiedy z moim zdrowiem zrobiło się lepiej, skumulowana kreatywna energia popchnęła mnie do napisania kilku utworów. Wysłałam je do Marcina Styborskiego, który przyjął mnie z otwartymi ramionami i wielkim zaufaniem. Tak zaczęliśmy wspólną przygodę, do której później dołączył Tomek Nawrocki.

Muzyka, którą tworzą to barwna, taneczna i niezwykle szczerza opowieść o tym, o czym mówić jest najtrudniej – o depresji, samotności, tęsknocie za wolnością i prawdziwym uczuciem. – Inspiracje czerpię głównie z osobistych przeżyć. Bardzo zależy mi, żeby ten

projekt był intymny i traktował o tematach ważnych nie tylko dla mnie, ale także społecznie – opowiada Alicja. – Piszę o zdrowiu psychicznym, życiu z chorobą, jej następstwach, wykluczeniu ale też wsparciu najbliższych. Myślę, że mogę dzięki temu pomóc nie tylko sobie, ale też ludziom borykającym się z różnymi problemami. Oswajanie tego tematu jest bardzo istotne, bo wtedy nie czujemy się aż tak wyalienowani i mamy nadzieję na dobre życie. Razem z chłopakami z KURZU powzięliśmy sobie za misję rozpoczęcie dialogu o zdrowiu psychicznym w muzyce.

Trio zadebiutowało pod koniec zeszłego roku koncertem online, a to dopiero początek.

ad/ Foto: Hubert Grygielewicz

reklama

Z MIŁOŚCI DO SIEBIE

Zjawiskowa Jolanta Janus, która stanęła przed obiektywem Joanny Jaroszek, czego efektem jest niezwykła sesja, którą prezentujemy, to bohaterka głośnego dokumentu „Lekcja miłości”, który znalazł się wśród kandydatów do tegorocznych oscarowych nominacji.

Fascynujący film, który możemy oglądać na kanale HBO GO, a o którym więcej w artykule Dariusza Staniewskiego, wyreżyserowały dwie szczecinianki Małgorzata Goliszewska i Katarzyna Mateja.

Pani Jola, która swoim absolutnie wyjątkowym stylem zachwyca mieszkańców Szczecina, będąc wręcz postacią legendarną, opowiada w filmie o swoim niekoniecznie słodkim życiu, jednocześnie pokazując, że na wielkie zmiany i na prawdziwą miłość nigdy nie jest za późno.

ad/ foto: Joanna Jaroszek





ŻEGLARZ POD PEŁNYMI ŻAGLAMI

Od lipca 2020 roku na internetowej platformie YouTube działa nowy żeglarski kanał pt. „Żeglarz”. Jego twórcami są Yacht Klub Polski Szczecin oraz Fundacja OFF Marina. To miejsce dla wszystkich miłośników żeglarstwa – nie tylko z Pomorza Zachodniego i Szczecina.

Prace nad „Żeglarzem” trwały przez kilka miesięcy. – Będziemy wam dostarczać różnorodne, wysokiej jakości materiały ze świata jachtingu, od prostych popularizacyjnych materiałów, przez edukację morską, relacje z imprez i wydarzeń żeglarskich po historię ludzi, miejsc, jachtów i wypraw ze świata morskiej historii naszego regionu. Nie zabraknie również praktycznych porad oraz elementarnej teoretycznej wiedzy żeglarskiej – zapowiadali twórcy kanału.

– Najpierw przez dwa tygodnie relacjonowaliśmy przebieg 56. Etapowych Regat Turystycznych. Następnie była seria autorskich, dokumentalnych, reportażowych materiałów filmowych. Na kanale nie zabraknie teoretycznej i praktycznej wiedzy żeglarskiej, będziemy prezentować historie ludzi, miejsc, wydarzeń, wypraw żeglarskich z naszego pięknego świata morskich opowieści. Zapraszam wszystkich – od wytrawnych żeglarzy, prawdziwych wilków morskich, po tych, którzy chcą dopiero rozpocząć swoją przygodę z żeglarstwem – anonsuje „Żeglarza” Marcin Raubo, komandor YKP Szczecin.

Na kanale można obejrzeć m.in. filmowe sylwetki mistrzów żeglarstwa np. kapitana Wojciecha Jacobsona, czy Patryka Zbroi, prezentację żeglarskiego projektu, który znalazł się w najnowszej edycji Szczecińskiego Budżetu Obywatelskiego – „Zakotwicz w Szczecinie”, relację z 56.

Etapowych Regat Turystycznych, propozycję dla młodzieży, czyli na czym polega szkółka żeglarska, finał setnych regat Polish Match Tour, które odbyły się w Szczecinie w Centrum Żeglarskim podobnie jak Mistrzostwa Polskiego Stowarzyszenia Klasy Optimist do lat 13.

YKP Szczecin zaprasza wszystkich rodziców do zapoznania się odcinkami „Szkółka żeglarska. Szkoła życia” oraz „Szkółka Optimist. Żeglarstwo dla najmłodszych” które ukazują na czym polega prawdziwa edukacja morska. Nie ma lepszego miejsca by zobaczyć, że żeglarstwo opiera się na prawdziwych obowiązkach względem załogi i jachtu, intensywnie łącząc teorię z praktyką.

Zapraszamy wszystkich do zapoznania się z kanałem:
www.youtube.com/c/zeglarz2020.

autor: ds / foto: materiały YKP



Żeglarz





DOBRE DLA CIAŁA I DUCHA

Delikatne dla skóry mydła, sojowe świece i pięknie pachnące pyłki do kąpeli. Wszystko naturalne, ręcznie robione, powstające w domowej pracowni. Dobra Szczecińska Manufaktura to nie tylko marka, której celem jest zadbanie o naszą urodę i relaks, ale to także efekt sytuacji, w której się wszyscy znajdujemy od wielu miesięcy.

– Pomysł, aby zająć się produkcją mydeł i świec przyszedł spontanicznie, choć pośrednio do rozpoczęcia tego typu działalności zmusiła nas obecnie panująca w kraju sytuacja – mówi Magdalena Białachowska. – Stan epidemiczny i obostrzenia, które zostały wprowadzone uniemożliwiły mi pracę w zawodzie. Z wykształcenia jestem biotechnologiem, zawsze przejawiałam zamiłowanie do chemii, a pracuję jako trenerka personalna – jednak od połowy października siłownie są zamknięte. Mój partner ma firmę budowlaną, ale pasjonuje się stolarstwem. Pewnego dnia po prostu rzucił: „a może zaczęłabyś robić mydła?”. Przeczytałam kilka artykułów, aby zagłębić się bardziej w temat i po kilku dniach zrobiłam pierwsze mydło.

W Dobrej znajdują się m.in. mydła glicerynowe wyprodukowane na bazie naturalnych roślinnych składników, nie zawierające sztucznych barwników, aromatyzowane olejkami eterycznymi lub zapachowymi. Nadają się do każdego rodzaju skóry. Dokładnie oczyszczają skórę i zapobiegają jej pęknięciom, łagodzą podrażnienia, zmiękczają naskórek, działają kojąco, bardzo dobrze ją nawilżają. Mogą być używane przez wegan, ponieważ nie zawierają żadnych odzwierzęcych dodatków. – Chcemy dodać do oferty jeszcze więcej produktów kosmetycznych, a oprócz tego również rzeczy tworzące wyposażenie domu.

Mamy już ręcznie robione mydelniczki z egzotycznego drzewa okoumé, chcemy stworzyć ręcznie robiony drewniany kominek do topienia wosków zapachowych, świece z betonową podstawą. Pomysłów mamy wiele.

ad/ foto: materiały prasowe



REWOLUCJA JEST KOBIETĄ

Portrety uczestniczek Strajku Kobiet autorstwa Bartosza Mateńko zdobyły pierwsze miejsce w kategorii EDYTORIAL w międzynarodowym konkursie Tokyo International Foto Awards.



Szczeciński fotograf w swoim projekcie, nie tyle skupił się na samych wydarzeniach, co na jego uczestniczkach – kobietach, w różnym wieku, które walczą w Polsce o należne im prawa a którego głównym zapalnikiem był wyrok Trybunału Konstytucyjnego dotyczącego prawa aborcyjnego. – Skupiłem się na kobietach, ponieważ protesty dotyczą właśnie ich – tłumaczy. – Strajk Kobiet to nie grupka młodych rozwrzeszczanych dzieciaków, tylko bardzo zróżnicowane społecznie i wiekowo grono. Studentki, bizneswoman, matki, singielki, nastolatki,

babcie – wszystkie je można spotkać na protestach. To wojowniczkę, a piorun to ich symbol. Widzę tu dumę, piękno i złość.

Zdjęcia powstały na szczecińskich ulicach w dniach 26-30 października 2020 roku. Bartosz Mateńko jest absolwentem wydziału operatorskiego łódzkiej Szkoły Filmowej oraz Filologii Polskiej. Zajmuje się reportażem i fotografią uliczną.

ad / foto: Bartosz Mateńko art.bartoszmatenko.com

eko NEWSY



Rok Ekologiczny

Jakiś czas temu zdecydowano, że rok 2021 na Pomorzu Zachodnim będzie Rokiem Ekologicznym. Najbliższe miesiące mają upłynąć pod znakiem działań sprzyjających środowisku. Wszystko zapowiada się ciekawie. W całym regionie będą realizowane działania podnoszące świadomość ekologiczną mieszkańców. Wśród nich m.in. kampanie edukacyjno-informacyjne, konkursy, akcje, warsztaty i konferencje tematyczne. – Postrzeganie ekologii zmienia się. Już większość ścieków odprowadzana jest do oczyszczalni, a śmieci są lepiej utylizowane. Wyzwań środowiskowych jednak wciąż nie brakuje, choć mamy opinię jednego ze środowiskowych liderów – podkreśla marszałek Olgierd Geblewicz.

W ostatnich latach na Pomorzu Zachodnim zrealizowano wiele projektów proekologicznych oraz nastawionych na rozwój gospodarki niskoemisyjnej. Teraz działania związane z ochroną środowiska będą jeszcze bardziej intensywne.

Miasto bliżej wody

Szczecin planuje wydać ponad 250 milionów złotych na infrastrukturę wodociągową i kanalizacyjną. Čwierć miliarda pójdzie na nowoczesne, ekologiczne inwestycje. Zaplanowane przedsięwzięcia mają uzupełnić te aktualnie realizowane oraz nadchodzące. Wśród nich jest m.in. modernizacja Zakładu Produkcji Wody „Miedwie”. Kolejne dotyczą oczyszczalni ścieków i kanalizacji sanitarnej. W planie przewidziane są również następne inwestycje w odnawialne źródła energii, np. budowa nowych



farm fotowoltaicznych. Realizacja tych zadań ma zapewnić mieszkańcom Szczecina nieprzerwaną dostawę czystej i bezpiecznej wody do picia, a także odbiór oraz oczyszczanie ścieków. Dzięki tym przedsięwzięciom miasto ma się stać jeszcze bardziej zielone. Woda i ekologia to bowiem jedne z kluczowych wartości wpisanych w markę miasta: Szczecin Floating Garden 2050. Planowane działania ściśle korespondują z zieloną ideą rozwoju metropolii.



Nowoczesne radiowozy

Zachodniopomorscy policjanci będą jeździć nowymi, ekologicznymi radiowozami. Komenda Wojewódzka Policji w Szczecinie przed kilkomna laty jako pierwsza jednostka w Polsce stała się swoistym pionierem we wprowadzaniu do swojej floty pojazdów elektrycznych. Teraz do tamtych aut dołączyły kolejne. W sumie takich pojazdów jest już dziewięć. Pięć jest nieoznakowanych, cztery oznakowane i w pełni elektryczne, a jeden z nich dostosowany jest do przewozu psów służbowych.

Jak podkreślają przedstawiciele policji, samochody są nowoczesne i sprzyjają środowisku.

Nie emitują do atmosfery dwutlenku węgla oraz innych zanieczyszczeń, w tym szczególnie groźnych dla zdrowia pyłów. Bezemisyjne pojazdy będą służyć funkcjonariuszom Oddziału Prewencji i w Wydziałach do Walki z Korupcją oraz Postępowani Administracyjnych KWP w Szczecinie.



Kochajcie wróbelka

Radosne ćwierkanie w wiosenne dni, stada małych ptaków taplających się wesoło w kałużach... Według ekspertów to wszystko nieubłagane odchodzi w przeszłość! Naukowcy ze smutkiem podkreślają, że z Polski w ekspresowym tempie znikają wróble. Nie mają gdzie budować gniazd, głodują, padają ofiarą większych zwierząt. Coraz trudniej znaleźć im schronienie. Tymczasem, te małe ptaszki są urocze i pożyteczne. Na szczęście są osoby gotowe nieść im pomoc. W całym kraju można znaleźć coraz więcej ludzi, którzy wyciągają życzliwą dłoń do Čwirka, Elemelka i innych skrzydlatych braci mniejszych. Także w naszym województwie mamy tego przykłady. W Wolinie powstał „Wróbli zaułek”. W jego skład wchodzi karmniki, poidło, ptasie budki, tablice edukacyjne oraz mała stacja pogody. Co ciekawe, pomysłodawcą tego projektu jest miejscowy ksiądz, który zainspirował się ekologiczną encykliką papieża Franciszka.

Klimatyczne ABC

Polscy eksperci przygotowali darmowy podręcznik na temat zmiany klimatu. Książka może być pomocą dydaktyczną dla nauczycieli szkolnych i akademickich. Publikacja „Klimatyczne ABC” w wersji elektronicznej jest



dostępna bezpłatnie. – To pierwszy w Polsce interdyscyplinarny podręcznik poświęcony zmianie klimatu. Powstał jako odpowiedź naukowców na pilną potrzebę powszechnej edukacji o kryzysie klimatyczno-ekologicznym – informuje Uniwersytet Warszawski w komunikacie dla PAP. Książka podzielona jest na cztery części, przedstawiające mechanizmy i przyczyny globalnego ocieplenia, a także jego konsekwencje oraz działania, które mogą zapobiec najbardziej negatywnym skutkom zmiany klimatu. Podręcznik może być wykorzystywany jako materiał dydaktyczny dla uczniów i studentów. Publikację można pobrać bezpłatnie ze strony Wydawnictw UW. Przydatne materiały znajdują się pod adresem: klimatyczneabc.uw.edu.pl.



Rośliny na lockdown

Hiszpańscy naukowcy podkreślają, że rośliny w domu pozwalają przetrwać okres zamknięcia. Posiadanie we własnych czterech kątach zieleni ma pozytywny wpływ na psychikę, która jest szczególnie mocno nadwątłona ze względu na pandemię COVID-19. Badanie opisane w „Urban Forestry and Urban Greening” sprawdzało rolę roślin domowych w czasie pierwszego lockdownu. Wyniki potwierdziły, że uprawianie zieleni doniczkowej miało pozytywny wpływ na dobrostan psychiczny w okresie przymusowego zamknięcia. Osoby, które nie uprawiały roślin domowych częściej zmagaly się z negatywnymi emocjami. Miłośnicy małej zieleni z kolei stwierdzili, że w tym trudnym okresie chcieliby mieć w swoich mieszkaniach jeszcze więcej kwiatów. Większość z nich wyraziła również pragnienie, by po powrocie do normalności dalej znajdować czas na pielęgnację domowych roślin, a także rozwinąć swoją domową dżunglę.

Większe kary za śmiecenie

Trwają prace nad ustawą, która podwyższy kary za działania przeciwko środowisku. Nowe przepisy zakładają, że za najpoważniejsze przestępstwa będzie groziło nawet 25 lat więzienia. Zmiany mają dotyczyć rów-



nież kodeksu wykroczeń. Rozważany jest też wariant, by osobom zanieczyszczającym środowisko, prócz sankcji finansowych, groziła także dodatkowa kara: sprzątanie. Resort klimatu chce, by kwestia śmieci zaczęła być traktowana z powagą. – W najbliższych tygodniach opublikujemy projekt zaostrzający odpowiedzialność karną i wykroczeniową za działania przeciwko środowisku. Czas skończyć z pokutującym mitem, że to mniej istotna przestępczość, za którą grożą niewysokie kary – powiedział w wywiadzie dla „DGP” Jacek Ozdoba, wiceminister klimatu i środowiska. To duży krok w zmianie myślenia na temat przestępstw wobec ekologii.



Minimalizm jest eko

Ubiegłe miesiące pokazały wszystkim, że do stabilnego życia wcale nie potrzebujemy zbyt wiele. Minimalizm obecnie jest symbolem świadomości ekologicznej. Coraz więcej też mówią o tym różni specjaliści oraz media. Dla sporej liczby osób niedawno stał się on sposobem na życie, szczęście oraz rozwijanie prośrodowiskowych działań. Prostota to nie tylko klucz do wyrafinowanej elegancji, potrzebujemy jej także w codzienności. Poza tym, minimalizm i ekologia mają wiele wspólnego. Warto więc temu tematowi przyjrzeć się bliżej. Mniej kupując, również mniej marnujemy. Zmniejszamy np. ilość śmieci oraz spalin. Mniej posiadając, mniej potrzebujemy. Tym samym, oszczędzamy pieniądze, czas, zdrowie oraz wpływamy pozytywnie na środowisko. Stajemy się świadomymi konsumentami i skupiamy na tym, co naprawdę ważne. Proste życie jest teraz jednym z wiodących trendów, a ten nurt z pewnością będzie przybierał na sile. Czas na mniej.

Zbawienna cisza

Niedawno amerykańscy ekolodzy stworzyli zestawienie najcichszych miejsc na świecie. Jak podkreślają jest ich coraz mniej. Hałas wytwarzany przez człowieka przenika niemal całą planetę. Dziś nawet parki narodowe są niego narażone, a ma on przecież negatywny wpływ na dziką przyrodę. Tymczasem natural-



nie ciche i spokojne miejsca są bardzo ważne dla ludzi oraz zwierząt. Ostatnie takie zakątki można znaleźć m.in. w północnej części USA (Boundary Waters w północnej Minnesocie i Bob Marshall Wilderness Complex w zachodniej Montanie) na Maui (Park Narodowy Haleakala), w Kanadzie (Park Narodowy Elk Island) oraz Chile (Rezerwat Narodowy Río Clarillo). W zestawieniu wymieniono także jedno ciche miejsce z Polski! Amerykańscy ekolodzy docenili Białowieński Park Narodowy. Tym samym nasz zielony zakątek znalazł się wśród najlepszych miejsc na świecie, w których można znaleźć spokój, ciszę oraz naturalne piękno.



Oczyszczająca trawa

Jakiś czas temu naukowcy odkryli ekologiczne właściwości pewnej rośliny wodnej. Trawa morska, *Posidonia oceanica*, może neutralizować zanieczyszczenie wód tworzącymi sztuczny. Rosnąca na obszarach przybrzeżnych roślina wyłapuje fragmenty plastiku i usuwa je z morza w postaci kul przypominających kłębki włóczki, nazywanych kulami Posejdona. Trawa ta tworzy bujne łąki, które są ważne dla biologicznej różnorodności. Zapewnia schronienie i pokarm wielu gatunkom. Pochłania także dwutlenek węgla oraz poprawia jakość wody. Teraz okazało się jeszcze, że sprząta po człowieku. Nieustannie usuwa plastikowe odpady z morza. Kule Posejdona są wyrzucane na brzeg podczas sztormów. Istnieje około 70 gatunków trawy morskiej. Rośliny te można znaleźć na obszarze od Arktyki do tropików. Znaczenie tej rośliny dla morskich ekosystemów jest ogromne, a najnowsze badania na jej temat to informacje szczególnie istotne dla ochrony środowiska.

opracowała: Karolina Wysocka / foto: Pixabay



Fundacja
Ekologiczna

A group of six women are posed in a room with large windows and a painting. They are all wearing white outfits. The woman in the center foreground is wearing a white blazer over a gold sequined top. The woman to her right is wearing a white blazer with a dark pattern. The woman to her left is wearing a white dress. The woman in the background center is wearing a white top. The woman to her right is wearing a white top. The woman to her left is wearing a white top. The background features large windows with sheer curtains and a painting on the wall.

Siostrzane braterstwo

Rok 2020 był rokiem kobiet. Panie zdominowały nie tylko życie społeczne, głośno domagając się należnych im praw, ale także mocno zaznaczyły swoją obecność w świecie nauki, a szczególnie na uczelniach wyższych. Spotykamy się z przedstawicielkami kadry zarządzającej Szczecińską Szkołą Wyższą Collegium Balticum w przepięknym wnętrzu Pałacu Manowce pod Szczecinem, aby porozmawiać o zawodowych relacjach kobiecych i ich sytuacji w branży edukacyjnej.



Sesja odbyła się w wyjątkowym miejscu: w Pałacu Manowce – luksusowym obiekcie eventowym usytuowanym nad samym brzegiem wody tuż pod Szczecinem (www.manowce.pl) / foto: Karolina Kara Tarnawska, [fb/kara.photography](https://www.facebook.com/kara.photography) / mua: Agnieszka Bakula BB Studio [fb/BBstudioszczecin](https://www.facebook.com/BBstudioszczecin)

W minionym roku w Polsce aż 22 kobiety zostały powołane w uczelniach państwowych na stanowisko rektora – to duża zmiana. Środowisko edukacyjne jest sfeminizowane, ale zazwyczaj na stanowiskach dyrektorskich, kanclerskich, rektorskich bywali mężczyźni. Jeżeli pojawiła się kobieta to najczęściej zajmowała stanowisko np. do spraw studenckich, zatem powielano schemat „matki-opiekunki”. – Dziś to się już zmienia i ta strefa patriarchalna powoli odchodzi do lamusa – mówi dr hab. prof. CB, Aleksandra Żukowska, która od kilku kadencji jest rektorką szkoły, co w przypadku państwowych uczelni (CB jest szkołą niepubliczną) jest nowością. – Być może w końcu uczelnie staną się równościowe – dodaje Dominika Macedońska, Pełnomocnik Kanclerz ds. PR i sprzedaży – W tym miejscu chciałabym pogratulować nowej pani rektor Akademii Sztuki w Szczecinie, dr hab. Mirosławie Jarmołowicz, to duży krok dla państwowych uczelni.

Silna jak kobieta

– Sfeminizowanie naszego uczelnianego środowiska nie było zamierzone, natomiast wspieranie kobiet w rozwoju zawodowym i naukowym już tak. Od lat to robimy. Moim celem jako osoby zarządzającej uczelnią, jest praca zgodna z misją szkoły przy jednoczesnym pokazaniu kobietom – ich nieograniczonych możliwości, wewnętrznej siły i dróg rozwoju przy naszym wsparciu i łączących nas wartościach. Staram się tworzyć na naszej uczelni atmosferę wsparcia zarówno dla pracowników (kobiet jak i mężczyzn), dydaktyków, studentów, jak i partnerów współpracujących z naszą uczelnią – tłumaczy Tatiana Staroń, Kanclerz CB, nauczyciel akademicki i opiekun merytoryczny kierunku Dietetyka. – To fakt, że w strukturze CB wiele kluczowych stanowisk zajmują kobiety. Silna, kobieca kadra, to efekt naturalnego procesu w pracy budowania zespołu, wspólnych działań, budującego się przez lata zaufania i nastawienia samych kobiet, które nie boją się podejmowania wyzwań i dużej odpowiedzialności. Tak się wspinał złożyło, że kobiety, z którymi pracuję to ciągle rozwijające się, podnoszące swoje kwalifikacje, odpowiedzialne, pełne pasji osoby. Jedynie co trzeba było zrobić, to stworzyć im warunki do tego rozwoju, zapewnić wsparcie i możliwość pogodzenia ambicji zawodowych oraz obowiązków rodzinnych i z takim podejściem buduję nasz uczelniany zespół – dodaje. – Środowisko, w jakim pracuję, jest dla mnie bardzo ważne, w końcu spędzamy w nim bardzo dużo czasu. Na naszej uczelni panuje przyjazna atmosfera, o którą dbają kobiety CB, co nie znaczy, że nie mamy mężczyzn wśród naszej kadry. Mamy i bardzo ich doceniamy, w tym miejscu należą im się podziękowania za ich wkład w rozwój Collegium Balticum. Podstawą w pracy są dobre/zdrowe relacje międzyludzkie – stwierdza Dominika Macedońska.

A Magdalena Woszczyńska, Pełnomocnik Rektora ds. rozwoju/koordynator studiów podyplomowych w Polsce dodaje: – Nie dzielimy pracy na mężczyzn/kobieta, każdy ma swoje zadania i obowiązki, które wypełnia. W Collegium Balticum kobiet jest więcej i w naturalny sposób się wspieramy. Uważam, że kobiety są bardziej zmobilizowane do pracy, od nas więcej się wymaga, co skutkuje większą kreatywnością oraz pomysłami, dzięki którym uczelnia zdobyła swoją pozycję na rynku. Natomiast mężczyźni w naszym otoczeniu pełnią ważne role i dzięki wspólnym działaniom osiągamy sukces.

Zabawki nie tylko dla chłopców

Wśród kierunków, jakie można studiować w Collegium Balticum, są te, które z pozoru przypisane są wyłącznie mężczyznom. To Bezpieczeństwo Wewnętrzne i Informatyka. – Ta sytuacja jest uzasadniona kulturowo i społecznie. Gdy komputery PC stały się nową zabawką dla chłopców, studia informatyczne stały się w myśleniu społecznym męskim środowiskiem. Nie ma żadnych powodów, dlaczego w nowych technologiach nie miałyby pracować kobiety – tłumaczy mgr Agnieszka Janiak, menadżer kierunku Informatyka. – W środowisku IT ważne są umiejętności miękkie jak komunikacja, umiejętności realizacji zadań i procesów przebiegających we wspólnym ekosystemie. Kompetencji programistycznych, logicznego myślenia, wzorców, zasad i teorii oraz umiejętności korzystania z konkretnych technologii – tego uczymy na naszych studiach inżynierskich. Ponadto kobiety są mistrzyniami prezentacji, integrują i budują relacje, które są tak ważne w biznesie. Są dociekliwe, pokazują, że są profesjonalne, wychodzą poza utarte schematy, obalając stereotyp, że mężczyźni projektują, a kobiety kodują. Ponadto programistki, w porównaniu z kobietami pracującymi w tradycyjnych zawodach, mają wyższą satysfakcję z wykony-

wanej pracy, większą pewność siebie w odniesieniu do swoich kwalifikacji i rozwoju. IT jako jedna z niewielu branż stawia przede wszystkim na dobrych pracowników bez względu na płeć. I tak samo dzieje się w Collegium Balticum, płeć nie jest żadnym determinantem.

Twarda ręka, matczyne serce

O umiejętnościach i kompetencjach, jakie wyróżniają kobiety, również w zarządzaniu uczelnią, mówi Kanclerz Tatiana Staroń: – Oczywiście, że płeć ma znaczenie, jeżeli chodzi o styl zarządzania. Kobiety są bardziej empatyczne, mają większe umiejętności interpersonalne i doskonałe kompetencje miękkie, które pozwalają dostrzec wiele aspektów, na które mężczyźni nie zwróciliby uwagi. To pozwala na dokładniejszą analizę i pomimo, że kobietom zarzuca się emocjonalność, to właśnie ona daje nam przewagę, bo umiejętne zarządzanie emocjami stanowi doskonałe podwaliny dla stanowiska zarządzającego. – Tatiana ma słuszną rację. Obserwuję pracę w kobiecym gronie na naszej uczelni od kilku kadencji. Szkoła się rozwija, zdobywa nowe kierunki poszerza zasięg swojej działalności, dlatego jestem dumna, że pracuję w takim zespole. Pracowitość, otwartość i determinacja moich koleżanek, ich ogromna świadomość pozwala mi czuć, że stanowimy doskonałą drużynę – puentuje prof. Aleksandra Żukowska.

– Zadania, które stoją przed uczelnią, to głównie kształcenie i wychowywanie. Doświadczenie zawodowe, wiedza, a przy tym kobiece serce powodują, że uczelnia nabiera innego kształtu, przyjmuje dodatkowe zadania zmierzające do rozwoju nie tylko instytucji, ale też członków społeczności akademickiej – mówi dr Małgorzata Hermanowicz, Wicekanclerz ds. organizacji studiów. – Poza tym uważam, że kobieta jest zdolna kierować i rozumieć. Nie rządzi tylko twardą ręką, ale w zanzardzu ma wspomnianą już, przez Tatianę, empatię.

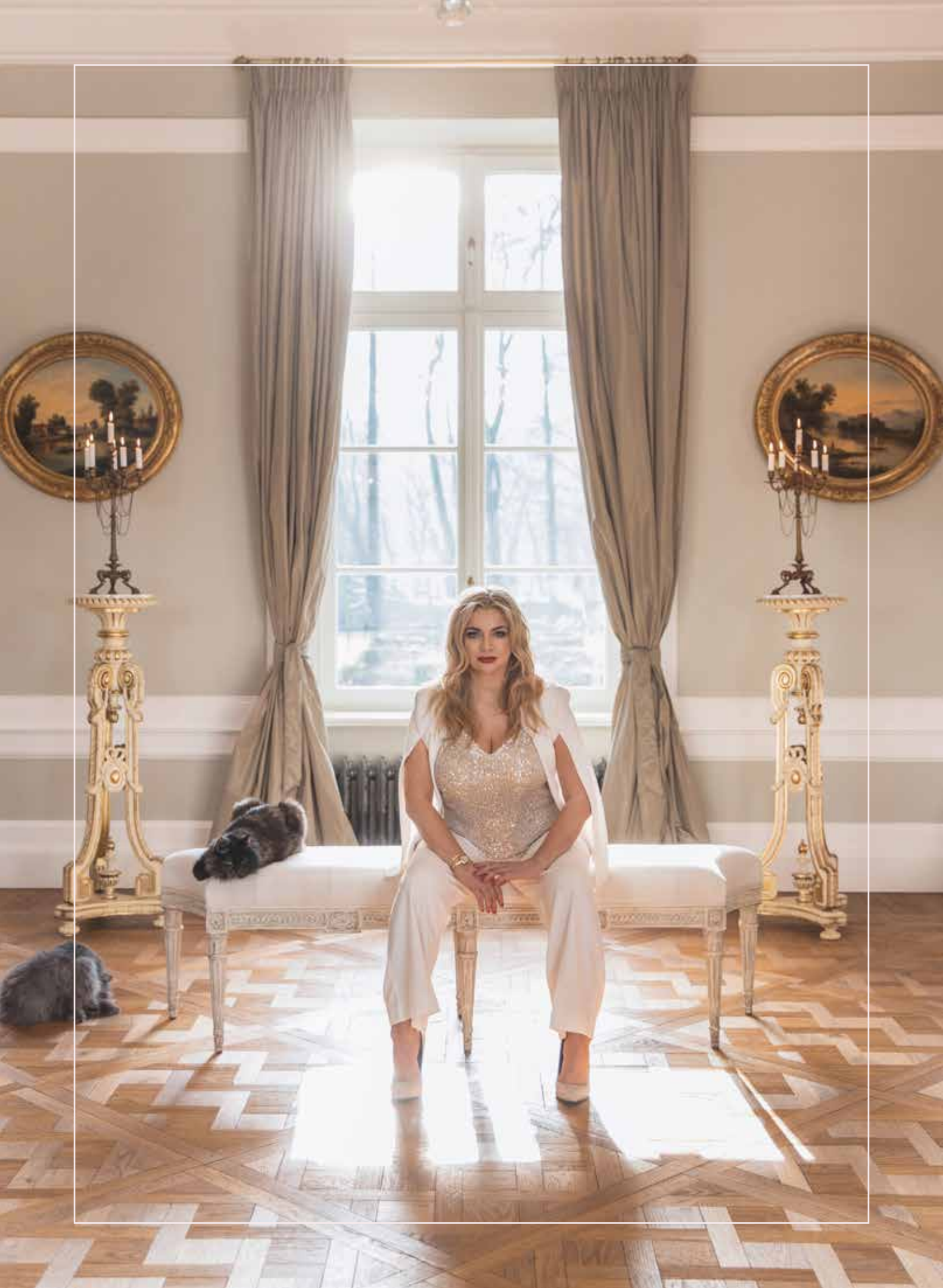
W Collegium każdy student ma imię i nazwisko, nie numer albumu, do każdego podchodzimy indywidualnie. Większość naszych studentów to matki i ojcowie, pracownicy, przedstawiciele służb mundurowych, osoby, które oprócz nauki mają jeszcze inne ważne zadania do wypełnienia. Dlatego wydaje mi się, że w naszej szkole tworzymy atmosferę i warunki do studiowania dla każdego, kto znalazł się w jakimś punkcie swojego życia, kto podjął czasami trudną decyzję, że jeszcze (w tzw. międzyczasie) będzie studiował i naszą rolą jest to umożliwić, dajemy wskazówki jak to pogodzić. I to potrafimy my: kobiety. Według Tatiany Staroń to, że zarządzanie tzw. „męskimi” kierunkami powinno być w rękach mężczyzn jest, delikatnie mówiąc, historycznym i nieaktualnym spojrzeniem. – Akurat u nas na przyjęcie odpowiedzialności menadżera za kierunek zdecydowały się kobiety – i nie spotykają się z oporem czy niezadowolaniem kolegów, nauczycieli akademickich i nie wywołują też zdziwienia wśród studentów – podkreśla. – To silne kobiety, mają ogromną wiedzę, więc zarówno dydaktycy, jak i studenci to doceniają. Nie wydaje mi się, aby kiedykolwiek pojawił się cień wątpliwości, że to stanowisko typowo „męskie”. Mówię to z pewną przekorą, ponieważ pomimo umiejętności i wysokich kompetencji dotyczących zarządzania są to piękne, o delikatnej urodzie, kobiety – taki dysonans dla tradycjonalistów.

Głód wiedzy

Tak, zarządzane Collegium Balticum wychodzi poza wykłady i ćwiczenia dla studentów. Uczelnia jest m.in. organizatorem ogólnopolskich konferencji tematycznie związanych z realizowanymi kierunkami. Ma bogatą ofertę studiów podyplomowych i szkoleń. Organizuje też cykle spotkań, zatytułowane „Przesunąć horyzont”, skierowane do wszystkich, którzy pragną w swoim życiu osiągnąć work-life-balance. Dużym zainteresowaniem cieszy się blog „Światy wielowymiarowe”. – Na blogu m.in. eksponujemy kobiecą stronę uczelni – zatytułowaliśmy ją ZłączONE – mówi kanclerz CB Tatiana Staroń. – Ufamy, być może stroniczo, że to właśnie wyobrażenia kobiet pozwoli na swobodne poruszanie się po światach wielowymiarowych, że kobiety myślą elastycznie. – Blog ma być miejscem podsumowań naszych spotkań, podczas których rozmawiamy o wyzwaniach życia codziennego, potrzebie kształcenia i zdobywania wiedzy, o nas samych, naszych wzajemnych relacjach, zdrowiu emocjonalnym i fizycznym oraz o ich wpływie na nasze samopoczucie, decyzje i wybory – dodaje Dominika Macedońska, która jest w zespole redakcyjnym uczelnianego blogu. – Chcemy przedstawiać propozycje jak świadomie, bezpiecznie, zdrowo i w zgodzie ze sobą cieszyć się życiem.

*rząd góra od lewej – Agnieszka Janiak, Dominika Macedońska, Magdalena Woszczyńska
rząd dół od lewej – dr Barbara Popiel, dr Małgorzata Hermanowicz, prof. CB dr hab. Aleksandra Żukrowska, Tatiana Staroń*







Na swoim przykładzie o podejściu do przekazywania wiedzy, jakie reprezentuje uczelnia, mówi dr Barbara Popiel, Prorektor ds. Jakości Kształcenia, menadżer kierunku pedagogika. – Stawiam na praktyczność, rozwijanie głodu wiedzy i kompetencje miękkie – wymienia.

– Praktyczność – bo zdaję sobie sprawę z tego, że wiedza teoretyczna, jakkolwiek potrzebna i ważna, nie wystarczy, by radzić sobie w codziennych zawodowych wyzwaniach. Dlatego często uprzedzam studentów na początku zajęć, że nie oczekuję – wręcz nie chcę – wyuczenia się na pamięć wszystkich regułek, definicji, chcę natomiast, by wiedzieli, gdzie dane informacje znaleźć. Najbardziej mi zależy na tym, aby zdobyli umiejętność szukania wiadomości i decydowania, na ile i w jakim celu dana wiadomość im się przyda. Chciałabym, aby po wyjściu z Collegium Balticum nasi absolwenci czuli się ciągle głodni – nowej wiedzy, nowych wyzwań, doświadczeń. Zależy mi na tym, aby nigdy nie uznali, że już wiedzą wszystko, że już nie potrzebują żadnego dokończenia się, rozwoju, czytania. Humanista, który uznaje, że już wie wszystko, jest śmieszny. Pedagog, który uznaje, że wie wszystko, jest groźny. Tylko człowiek, który sam jest wciąż głodny wiedzy, potrafi rozbudzić ten głód u innych.

Stereotyp „miłej maskotki”

Rozważmy zatem: czy miejsce kobiety w świecie nauki, szczególnie w Polsce, jest lepsze? Czy, jak wskazują wszelkie badania, artykuły, wywiady, nadal kobiet jest mało. – Mimo tego, iż potrafimy łączyć karierę zawodową z życiem rodzinnym, to stale coś udowadniamy sobie i innym – mówi dr Małgorzata Hermanowicz. – No tak, a przecież bardzo chętnie podejmujemy dalszą naukę, stawiamy na rozwój, jesteśmy bardziej wykształcone i ten poziom kształcenia ciągle wzrasta. I choć chętniej się dokończamy, to wcale nie mamy łatwiej na rynku pracy – dodaje Magdalena Woszczyńska. – Wydaje mi się, że nadal jesteśmy postrzegane przez pryzmat łączenia obowiązków domowych

z zawodowymi, przez co funkcjonuje stereotyp, że nie możemy stanowić wydajnej konkurencji dla panów. – Na pewno jest łatwiej, jeśli

chodzi o wytyczanie własnej drogi życiowej, szczególnie, gdy robi się to wbrew społecznym oczekiwaniom i stereotypom – mówi dr Barbara Popiel. – Młodsze kobiety w świecie nauki bywają jednak wciąż odbierane jako swoiste „miłe maskotki”. Zdarzało mi się, przed trzydziestką i po trzydziestce, usłyszeć od starszych profesorów (również kobiet) komentarz w rodzaju: „Taka młoda, a już doktor”. Nie była to uwaga złośliwa ani kpiąca, raczej pełna szczerego, choć pozytywnego zaskoczenia, że dany stopień lub daną funkcję otrzymała młoda kobieta. Wątpię, by podobny komentarz usłyszała mój rówieśnik. Czasem też, niestety, ten odbiór „taka młoda, a już...” przekłada się na protekcyjne traktowanie. – I dodaje: – W ostateczności wszystko zależy od tego, na jakie środowisko się trafi. Ja miałam szczęście trafić na środowiska, w których ani moja płeć, ani młody wiek nie były minusem. Collegium Balticum zdecydowanie jest takim miejscem.

Na koniec Kanclerz, Tatiana Staroń dodaje: – Od dawna widzę, że praca w CB to praca w wyjątkowym miejscu, to misja, prawdziwie wartościowe zadanie, Dziewczyny również to czują, dlatego często muszę zwracać uwagę na odpowiednią ilość dni wolnych od uczelni, proszę mi uwierzyć tutaj łatwo popaść w pracoholizm. Ponieważ wszystkie moje koleżanki bardzo utożsamiają się z pracą w Collegium Balticum, często muszę im przypominać (i sobie też), że warto spędzić czas na nicnierobieniu. – Pewnie niektóre osoby, czytając ten artykuł, mogą pomyśleć sobie, że przedstawiamy wizję wyidealizowaną, ale w żadnym razie tak nie jest – podsumowuje Dominika Macedońska. – Oczywiście, że konflikty się pojawiają, ale wychodzimy z założenia, że one są nam potrzebne. Jak pisał Parick Lencioni: „jeżeli zespół unika konfliktów, to nie jest prawdziwym zespołem”. Nic tak nie buduje, jak wspólne rozwiązanie trudnych sytuacji. Jak wspominałam – dla mnie podstawą w pracy są relacje międzyludzkie, a najważniejszy jest szacunek. Możemy się nie zgadzać, ale bądźmy dla siebie dobre. Różnimy się pod każdym względem: wiek, zainteresowania, stan cywilny, ale cel mamy jeden: uczelnia najlepsza w regionie.



Dziś śmiało potwierdzam, że CB jest miejscem sprzyjającym rozwojowi zawodowemu kobiet. Nasza uczelnia sprzyja także młodym mamom – sama jestem przykładem na to, że przerwa zawodowa na macierzyństwo nie jest „kłopotem”, jak to się dość często dzieje na rynku pracy i nie jest przyczynkiem do rozwiązania umowy. Powrót do pracy po macierzyńskim/wychowawczym na swoje stanowisko to normalna kolej rzeczy. Awans? Bardzo proszę! Wystarczy wiedzieć czego się chce, mieć inicjatywę i pracować na ten swój (subiektywny) sukces zawodowy. Żeby nie być gołosłowną – w marcu kolejna z nas wraca z wychowawczego i obejmuje stanowisko menadżera kierunku bezpieczeństwo wewnętrzne.

Dlaczego studia w kobiecym gronie?

– Nie będę skromna – śmieje się Tatiana Staroń: – Collegium Balticum jest bardzo dobrą, praktycznie sprofilowaną uczelnią, która nie tylko przekazuje wiedzę, ale stara się naprawdę dbać o swoich studentów. Ta dbałość przejawia się w doborze programu i oferty studiów, i szkoleń, Partnerów współpracujących z naszą uczelnią czy wreszcie kadry nauczycieli akademickich, która szanuje słuchacza i w tak ważnym obszarze, jakim jest godna i dobra „obsługa” naszych studentów przez pracowników administracji i dziekanatu. Szczególnie dumna jestem z naszego nowego kierunku – z Dietetyki.

– Dietetyka jest kierunkiem przyszłości – stwierdza Dominika Macedońska: – Oprócz tego, że spełnia ustalone standardy kształcenia, to dokładamy wszelkich starań, żeby zapewnić naszym studentom doskonałą, wysoce wykwalifikowaną kadrę o dużym doświadczeniu praktycznym w zakresie dietetyki. Studenci mogą być pewni, że dostarczymy im nowoczesnej, bieżącej wiedzy w zakresie żywienia człowieka. – To prawda – zgadza się dr Małgorzata Hermanowicz. – Zagadnienia dotyczące dietetyki wzbudzają coraz większe zainteresowanie i okazują się bardzo pomocne w dbaniu o jakość codziennego życia, szczególnie po tym, co przyniósł nam miniony 2020 rok. Lekarze alarmują – nadwaga i otyłość rozwija się w zaskakującym tempie, dzieci pozbawione możliwości ruchu i uczestniczenia w zajęciach sportowych zatracają też wzorce

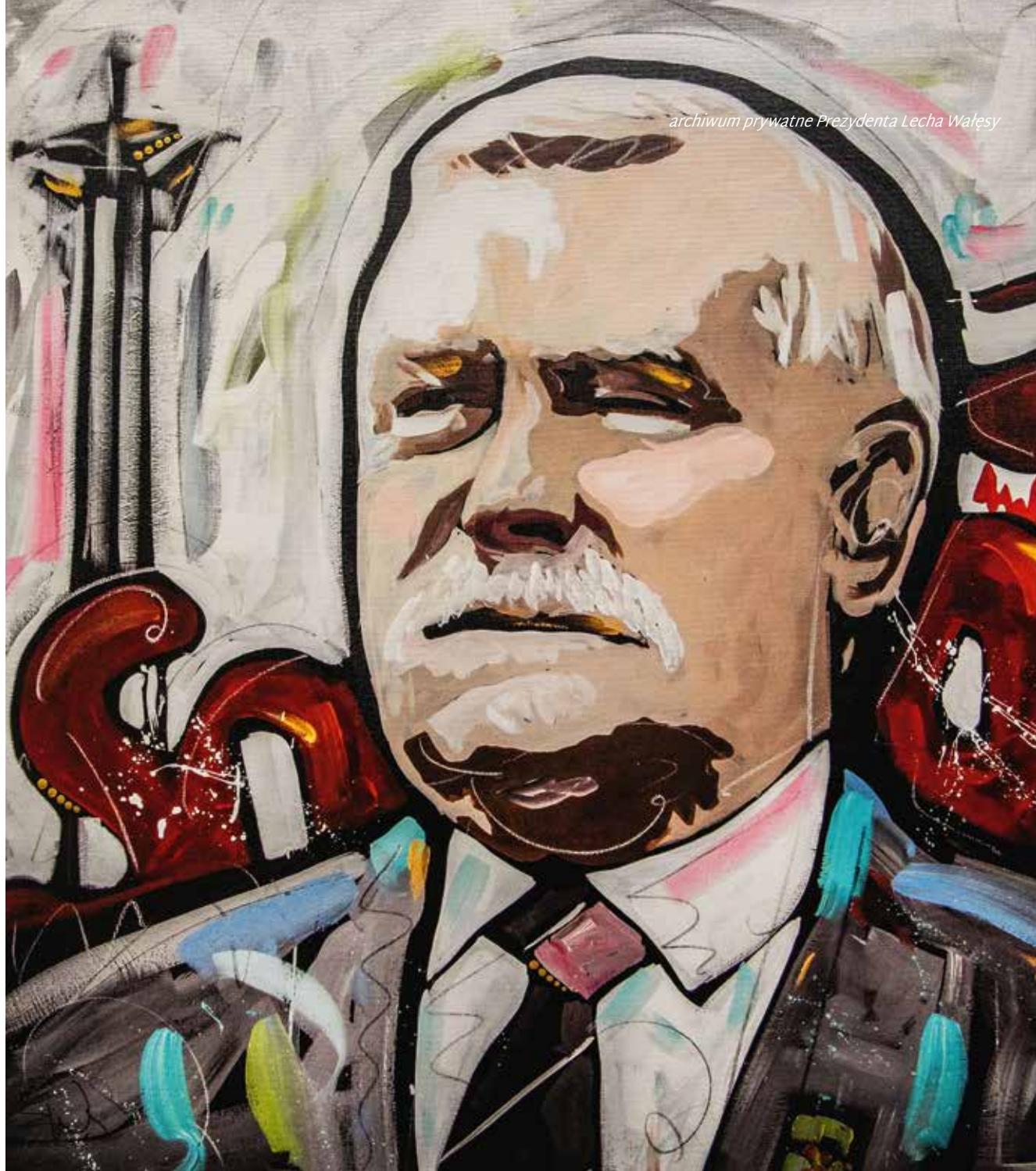
zdrowego odżywiania się. Poprzez przygotowanie studentów i uczestników studiów podyplomowych do pracy w zmieniającej się rzeczywistości chcemy współuczestniczyć w edukacji i wspieraniu zdrowych zachowań, dbaniu o zdrowie i życie ludzi. To świadome funkcjonowanie, dzięki któremu możemy dokonywać zmian w kierunku pozytywnego rozwoju tej dziedziny nauki. Wykorzystując tę wiedzę, możemy osiągać sukcesy również w kształtowaniu podejścia człowieka do jedzenia, a idąc dalej tym tropem – w leczeniu choroby, jaką jest otyłość.

– Nie byłabym sobą gdybym nie dodała, że mamy w ofercie nowy kierunek studiów podyplomowych – Neuropsychodietetykę, której hasłem przewodnim jest „Lecz otyłość, przestań się odchudzać” – rekomenduje Magdalena Woszczyńska. – To hasło, które mówi o poważnym problemie neurobiologicznym i medycznym. Poprzez program tych studiów podchodzimy do problemu zaburzeń odżywiania w sposób złożony, kompleksowy, rozumiemy, że tylko takie podejście do zaburzeń odżywiania może zakończyć się sukcesem w pracy z klientem/pacjentem. – Jestem dumna z kadry, jaką udało nam się pozyskać na ten kierunek studiów oraz na studia podyplomowe z tego zakresu – uśmiecha się Tatiana Staroń. – Tak się składa, że w 99% nauczycielami akademickimi są również kobiety. Ale podjęliśmy również owocną współpracę z Maurycy Training Center – specjalizującym się w dziedzinie dietetyki, suplementacji oraz treningu funkcjonalnego. Czyli jednak nie tylko kobiety.

– Na naszej uczelni traktujemy studenta „po ludzku”. Rozumiemy kłopoty rodzinne, finansowe. Wiemy, że większość naszych studentów pracuje zawodowo i ma swoje rodziny, dlatego nie marnujemy ich czasu na nauczanie ogólnie akademickie, tylko stawiamy na praktyczne zajęcia. Spotkania z fachowcami w dziedzinach z danego przedmiotu, którzy z autopsji przytaczają wiele przykładów i potrafią, na ich podstawie, podważyć rozważania teoretyczne z podręczników – mówi Dominika Macedońska. – Nie boimy się nowych metod i rozwiązań. Stawiamy na doświadczenie, tak jak robią to nasi studenci, ufając nam i zapisując się do nas na studia – puentuje Kanclerz Tatiana Staroń.

autor: Aneta Dolega





Wciąż jestem rewolucjonistą

Przez jednych uwielbiany, a przez innych znienawidzony. Co nie zmienia faktu, że jest noblistą, byłym liderem Solidarności i byłym prezydentem Polski. Symbolem walki z komunizmem na całym świecie. I choć zbliża się do „osiemdziesiątki”, to swoimi pomysłami i aktywnością mógłby obdzielić niejednego czterdziestolatka. Jedną z jego świeżych pasji są nieznane cywilizacje. Intensywnie prowadzi Facebooka, próbuje diet, a przede wszystkim wciąż ma pełno planów i nowych recept na to, jak powinna wyglądać polityka i otaczający świat. Oto Lech Wałęsa u progu 2021 roku.

Czy czuje się pan influenserem?

Nie, proszę pana. Los zmusił mnie do wielu działań, których nie chciałem, a ponieważ byłem ambitnie wychowany, to szkoda, żeby to, o co walczyłem, było niszczone. W związku z tym próbuję coś zrobić, aby rozwiązywać polskie problemy. Robię to tak, jak potrafię. Jedni są zadowoleni, inni nie. I dopóki trumny nie zamkną za mną, to będę to robić.

Swoje poglądy i stanowiska wyraża pan na Facebooku. Trzeba przyznać, że jest pan bardzo aktywny. Do tego ma pan sporą liczbę obserwujących, bo aż ćwierć miliona.

Na różne tematy tam się wypowiadam. Nawet pokazuję, ile ważę. Jednym się to podoba, innym nie. Robię swoje. Nie zależy mi na tym, ale chcę pozostawić po sobie porządek, bo pojawia się tyle kłamliwych rzeczy wobec mnie, że nie mogę na to pozwolić. Mówią: „bronisz się, udowadniasz coś”. A ja pokazuję tylko fakty, dowody i świadków wydarzeń. Dzisiaj oceny są takie, ale jutro będą jeszcze inne. To mnie jednak nie obchodzi, tylko to, że zostawiam dowody i świadków.

Chodzi o pana wpisy na temat wydarzeń z lat 70. i 80.?

Tak, ale nie tylko. Pokazuję dowody, które posiadam, w tematach, które znam. Oczywiście najwięcej jest osobistych, bo brałem udział w wielu wydarzeniach.

Myśli pan, że coś zmieni? Przekona kogoś? Polacy są dzisiaj nie tylko podzieleni, ale i mocno okopani w swoich poglądach.

Nie wiem, ale ja tylko zostawiam fakty, dowody i świadków, a oceny zostawiam innym.

Pana profil to nie tylko polityka, ale też sporo informacji o nieznanym cywilizacjach i tajemniczych odkryciach. Ostatnio umieścił pan post o tym, że pod egipskim Memfis jest ukryte podziemne miasto, czy też o Hal Salfieni Hypogeum na Malcie, gdzie odkryto wydłużone czaszki. Był nawet post o tajemniczym miejscu na dnie Bałtyku, gdzie jest coś co przypomina kształtem statek „Sokół Milenium” Hana Solo z Gwiezdnych Wojen. To pana nowa pasja?

Rzeczywiście na kanale Youtube są rzeczy nieprawdopodobne. Do końca nie wiem, czy to prawda, czy oszustwo, a sprawdzić nie mogę. Kiedyś lekceważyłem to, a teraz mnie to interesuje. Jak tylko skończy się pandemia i będę mógł wyjeżdżać w świat, to będę szukać w Internecie tych miejsc, które mnie intrygują. I będę prosić organizatorów moich wystąpień, by umożliwić mi ich obejrzenie. Chcę się sam przekonać, czy te wszystkie fantastyczne rzeczy o cywilizacjach mądrzejszych od naszych są prawdą, by potem podać je jako prawdziwe, bo przez Lecha Wałęsę sprawdzone. I to zrobię, jak tylko los mi pozwoli.

Planuje pan wyjazd na Maltę, by zwiedzić podziemia?

Na Maltę też, ale nie tylko na Maltę są rzeczy tak dziwne, tak nieprawdopodobne, że trudno to uwierzyć.

Tak, jest też Egipt, miejsca w Azji, czy Ameryce Południowej....

Wszędzie, gdzie mnie zaproszą na wykłady, to będę prosić, by mi umożliwiono zobaczyć te dziwne rzeczy.

Od kiedy interesuje się pan tak mocno starożytną historią i obcymi cywilizacjami?

Od niedawna. Może dlatego, że się sam starzeję to mnie starość interesują.

Czy wierzy pan w to, że kiedyś na ziemi istniała rozwinięta cywilizacja?

Nie wykluczam. Na przykład w Egipcie jest całe miasto pod ziemią tak zbudowane, że nie jesteśmy dzisiaj w stanie tego samego dokonać.

To wspomniane wyżej Memfis?

Tak. Zgłaszają się ludzie, którzy mówią, że byli tam, że oglądali. Ja jednak muszę palec w bok włożyć, żeby uwierzyć.

Z tym że Memfis jako wielkie podziemne miasto to tylko luźna hipoteza. A co do Malty to sprawa wygląda inaczej, te podziemia istnieją, ale wejść chyba nie można.

Można. Wałęsę na pewno wpuszczają.

Przeskoczy pan tamtejszą bramę?

Oczywiście. Może nie wszędzie wejdę, ale wpuszczają mnie. Na Maltę już byłem, mam tam przyjaciół. Jednak wcześniej nie zwracałem uwagi na coś takiego.

Jak wygląda pana dzień w epoce Covidu?

Jak widzi pan, pracuję i trochę porządkuję swoje życie. Rozwiązuję krzyżówki, jakie życie mi podrzuca. Dużo robię w Internecie, spotykam się z ludźmi, także dziennikarzami, którzy do mnie docierają. Nie ma z kim w Polsce mówić, to idą do Wałęsy.

A jak Covid odbił się na pana finansach?

Mam dzisiaj kryzys. Zawsze w trudnych sytuacjach byłem w stanie znaleźć rozwiązanie i teraz też je znajdę.

Nie planuję – jak nasz słynny marszałek – napadu na pociąg czy na banki, ale poszukam innego dobrego rozwiązania.

Mówimy o kryzysie finansów osobistych czy Fundacji Lecha Wałęsy?

Jednego i drugiego, bo jestem dość mocno utożsamiany z tą instytucją.

A fundacja dzisiaj z czego żyje? Ma stałe wpływy?

Jestem tylko sztandarem tej fundacji, o to trzeba pytać ludzi którzy tam funkcjonują.

Może warto powiedzieć, jakie są potrzeby.

To może pan coś dorzuci.

Dziennikarze wspierają, ale informacją i słowem.

W gadce to wszyscy są dobrzy, a praktyce już trochę gorzej.

Aż tak to nie, nie sądzę, aby wszyscy byli dobrzy. My na pewno jesteśmy. Czy stosuje się pan do wszystkich obostrzeń, jakie dzisiaj obowiązują?

Mnie się nic nie narzuci, ja po prostu muszę być do nich przekonany. Tutaj podporządkowuję się, bo jestem przekonany, że tak trzeba robić.

Są jakieś restrykcje, z którymi pan się nie zgadza?

Jak się nie zgadzam, to je łamię. Na razie nie ma takich, które muszę łamać.

A mnóstwo zakazów wobec firm, ludzi? Na przykład był niedawno taki absurdalny zakaz, że dzieci poniżej 16 roku życia nie mogły wyjść same z domu. I to w ferie!

Jak pan wie, jestem od łamania niedobrych praw i przepisów. W to nie wchodzę, bo nie mam mocy wykonawczej. Wchodzę tam, gdzie mogę coś zrobić.

Będzie się pan szczepić?

Oczywiście. Chociażby po to, by dać możliwość sprawdzenia na moim organizmie, czy to dobrze działa, by młodszy mogli z tego korzystać.

Dbą pan o zdrowie?

Tak. Zawsze prowadziłem higieniczny tryb życia i dalej prowadzę. I dlatego dożyłem 78 lat.

I teraz stosuje pan dietę.

Próbuję. Biorę się za nią, gdy czuję, że mam za dużo tam, gdzie nie trzeba, a za mało tam, gdzie trzeba.

Czy dieta dr Dąbrowskiej panu pomogła? Bo właśnie nią się pan chwalił na Facebooku.

Bardzo. Tylko czy na niej można żyć? Wytrzymałem tydzień, ale jeszcze parę dni to chyba bym padł, bo mi to nie pasowało. Jestem jednak zdyscyplinowany i jeżeli się zaangażowałem, to wykonałem wszystko to, co mi zalecono. I rzeczywiście wtedy ponad 6 kg zjechałem.

Dalej pan ją stosuje?

Trochę tak, ale trochę nie, bo jest zbyt rygorystyczna.

Czyli teraz dieta mieszana.

Tak. I przyznam, że mięso coraz bardziej mi nie smakuje. Codziennie się ważę i dzisiaj miałem 90,2 kg.

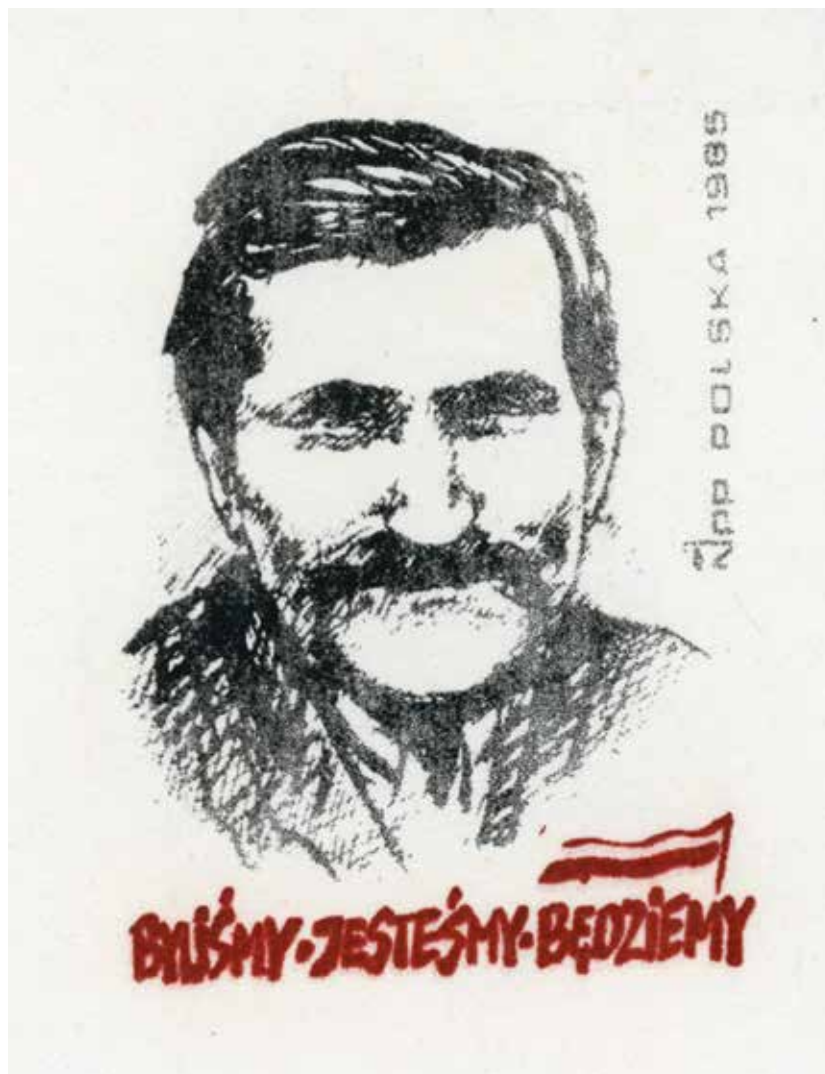
To oznacza spadek?

Nie bardzo, 20 kg przytyłem przez dwa dni i dzisiaj walczę, by zejść na 90 kg.

Ale na przyjemności pan sobie pozwala. Słodycze, alkohol?

W moim wieku jedyną przyjemnością jest tylko golenie, a reszta odpada.

Od wielu lat trwa dyskusja o legalizacji marihuany. Na razie jest dopuszczona jako lecznicza. Co pan o tym myśli?



Mnie to nie dotyczy i mam za mało danych. Zostawiam to mądrzejszym i młodszym.

Kibicuje pan strajkowi kobiet, temu co działo się na ulicach w Polsce?

Podoba mi się sama inicjatywa, natomiast jako człowiek, który lubi zwyciężać, inaczej bym to ustawił. Ale to ja, stary rewolucjonista. Sugerowałem im, że trzeba uzyskać pozwolenie suwerena, czyli mas. Na razie pozwoliliśmy rządzić PiS-owi, bo wybraliśmy go demokratycznie, dlatego ma prawo do różnych decyzji. Nawet tych niedobrych. I jak nam to się nie podoba, to kochane dziewczyny, powinniście pozyskać prawo suwerena. Nawet po to, żeby ich wyrzucić.

Jak teraz pozyskać prawo suwerena?

Pozbierać podpisy i jeżeli będzie ich więcej niż głosów, którymi wybrano PiS, to macie prawo do ich wyrzucenia. Trzeba to robić jednak pokojowo, ogłosić światu, że mamy więcej podpisów niż ich głosów na PiS i dlatego trzeba natychmiast robić wybory. Jeżeli PiS się nie zgodzi, to wtedy można fizycznie ich wyrzucić. Dzisiaj strajk kobiet nie ma takiego prawa, a my musimy się podporządkować zasadom demokracji. No i trzeba jeszcze poprawić wiele rzeczy w prawie, bo po co wybierać nowych polityków, jak będą robić to samo, co poprzedni. Myślę, że powinna być nie więcej niż jedna kadencja z wyboru. No i każdy wybrany może być odwołany.

Czyli chce pan rewolucji całego systemu.

Tak, by takie rzeczy jak teraz nie zdarzały się już więcej.

Wracając do samego strajku i hasła, czy pan się z nimi zgadza?

Nie wchodzę w to, choć jestem rewolucjonistą. Uważam, że to trzeba zmienić, ale inaczej, skuteczniej, mądrzej i demokratycznie.

Pytam o aborcję.

Brałem udział w poprzednim rozwiązaniu, czyli kompromisie aborcyjnym i proponuję wrócić do niego. Za czasów Wałęsy to było zrobione, trzeba wrócić i pozostawić.

A jak pan ocenia język strajku? Jest mocny. Niektórzy go krytykują, a inni mówią, że takie jest prawo ulicy.

Jestem starej daty i tam, gdzie można ładniej, to proponuję ładniej, a tam, gdzie można grzeczniej, proponuję grzeczniej. Tylko przy zachowaniu tej władzy, która kłamie, oszukuje, zachowuje się brutalnie, to trudno uniknąć brutalnej reakcji.

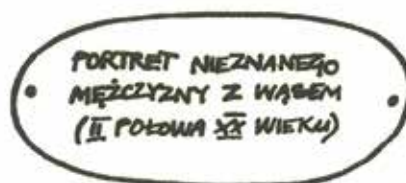
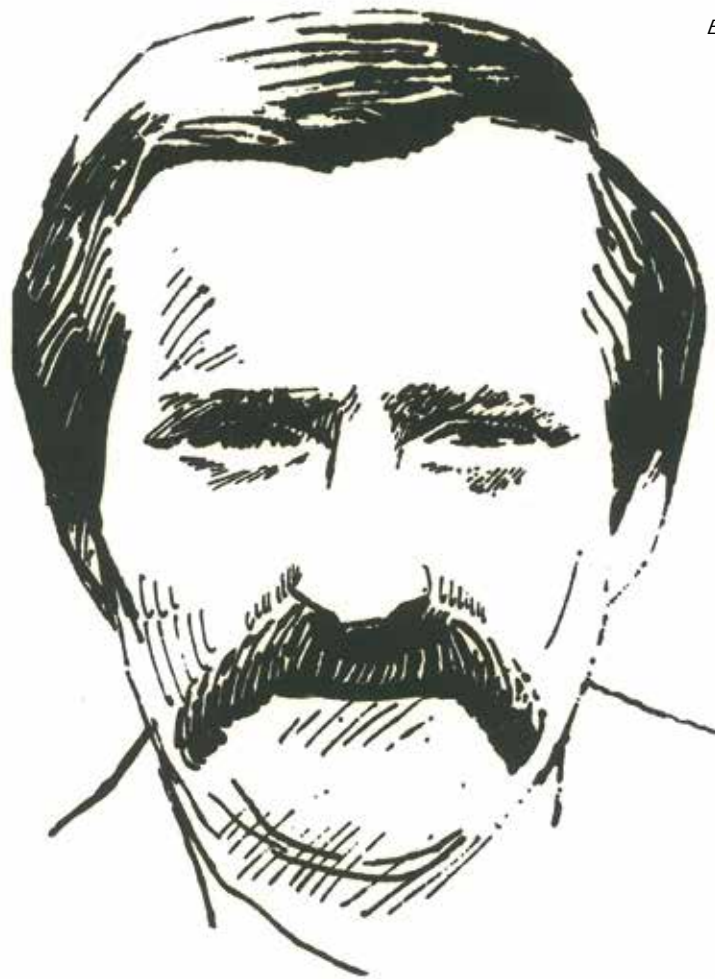
Czy podoba się panu dzisiejsza postawa kościoła? Nie tylko wobec aborcji, ale także pedofilii.

W poprzedniej epoce były podziały i bloki, ale to upadło. Pojawiła się epoka globalizacji i prawie wszystkie rozwiązania, czy też struktury z tamtej epoki już nie pasują. Nie pasuje też i kościół. Tamten kościół ze względu na komunizm i wiele zagrożeń musiał ukrywać brudne rzeczy, bojąc się, że uderzą w niego wrogowie i rozbiją go. Więc ukrywano wiele rzeczy. Teraz, kiedy padł komunizm i zniknęły tamte zagrożenia w stosunku do kościoła, kiedy mamy epokę wolności, to trzeba kościół oczyścić. A więc powinniśmy wymodlić, uprosić, pozmienić i ustawić kościół na nowe czasy. Duch Święty daje papieżowi na miarę epoki. Dał nam kiedyś rodaka po to, by wykończyć komunizm. I to się udało. Teraz

LECH WAŁĘSA • DAREŁOWO 2018



archiwum prywatne Prezydenta Lecha Wałęsy



J. Federowicz 84

ma papieża, który ma oczyścić kościół z brudów.

Czy biskupi powinni ponieść konsekwencje tuszowania i ochrony księży pedofilów?

Biskupi są z ludu wzięci, a jak się panu nie podoba biskup, to dlaczego pan nie został biskupem. Można tak odpowiedzieć, a można inaczej. Problem polega na tym, że to były złe czasy i one powodowały pewne zachowania. Ja walczyłem zawsze z systemem, a nie z ludźmi. Oczywiście po tamtym systemie zostali ludzie, w tym biskupi. Dzisiaj jest potrzebny inny system, a więc i inni biskupi są potrzebni.

Jaki pana zdaniem będzie ten rok?

Zbierałbym podpisy, a potem kto i ile ludzi doprowadzi do wyborów, to

tyle proporcjonalnie powinien mieć ludzi w rządzie. Mam kompleksowe rozwiązania, tylko nikt mnie nie posłucha. Dopóki byłem słuchany, to z komunizmem walczyli, doprowadziłem do wolności, ku zaskoczeniu całego świata. Gdy przestano mnie słuchać, to mamy, co mamy. Gdyby mnie słuchano, to byśmy szybko PiS zmienili, ale mając zgodę suwerena. Póki co nie mamy zgody, więc ja się nie będę mieszał.

To polityka, a osobiście?

Będę rozwiązywać problemy na tyle, na ile mi życie pozwoli. A jakie – sam nie wiem. Zastanowię się.

autor: Michał Stankiewicz / foto: materiały prasowe

MENNICA
MAZOVIA

ZŁOTY TREND 2021

Odwiedź Mennicę Mazovia i kup „złotą szóstkę”,
najpopularniejsze monety lokacyjne.



DLACZEGO WARTO?

Kupując monetę lokacyjną, możesz ją w razie potrzeby
sprzedać w dowolnym miejscu na świecie.

Każda z nich wykonana jest ze złota o próbie 999,9.

ZAPRASZAMY DO ODDZIAŁU
LUB NA WWW.MENNICAMAZOVIA.PL

✉ info@mennicamazovia.pl

☎ +48 91 425 80 20

MENNICA MAZOVIA UL. JAGIELLOŃSKA 85/8, 70-435 SZCZECIN WWW.MENNICAMAZOVIA.PL



Szczecin

czeka na Oscara

Brzmi to niewiarygodnie, ale dwa polskie filmy dokumentalne związane ze Szczecinem mają szansę na zdobycie najwyższego wyróżnienia w filmowym świecie – nagrody amerykańskiej Akademii Filmowej, czyli Oscarów! Czy dzięki nim Szczecin przełamie złą passę filmową i w końcu stanie się obiektem zainteresowania polskich filmowców? Ostatnio coś się w tej sprawie ruszyło. Bo jak na razie częściej w stolicy Pomorza Zachodniego gościli chyba niemieccy filmowcy. Może więc już czas na przełom?

Szczecin nie miał jakoś szczęścia w filmowym PRL-u. Przynajmniej, jeżeli chodzi o produkcje fabularne. Do 1989 roku zrealizowano w nim tylko kilka filmów. To m.in. wojenny „Jarzębina czerwona”, historyczny „Jarosław Dąbrowski”, obyczajowy „Okolice spokojnego morza”, czy też niezbyt udany polsko-belgijsko-brytyjski musical „Alicja”. Najślaw-

niejszy, to „Cała naprzód”. Kilka lat temu powstał pomysł, aby ten obraz uhonorować pomnikiem dwójki głównych bohaterów – wybitnych polskich aktorów Zbigniewa Cybulskiego i Zdzisława Maklakiewicza. Planowano, że monument stanie na szczecińskiej łąsztowni. Ale jak na razie pozostaje to tylko w sferze planów Urzędu Miejskiego. Dopiero

w ostatnich latach polscy filmowcy spojrzeli na stolicę Pomorza Zachodniego nieco łaskawszym okiem. Przełomem okazały się „Młode wilki” w reżyserii Jarosława Żamojdy. Dwuczęściowy obraz o młodych gangsterach ze Szczecina zdobył spore uznanie w Polsce. Choć chyba nie do końca o takie zareklamowanie miasta chodziło. Oprócz tego zrealizowano m.in. „Skargę” – o wydarzeniach Grudnia 1970 roku, „Ławeczkę”, „Moja Angelika”, czy thriller „Anatomia zła” (akcja toczy się m.in. w redakcji „Kurieru Szczecińskiego”). W Szczecinie zdjęcia do jednego ze swoich sensacyjnych filmów realizował także Patryk Vega oraz Michał Milowicz – do swego debiutu jako reżysera, czyli komedii „Futro z misia” (której współproducentem była szczecinianka Anna Siergiej). Ale teraz pojawia się szansa, że w o Szczecinie w filmowym świecie zrobi się naprawdę głośno.

Miłość z Cafe Uśmiech

Jest taki lokal w Szczecinie, dla niektórych kultowy. Cafe Uśmiech, położony tuż obok Spółdzielni Lekarskiej „Medicus”. Lokal nieduży, kramolny, z charakterystycznym i niepowtarzalnym już neonem na dachu. W latach 80. ubiegłego wieku był znaną i popularną kawiarnią. Po transformacji ustrojowej odnalazł się nowej rzeczywistości przekształcając się w sprawnie działającą restaurację. Słynne stały się zwłaszcza wieczorki taneczne organizowane w Cafe Uśmiech przy muzyce „na żywo”. I jedna z wielbicielek tych tanecznych spotkań została główną bohaterką sławnego już i nagradzanego na świecie filmu pt. „Lekcja miłości”. To dokument zrealizowany przez dwie szczecinianki: reżyserkę Małgorzatę Goliszewską (absolwentką Akademii Sztuki w Szczecinie, filmoznawstwa i grafiki) oraz operatorkę Kasię Mateję (absolwentkę wydziału Filmu i Telewizji na Edinburgh College of Art w Szkocji). „Lekcja miłości” jest historią Jolanty Janus, spotkanej na wieczorku tanecznym dla seniorów w szczecińskiej kawiarni „Cafe Uśmiech” ekscentrycznej szczecinianki, artystycznej duszy tuż przed siedemdziesiątką, która po wielu latach ucieka od małżeńskiego koszmaru. Zaczyna żyć tak, jak chciała: tańczy, śpiewa, pisze wiersze i piosenki, występuje w teatrze dla seniorów. Podczas jednego z wieczorków w Cafe Uśmiech spotyka nową miłość.

Małgorzata Goliszewska – Pomysł na film dokumentalny zaczyna się zazwyczaj od jakiegoś impulsu, spotkania. Ale później, tak jak w tym przypadku, im bardziej wchodziliśmy w życie Joli, w jej historię, w jej świat, to tym bardziej rozumialiśmy o co w nim chodzi i jaki jest w nim konflikt. Bo w filmie jest potrzebny konflikt. To wszystko się z czasem klarowało.

Katarzyna Mateja: – Początek był taki, że Gosia zaprosiła mnie do projektu filmu dokumentalnego o seniorkach i seniorach, byłalcach Cafe Uśmiech w Szczecinie. Przez pół roku, co środę jeździliśmy do Cafe Uśmiech i dokumentowaliśmy co tam się dzieje, poznawaliśmy bohaterki i bohaterów tych spotkań. Stosunkowo szybko okazało się, że historia Joli i zmian, które następowały w jej życiu na naszych oczach jest tematem na pełnometrażowy film dokumentalny.

– Od pierwszego dnia zdjęciowego było wiadomo, że ona jest jedną z najważniejszych bohaterek w tym filmie, nawet kiedy to jeszcze był film o Cafe Uśmiech – dodaje Małgorzata Goliszewska. – Potem to skupienie zaczęło się zawężać coraz bardziej na Joli, zawężać i pogłębiać. Aż w końcu powstał film o Joli, który miał swój punkt wyjścia w Cafe Uśmiech. Mam taką sąsiadkę, Lenę, która akurat w 2016 roku śpiewała w Cafe Uśmiech w zespole Savio. Mówiła mi: Gosiu, jaką ja mam wspinałką pracę! Jak ja kocham to miejsce, musisz tam przyjść, tam jest tak radośnie, pokochasz tych seniorów! No i ja w końcu przyszedłam i mówię: o kurcze, to jest faktycznie wspinałka. Taka szaleńcza, radosna atmosfera. I zaczęłam tam chodzić. I zaczęłam tam realizować różne projekty artystyczne. Ale marzyłam, żeby zrobić tam prawdziwy film. Jak otrzymałam w 2016 roku dofinansowanie – stypendium od marszałka województwa zachodniopomorskiego, to wtedy zaprosiłam Kasię jako operatorkę, jeszcze koleżkę Leszka Garstkę i zaczęliśmy w trójkę realizację tego filmu.

Katarzyna Mateja już po pierwszym spotkaniu z Jolą wiedziała, że ma do czynienia z nieprzeciętną osobowością. – Pierwszy raz zobaczyłam ją na nagraniach roboczych, dokumentacji filmowej Gosi. Jola jest barwnym ptakiem, niesamowicie wygląda, jej mocną energię wyczuwa się





„Lekcja miłości”

intuicyjnie. Także to, że jest w niej jakaś tajemnica. Później, jak poznałam Jolę, jej magnetyczność okazała się jeszcze mocniejsza. Uwielbiam jej poczucie humoru, optymizm i to, że zawsze wokół niej dzieje się tak wiele. Jola potrafi się śmiać, mimo że w jej życiu nie zawsze było tak kolorowo jak teraz.

Film dotyka spraw trudnych, dotyczących wielu kobiet. Starali się opowiedzieć historię Joli w sposób, który odpowiada osobowości głównej bohaterki, z dużą dawką humoru. Właśnie to sprawia, że film jest bardzo dobrze odbierany przez publiczność niemal na całym świecie.

Dziewczyny rozpoczęły realizację tego filmu w sierpniu 2016 roku. Trwała cztery lata. – Jak na pełnometrażowy dokument obserwacyjny, portret, w Polsce, z tego co ja obserwuję, na podstawie innych projektów, które cenię i z którymi miałam do czynienia, to dokładnie tyle trwają realizacje. Między trzy a pięć lat – wyjaśnia Katarzyna Mateja

Małgorzata Goliszewska dodaje: – Pół roku chodziłyśmy do Cafe Uśmiech, miałyśmy 50 godzin materiału. Wydawało mi się, że to jest bardzo dużo, że już trzeba powoli montować. Dałam więc ogłoszenie na Facebooku, że szukam montażysty. Zgłosiło się wielu. Ale właściwie z jednym nawiązałam od razu kontakt, porozumienie i to był właśnie nasz montażysta Alan Zejer. To jest jeden z najlepszych montażystów dokumentalnych młodego pokolenia. Uważam, że miałyśmy ogromne szczęście i montaż był ogromnie ważnym elementem w pracy nad filmem.

Jak się zachowywali stali bywalcy Cafe Uśmiech? Czy byli nienaturalni, sztywni, krępowała ich obecność kamery? – Byliśmy przyjmowani z wielką otwartością, wszyscy zachowywali się niesamowicie naturalnie – opowiadają twórczynie. – Cafe Uśmiech to mikrokosmos, miejsce pełne jest witalności, tańca, radości życia, romansów. Sceny z Cafe

Uśmiech są jednak tylko niewielką częścią ostatecznego filmu „Lekcja miłości”.

W filmie można rozpoznać wiele innych charakterystycznych miejsc dla naszego miasta. Podczas kręcenia filmu, miałyśmy wielkie szczęście do postaci drugoplanowych i pobocznych. Niemal wszystkie osoby, które pojawiły się przez te kilka lat pracy nad filmem wokół postaci głównej bohaterki były niezwykle prawdziwe, niczego nie udawały. – Byli oczywiście podekscytowani – mówią twórczynie filmu. – Jesteśmy ogromnie wdzięczne wszystkim pracownikom, zespołowi Savio i byłym com Cafe Uśmiech. Niektórzy mogą być trochę rozzaczowani, że to nie jest film o tym lokalu. Ale tak to jest jak się robi dokument. Ta historia nas znajduje, prowadzi i raczej trzeba słuchać tej rzeczywistości niż sobie z góry zakładać co to będzie. Finalnie w filmie znalazły się dwa małe fragmenty z Cafe Uśmiech. Ale za to jakie ważne są te dwa fragmenty!

„Lekcja miłości” jest aktualnie do obejrzenia na kanale filmowym HBO GO.

Drugi z filmów z oscarową szansą, to obraz Katarzyny Warzechy „We Have One Heart” (tłum. „Mamy jedno serce”). Reżyserka jest absolwentką reżyserii Szkoły Filmowej im. Krzysztofa Kieślowskiego w Katowicach oraz Wajda School & Studio w Warszawie. Nominowany dokument, to historia Adama, który po śmierci matki odnajduje listy sprzed lat jego rodziców: Polki i Kurda mieszkającego w Iraku. Adam nigdy nie poznał ojca. Dzięki listom może się czegoś o nim dowiedzieć. Dokument Warzechy jest połączeniem animacji rysunkowej z materiałami archiwalnymi, autentyczną korespondencją z lat 80. i współczesnymi zdjęciami filmowymi. Dokument powstał prawie dwa lata. Jego głównym bohaterem jest Adam Witkowski, który skomponował do niego muzykę. Co łączy Warzechę ze Szczecinem? Właśnie Witkowski. To wykładowca

„Odwilż” - Copyright: HBO fot. Krzysztof Wiktor



w Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku. Ale od 2015 roku jest związana także z Wydziałem Malarstwa i Nowych Mediów Akademii Sztuki w Szczecinie. Zajmuje się sztuką wizualną (malarstwo, grafika, instalacja, wideo) oraz dźwiękiem i muzyką.

We wtorek 9 lutego tego roku ogłoszone zostaną tzw. skrócone listy kandydatów do Oscara w kategorii film dokumentalny. Z kolei nominacja do nagrody poznamy 15 marca. Czy znajda się wśród nich „Lekcja miłości” i „We Have One Heart”?

Pomocna dłoń funduszu

Oba filmy zostały wsparte finansowo przez Zachodniopomorski Fundusz Filmowy Pomerania Film. To instytucja, na którą składa się trzech donatorów – miasta Szczecin, Koszalin i Województwo Zachodniopomorskie.

Jak fundusz powstawał w 2009 roku miał być taki impulsem, daniem szansy na start twórcom tutejszym, regionalnym. Wielu z nich nie miało wcześniej szansy zdobycia środków na swoje produkcje a mieli fajne pomysły. Powstało więc miejsce, w którym mogą oni złożyć swoje projekty. Przez pierwsze dwa lata działania funduszu preferowano w ogóle ludzi dopiero startujących, czyli debiutantów, ewentualnie tych, którzy robią drugi film. Bo start jest najtrudniejszy. Dopiero potem zmieniono te kryteria, bo nie mogliśmy cały czas preferować tylko debiutantów. Jest ich też przecież ograniczone grono (śmiech) – mówi Marek Osajda, dziennikarz i filmowiec, członek Rady Programowej ZFFPF.

W tym roku odbyła się już jej 12 edycja konkursu funduszu dofinansującego propozycje filmowe, nie tylko lokalnych twórców. Złożonych zostało 17 projektów filmów – fabularnych i dokumentalnych. Wybrano siedem. Kilku uznanych twórców, którzy złożyli swoje propozycje ode-

szło z kwitkiem m.in. znana polska reżyserka Anny Kazejak. Zrealizowała ona już w Szczecinie głośny film fabularny pt. „Obietnica”. Ale tym razem nie otrzymała dofinansowania z funduszu.

Mieliśmy w ubiegłym roku bardzo ograniczony budżet m.in. ze względu na covid. Dwa razy mniej niż dwa lata temu. A chcieliśmy przede wszystkim dać szansę ludziom stąd, z regionu. Poza tym proponowana ilość środków dla tego projektu stanowczo przewyższała możliwości funduszu. Nie byliśmy w stanie tego udźwignąć. To trudne sytuacje. Ale chcieliśmy, aby skorzystali nasi twórcy, dać im możliwość zrealizowania swoich projektów za dużo mniejsze pieniądze. Anna Kazejak jest już osobą znaczącą w polskim kinie. Z „Obietnicy” byliśmy bardzo zadowoleni. Gdybyśmy mieli większą pulę środków to być może wsparłaby jej projekt – tłumaczy Marek Osajda.

Dodaje, że kryteria na podstawie których wybierane są projekty określone zostały w regulaminie konkursu. Bierze się pod uwagę m.in. związek danego pomysłu z regionem np. czy twórca jest z Pomorza Zachodniego, czy temat jest związany z tym rejonem lub Szczecinem, czy zdjęcia będą tutaj realizowane itp. Zgodnie z regulaminem są nawet przewidziane pewne preferencje dla twórców z regionu Pomorza Zachodniego, otrzymują oni za to dodatkowe punkty. Projekt, który uzyskał dofinansowanie funduszu powinien powstać w ciągu roku. Ale wszystko zależy od sytuacji. W tym i ubiegłym roku z powodu pandemii nastąpiły i nastąpią pewne przesunięcia. Ale fundusz zapewnia, że nie dojdzie do sytuacji kiedy z powodu epidemii twórcy będą mieli jakieś problemy z wykorzystaniem przyznanych środków. Zapewniają także, że w tym roku odbędzie się kolejna edycja konkursu.

Nie słyszałem o tym, żeby jej miało nie być – mówi Marek Osajda. Zrobiłby wszystko, żeby do niej doszło. To ważne. Ciągłość musi być zach-

wana. Obserwując to, co do tej pory zrobiono dzięki funduszowi, widać wyraźnie, że są to bardzo ciekawe realizacje, powstało sporo fajnych rzeczy, które zdobyły niemało nagród. Trafiło się wielu fantastycznych twórców, objawiło się wielu fajnych debiutantów. Wielu ludziom fundusz pomógł wystartować, którzy sobie teraz bardzo dobrze radzą. To jeden z najjaśniejszych punktów na kulturalnej mapie regionu. Może niewielu ludzi już to sobie uświadomiło, ale tak naprawdę jest. „Lincz” Krzysztofa Łukaszewicza – reżysera ze Szczecina, fabuły Jacka Bromskiego realizowane w Szczecinie i Świnoujściu, to tylko kilka z głośniejszych i znanych filmów, które fundusz wspomógł. Do tego sporo znakomitych filmów dokumentalnych jak np. Magdaleny Szymków „Mój dom”. W tym wszystkim ma swój udział Zachodniopomorski Fundusz Filmowy Pomierania Film.

Burger Drwala w śniegu

Chyba niewielu osobom umknęła tej zimy pewna reklama w telewizji lub w Internecie. Film promujący nową kanapkę sieci McDonald's – „Burger Drwala”. Zgrabne zdjęcia, szybka akcja a w tle... Szczecin w śniegu. Zjawisko dość nietypowe w stolicy Pomorza Zachodniego w ostatnich latach.

Zabawne w tym wszystkim jest to, że McDonald's wycelował w taką pewną legendę o Szczecinie, że na przestrzeni ostatnich 10 lat średnio w roku jest sześć dni, kiedy pada śnieg. Tymczasem patrząc przez okno (rozmawiamy 15 stycznia br.), na te opady śniegu, po tej reklamie można się tylko śmiać. Chyba tak bardzo dużo ludzi w Szczecinie zaczęło zamawiać tego Burgera Drwala, że śnieg zaczął obficie padać. I wszystko wygląda jak w reklamie – opowiada Rafał Bajena ze szczecińskiej firmy Film Services, zajmującej się produkcją filmową.

Reklamówka McDonald's była realizowana bardzo dynamicznie – na początku listopada ubiegłego roku odbyła się dokumentacja, a w połowie tego miesiąca rozpoczęły się zdjęcia. Film trafił do telewizji i Internetu w grudniu 2020 roku. I zyskał sporą popularność.

Są trzy wersje tej reklamówki – taka typowo telewizyjna trwająca do 45 sekund. Druga trwa prawie minutę i czterdzieści parę sekund oraz trze-

cia wersja w języku angielskim trwająca minutę czterdzieści sekund. Jest także taka historyjka, coś w rodzaju making off, nagrana trochę później, już po realizacji reklamy. To taka prezentacja efektów działania reklamy, że ludzie dzięki niej zamawiają proponowany produkt i cieszą się on ich zainteresowaniem. Przy tym filmie współpracowała także kolejna szczecińska firma Kinomotiv – dodaje Bajena. I zdradza trochę realizacyjnej „kuchni”. – Ekipa przyjechała na „gotowe”. Liczyła prawie 50 osób, 20 samochodów, około 10 małych busów, dwie ciężarówki scenografii, siedmiotonowe auta z oświetleniem. Tego nie widać w reklamie, ale to było bardzo duże przedsięwzięcie. Zawsze jak pracujemy z jakimiś producentami staramy się, aby w realizowany projekt było zaangażowanych jak najwięcej instytucji i podmiotów ze Szczecina. W tym przypadku lokalne firmy zorganizowały casting dla statystów, przygotowały catering (trzy razy dziennie posiłki – łącznie ponad 100), ochronę, do tego straż pożarna – dzięki strażakom na jednej z ulic pojawił się gigantyczny 46 metrowy wysięgnik. Umieszczony na nim został reflektor, który oświetlał plan zdjęciowy na ulicy Bolesława Śmiałego, przy wyremontowanych kamienicach. Było potrzebnych także 30 osób z samochodami, które zagrały tzw. pojazdy parkujące. Sceny na parking. Były na nich „nasze” samochody. Jakby były inne, mogłoby dojść do dziwnych sytuacji – auto odjedzie, a tu potrzebny będzie dubel ujęcia. Muszą być te same auta, stojące w tym samym miejscu. Produkcja reklamy rządzi się innymi prawami niż film. Tu mamy do czynienia z komercyjnym wykorzystaniem pewnych elementów. Ktoś np. może powiedzieć „nie chcę, nie chciałem, żeby moje auto zagrało w reklamie”. Ale zostało wykorzystane, bo stało zaparkowane akurat w tym miejscu, w którym realizowano zdjęcia. I już sprawa w sądzie.

Ekipa Film Services przygotowała twórcom reklamy ponad sto różnych lokalizacji w mieście, które mogłyby być brane pod uwagę przy jej realizacji. O tym, które „zagrały” zdecydował reżyser ze scenografem oraz producent obrazu.

Zdjęcia były realizowane praktycznie w każdej dzielnicy Szczecina. Np. w jednym z mieszkań przy alei Piastów przemalowano ludziom cały

„Lekcja miłości”





salon z balkonem, poprządkowano meble, przywieziono część innych. W tym miejscu praca trwała prawie tydzień. Na jednym z podwórek przy alei Wojska Polskiego w kilku scenach zagrali szczecińscy aktorzy m.in. Arek Buszko, Wojciech Sandach, Małgorzata Chryc - Filary, Zbigniew Filary, Magdalena Myszkiewicz. Szkoda, że nie wszystkich widać. Do tego oczywiście pojawili się zwykli szczecinianie jako statyści – wyjaśnia Bajena.

Zdradza także kilka ciekawostek z innych filmów, które były realizowane w Szczecinie oraz regionie w ostatnich miesiącach i przy których współpracowała jego firma.

W ubiegłym roku pomagaliśmy przy produkcji ostatniego sezonu jednego ze znanych i popularnych niemieckich seriali – „Dark”. Jeszcze wcześniej współpracowaliśmy z ekipą, która była odpowiedzialna za realizację innego sławnego już niemieckiego serialu pt. „Babilon Berlin”. Niewiele nawet brakowało, aby sceny do tej produkcji były kręcone w Szczecinie. Natomiast w grudniu 2019 roku współpracowaliśmy przy produkcji niemieckiego kryminału pt. „Einfaches Job”, produkowanego dla telewizji ARD. Scena finałowa była nagrywana na szczecińskim rynku „Kalinka” na osiedlu Kaliny. Wzięty w niej udział m.in. panie, które tam handlują w budkach. Poważną rolę odegrała zwłaszcza tamtejsza szaszłykarnia „Kalinka”, która mając bardzo dobre obiady wyżywiła całą ekipę, prawie 40 osób. Nawet główna aktorka występująca w tym filmie, która nie je mięsa, dała się skusić i zjadła kurczaka z rożna. I bardzo sobie chwaliła – śmieje się Rafał Bajena.

Odwilż z poślizgiem

Pewnego dnia spod lodu na powierzchni rzeki wyływa ciało młodej kobiety, rozpoczyna się śledztwo mające ustalić, kim była i dlaczego zginęła. Sprawę próbuje wyjaśnić policjantka, która jednocześnie zmaga się z własnymi problemami i wychowaniem małej córki.

Zaciekawieni? To główny zarys kryminalnego serialu produkcji HBO pt. „Odwilż”, który od ubiegłego roku jest realizowany w Szczecinie. Z przerwami, spowodowanymi pandemią, ale chyba z coraz bliższym finałem. Serial reżyseruje Xawery Żuławski, twórca m.in. „Wojny polsko-ruskiej” według powieści Doroty Masłowskiej i kontrowersyjnej „Mowy ptaków”, która powstała na podstawie scenariusza jego ojca – znanego reżysera Andrzeja Żuławskiego. Zdjęcia były realizowane w wielu miejscach stolicy Pomorza Zachodniego. Produkcja otoczona jest ścisłą tajemnicą. Wzięli w niej udział m.in. znani szczecińscy aktorzy. Ale nie mogą nic ujawnić aż do premiery serialu – obowiązuje ich klauzula poufności. Według autorki scenariusza serial opowiada o policjantce – samodzielnej matce, która po śmierci męża „zamroziła się” w żałobie.

– Teraz, poprzez prowadzone śledztwo musi skonfrontować się z własną stratą i przeżyć tytułową odwilż. To opowieść o bólu i samotności, ale jednocześnie o poszukiwaniu nadziei w mrocznym i niełatwym świecie. (...) Na pewno inspiracją były dla mnie serie takie jak The Killing, Top of the Lake, czy True Detective. Dużo wtedy tego oglądałam i któregoś dnia przyszedł mi do głowy pomysł na kryminał, którego jeszcze nie było. Przez lata bałam się, że ktoś na pewno wpadnie na podobny pomysł – nie wiem jakim cudem tak się nie stało. Albo się stało, a ja nic o tym nie wiem. Ale też producenci w HBO zawsze uspokajali mnie, że „Odwilż” to nie sam kryminał, a również ważny dramat/thriller – to jak śledztwo rezonuje z główną bohaterką – mówiła Marta Szymanek, scenarzystka (m.in. serial „Wataha”) w wywiadzie dla platformy Papaya Young Directors.

Kiedy premiera „Odwilży”? – Raczej nieprędkiem. Zdjęcia nadal trwają. Nie podawaliśmy jeszcze terminu premiery. Tyle mogę na tę chwilę powiedzieć – stwierdziła Agnieszka Niburska z HBO Europe.

autor: Dariusz Staniewski / foto: materiały prasowe



Tak wabią trzy siostry

Widok jak z obrazka. Ciągące się aż po horyzont szczyty, zjawiskowe doliny, łagodne hale, wielkie przestrzenie przecięte nitkami nartostrad i las wyciągów. Schowany między szczytami górskimi Tyrol, to region bogatych tradycji, fascynującej przyrody i przede wszystkim raj dla amatorów białego szaleństwa. Serfaus-Fiss-Ladis jest kwintesencją wszystkiego, co może oferować ta bajkowa kraina.

Tyrol - na dźwięk tej nazwy miłośnikom dwóch desek szybciej bije serce. Trudno się dziwić. Na styku Niemiec, Włoch i Szwajcarii usadowił się raj dla narciarzy. Jest biały, puszysty jak śnieg i ma wszystko, co potrzebne jest w śnieżnym raju: setki kilometrów tras, snowparki i najlepsze „après-ski”. Tyrolu nie da się podrobić. Można się o tym przekonać w każdym jego zakątku, ja wybrałam Serfaus-Fiss-Ladis, synonim narciarskiego urlopu z rodziną. Gdzie, jeśli nie tam?

Podziemne osobliwości

Serfaus, Fiss i Ladis, zwane trzema siostrami, to alpejskie kameralne wioski, które usadowiły się powyżej granicy mgieł - między 1200 a 2400 m n.p.m., na płaskowyżu nad doliną Innu w zachodniej części Tyrolu. Kiedy w grudniu robi się białe, zaczynają tętnić życiem. Aż do późnej wiosny stają się prawdziwym centrum wydarzeń, a stoki zapełniają się

narciarzami w każdym wieku. To od nich właśnie pochodzi nazwa całego regionu narciarskiego: „Serfaus-Fiss-Ladis”. Uroczę miasteczka urzekają zabudową charakterystyczną dla Tyrolu. Wypieszczone stylowe domki zachowały dawny charakter. Mieszkańcy nie są jeszcze zmęczeni napływem turystów: „Gruss God!” - z uśmiechem witają przybyszów.

W ubiegłym wieku nie było tu nic, wiatr hulał po ośnieżonych zboczach. Trudno uwierzyć, że na zboczach dolin przeciętych siecią wyciągów narciarskich jeszcze niedawno pasły się tylko krowy. Zaledwie w 1958 roku zbudowano w Serfaus pierwszą kolejkę gondolową. Dziś słynne stacje są dowodem na to, że człowiek może ujarzmić surowe góry.

Serfaus i Fiss są większymi i mniej więcej porównywalnymi miejscowościami, Ladis jest niewielkie i sprawia wrażenie spokojniejszej miejscowości. Jednak pomimo rosnącego zainteresowania i ciągłego uno-



wocześniania infrastruktury, wioski pozostały wioskami. Żyje się tu spokojnie, można odnieść wrażenie, że wręcz leniwie. Ciekawostką na skalę światową, o której nie można zapomnieć jest... najprawdziwsze metro, całkowicie schowane pod ziemią. Istnieje od 1985 roku, i ma 4 stacje. Osiągając 1280 m jest najkrótszym metrem świata. Położenie na 1427 m n.p.m. sprawia zaś, że jest też najwyższym położonym metrem świata. Powstało, kiedy miejscowość zaczęła zmagać się z problemem nadmiaru przyjezdnych, a główną ulicę zimą zalewały parkujące gdzie popadnie i stojące w korkach auta. Metro uwolniło Serfaus od tłoku i spalin. Tłum zszedł pod ziemię, a po Serfaus osobowym autem poruszać się dziś nie wolno. Metro na poduszkach powietrznych kursuje od wjazdu do wioski, aż pod dolną stację kolejki linowej Komperdell. Jazda od początku do końca zabiera 10 minut, nazwy stacji wypowiedziane są dziecięcymi głosami, a wagony wymalowane są w dziecięce rysunki. Tym cudem jeździ się tu za darmo.

Nie tylko dla szaleńców

Właśnie trwa pełnia sezonu. Ubity przez ratraki śnieg skrzypi pod nartami. Odczuwanie przyjemności wyzwala u przyjezdnych endorfiny, a co za tym idzie, energię. Najlepiej spożytkować ją na stoku. Można szusować tutaj po dobrze wytyczonych trasach, gładkich jak stolnica, lub na granicy szaleństwa off piste. Również dla miłośników freeride'u to ziemia obiecana. Płaskowyż jest śnieżnym rajem o ponad 2000 słonecznych godzin w roku, co daje mu tytuł jednego z najśłoneczniejszych miejsc w Austrii. Tu lato spotyka się zimą, jednak w razie kaprysów pogody trasy są dośnieżane. Wyciągi, rzadziej niż gdzie indziej, wyłączają się z powodu złej pogody, gdyż góry osłaniają płaskowyż od wiatrów. Nawet jeśli mamy pecha i wieje, to i tak większość tras jest dostępna.

Na obszarze 450 hektarów amatorzy jazdy na nartach mają tutaj 214 km tras połączonych 68 wyciągami, dzięki czemu ten ośrodek narciarski do największych w Austrii. Narciarze ściągający ze wszystkich stron świata podkreślają, że śnieżny puch jest tutaj najlepszy, panorama najpiękniejsza, a szerokie wiraże na świeżo ośnieżonych stokach na zawsze pozostają w pamięci. Są tu takie, na których można zmierzyć sobie prędkość przejazdu, są specjalnie przygotowane stoki z muldami. Można stracić oddech próbując zjechać bez zatrzymania ze szczytu Pezid z czarnymi trasami Pezid-Vertical i Pezid-Abfahrt. W Fiss jest adrenali-

nowy funpark. To przede wszystkim wyzwanie dla snowboardzistów. Na specjalnie przygotowanej arenie można ćwiczyć ewolucje.

Czas na dzieci

Choć opis ośrodka brzmi jakby stworzony był dla narciarskich szaleńców, to właśnie Serfaus-Fiss-Ladis nagradzany jest co roku jako najlepszy rodzinny ośrodek nie tylko w Alpach, ale na świecie. To miejsce, które wyspecjalizowało się jak żadne inne w ofercie dla rodzin z maluchami. Potwierdzają to nie tylko portale i agencje testowe, ale przede wszystkim uśmiechnięte twarze dzieci i ich rodziców.

Tuż przy stokach są tu specjalne przedszkola, wyciągi krzeselkowe uzbrojono w zabezpieczenia dla małych pasażerów, są taśmociągi dla najmłodszych i znakomite szkoły narciarskie. Na najmłodszych czekają wyjątkowe dziecięce restauracje, bajkowe spektakle. Mogą liczyć na całonocną opiekę i specjalnie przygotowane dla nich tereny narciarskie. Niedaleko Serfaus ulokowano dziecięcą wioskę Kinderschneeworld z igloo, lasem dinozaurów, śnieżną łąką z masą atrakcji. Maluchy szybko zaprzyjaźniają się z maskotkami ośrodka - świstakiem Murmli i przypominająca trochę diabła krową Bertę. Z łagodnych tras korzystają nie tylko dzieci. Wiele jest tu szkół narciarskich dla początkujących. Stoki są wyjątkowo płaskie, więc dla wytrawnych narciarzy jest to dobry teren na rozgrzewkę lub dzień relaksującej, spokojniejszej jazdy.

Jeśli nie narty to...?

Można tu nie tylko oddać się sportowym pasjom, ale też wypocząć. Ustawione na skraju stoku leżaki wabią, by samotnie kontemplować krajobrazy, zatopić się w rozmyślaniach nad potęgą przyrody. Można też przeżyć szaloną jazdę ratrakiem w wyjątkowo awangardowym stylu. Po stokach kursuje tu ratrak przystosowany do przewozu kilkunastu osób. Ów pojazd to Masner Express, przypominający niewielki wagonik pociągu, albo połączenie czołgu i autobusu na gąsienicach. Po ośnieżonych szczytach sunie powoli, dostojnie wdrapuje się aż na wysokość 2400 m n.p.m. Pełna wrażeń wycieczka wyjątkowym pojazdem możliwa jest tylko tutaj. I tylko tutaj znalazła się wyjątkowa kosmiczna restauracja, do której trudno zajrzeć - Crystal Cube. W środku mieści się najwyżej osiem osób. Co się kryje we wnętrzu kostki pokrytej z każdej strony lustrami weneckimi dowiedzą się ci, którzy zarezerwują tu posiłek.



Wieczorami, kiedy stoki pustoszeją, każda z trzech tyrolskich wiosek na swój sposób kusi wyjątkowością. Dla tych, których adrenalina wciąż trzyma, są miejsca serwujące głośną muzykę, gdzie roztańczony tłum do rytmu przytupuje narciarskimi butami. Są też miejsca kuszące strefami wellness, z których podziwiać można ośnieżone strzeliste szczyty. Idealne miejsce relaksu, pozwalające przygotować się na kolejny dzień na stoku.

Między dolinami

Receptą na sukces tego miejsca jest kombinacja wspaniałych krajobrazów, białych stoków i smaków. Tyrolczycy wielbią kuchnię. Nie tylko tę wyszukaną i elegancką, lecz także swojską, domową.

Proste dania kuszą narciarzy odkrywających uroki górskich chat wciśniętych w wąskie dolinki. Można tu posiedzieć dłużej i nasycić się górką atmosferą. W drewnianych restauracjach serwuje się tyrolskie przysmaki, wśród których królują szpecle (kluski z serem), wieprzowe żeberka z chlebem czosnkowym, sznycel po wiedeńsku i kiełbaski z kiszoną kapustą lub sosem chrzanowym. W karcie dań jest też zupa gulaszowa, rosół z naleśnikami lub knedlem z wątróbką albo spekiem, wystarczające często za cały posiłek. Na deser zjemy maślane, puszyste kaiserschmarrn (słodki omlet), okraszony waniliowym sosem apfelstrudel, nawet – zgodnie z przepisem najslawniejszej kawiarni w Wiedniu – czekoladowy tort Sachera. Smakowita kraina!

autor: Marta Legieć / foto: materiały prasowe

reklama

ENGEL&HAJDASZ

Praktyka ginekologiczno-położnicza
Ultrasonografia ogólna

GINEKOLOGIA • POŁOŻNICTWO • BADANIE USG • GINEKOLOGIA ESTETYCZNA

Badania profilaktyczne
Antykoncepcja
Choroby kobiece
Diagnostyka piersi
Niepłodność

Planowanie ciąży
Ciąża fizjologiczna
Ciąża bliźniacza
Opieka poporodowa
Ultrasonografia położnicza 3D i 4D

Położnicze
Ginekologiczne
Jamy brzusznej
Tarczycy
Piersi

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



Nieinwazyjna laserowa
ginekologia estetyczna

MonaLisa Touch

Nieinwazyjna laserowa
medycyna estetyczna

Odmładzanie twarzy, szyi,
dekoltu i dłoni – LASER CO₂

30%

rabatu na zabiegi
Mona Lisa Touch
i ginekologię
estetyczną



Możliwa rejestracja internetowa: www.engel-hajdasz.pl

Rejestracja tel. 602 111 640

ul. Partyzantów 3/2, 70-222 Szczecin

www.engel-hajdasz.pl

MIAŁEŚ SZKODĘ z OC?

PRZYJDŹ DO NAS!



BEZ DODATKOWYCH
OPŁAT!

Zgłosimy!
Damy auto zastępcze!
Przeprowadzimy postępowanie
likwidacyjne przed ubezpieczycielem!
Sprawdzimy poprawność wyliczeń
ubezpieczyciela!

* szczegóły usługi dostępne w Regulaminie
znajdującym się na stronie:

www.CitoOdszkodowania.pl

71-211 Szczecin, ul. Szeroka 61/1
+48 91 483 70 14, +48 508 589 589
biuro@cito.szczecin.pl



Terenowy elegant

To ewenement w świecie motoryzacji, dzieło sztuki z napędem na cztery koła. Range Rover marki Land Rover wjechał do historii motoryzacji z impetem. Łączy w sobie elementy luksusowej limuzyny i samochodu terenowego. Do tego dzięki swojemu nieprzeciętnemu wyglądowi jako pierwszy pojazd w historii, trafił do paryskiego Luwru.

Raid dla królowej

Range Rover zadebiutował w 1970 roku i był europejską odpowiedzią na Jeepa. Okazało się, że nie tylko stanowi konkurencję dla amerykańskiej terenówki, ale także dzięki luksusowemu wyposażeniu może śmiało stanąć w jednym szeregu z limuzynami. Zanim przyjrzymy się jego technicznej stronie warto przytoczyć kilka ciekawostek, które świadczą o jego nieprzeciętności, bowiem to auto posiada w swojej biografii kilka niezwykłych osiągnięć. Range Rover m.in. przejechał Przesmyk Darien, który ponoć jest nie do przebycia, dwukrotnie wygrał rajd Paryż-Dakar, holował statek kosmiczny SpaceShipTwo firmy Virgin Galactic podczas oficjalnej prezentacji, przejechał zrobiony na zamówienie, pięciokilometrowy papierowy most w chińskim Suzhou, a do jego wielbicieli należy sama królowa Elżbieta II. Żaden inny pojazd nie łączy takiego poziomu luksusu, komfortu i wyrafinowania ze zdolnościami terenowymi i osiąganymi na asfalcie jak on. W subiektywnej ocenie – to auto idealne.

Dorastanie z klasą

Dzięki swojej charakterystycznej sylwetce, czyli opadającej linii dachu, niezakłóconej linii bocznej i stylistycznym akcentom w dolnej części nadwozia Land Rover Range Rover jest autem rozpoznawalnym na całym świecie. Przez lata, od momentu kiedy oficjalnie wyjechał z garażu, przechodził kilka liftingów stając się co raz bardziej nowoczesnym pojazdem.

Pierwsza generacja tego samochodu była skromna. Dostępna była 3-drzwiowa wersja a z początkiem lat 80-tych 5-drzwiowa. Wyposażenie wnętrza auta wskazywało, że jest to samochód typowo terenowy i w takim celu produkowany. Pod maską najpierw znajdował się 3,5-litrowy silnik V8 o mocy 135 KM a niedługo później pojawiła się mocniejsza, 3,9-litrowa jednostka, również V8, o mocy 182 KM. Kilka lat później, kierowca mógł mieć do dyspozycji nawet 200 KM z 4,2 litra pojemności.

Drugi lifting Range Rover przeszedł w latach 90-tych. Otrzymaliśmy nieco większe auto, które nie tylko imponowało zdolnościami do jazdy w terenie ale także zaczęło być synonimem prestiżu. Pojazd został wyposażony w elektrycznie sterowane pneumatyczne zawieszenie EAS (Electronic Air Suspension), które posiadało ciekawą funkcję – gdy auto zawisło na podwoziu, system wykrywał to i podnosił zawieszenie by koła znów mogły dotykać podłoża. Pod maską znów zagościło V8. Mniejszy, 4-litrowy silnik, rozwijał moc 187 KM, a większy 4,6-litrowy – 224 KM. Do wyboru była jeszcze jednostka wysokoprężna produkcji BMW o pojemności 2,5 litra i mocy 138 KM.

Trzecia generacja Range Rovera pojawiła się na rynku w 2002 roku. W tym przypadku zrezygnowano z ramy na rzecz samonośnego nadwozia, przez co samochód przestał być typową terenówką, a zaczął przypominać SUV-a. W wyposażeniu wnętrza zastosowano nowoczesne materiały. Zmianom uległy reflektory, przedni zderzak, boczne wloty powietrza i atrapa chłodnicy. Pod maską znajdowała się tradycyjnie V8-ka. Do dyspozycji mieliśmy diesla o mocy 272 KM i benzyniaka o mocy, która dochodziła do 400KM.

W 2012 roku światło dzienne ujrzała czwarta generacja Range Rovera. Z zewnątrz auto niewiele się zmieniło ale... zostało zaprojektowane od podstaw i nie odziedziczyło po swoim poprzedniku żadnej części. Dzięki zastosowaniu aluminium udało się go odchudzić aż o 100 kg. Niezależnie od wybrania wersji wyposażeniowej, nawet w tej „podstawowej” wnętrze Range'a ocieka luksusem.

Na salonach i na bezdrożach

Przyjrzyjmy się flagowemu modelowi Range Rovera czyli wariantowi SVAutobiography Dynamic 5 litrów oczywiście V8. Z zewnątrz zmieniło

się niewiele. Z dodatkowych elementów pojawiały się tylko reflektory Pixel-Laser LED, które jeszcze bardziej podkreślają jego atrakcyjność a z wizualnych „smaczków”: aluminiowe, podświetlone nakładki na progi z napisem Autobiography.

W środku jest przestronny, wyglądający jak wnętrze limuzyny i niezwykle wygodny. Wystarczy spojrzeć na to jak się w nim... siedzi. Przednie siedzenia tak jak i tylne są podgrzewane i wentylowane, dodatkowo te z przodu mają funkcję masażu „hot stone”. Dwa oddzielne tylne siedzenia Executive Class posiadają elektryczną regulację oparcia, 4 kierunkową regulację lędźwiową, z pamięcią ustawień. Co jeszcze? Wszystkie siedzenia są elektrycznie składane a tylną kanapę możemy złożyć za pomocą przycisków w bagażniku, poza tym świetnym udogodnieniem są automatyczne progi, które po otwarciu drzwi wysuwają się spod podwozia w celu ułatwienia wsiadania i wysiadania z samochodu.

Ten model Range Rovera został wyposażony w szeroką paletę najnowszych technologii zaprojektowanych w celu zapewnienia wyrafinowanej podróży pełnej rozrywki. Dzięki zastosowaniu przełączników dotykowych na kierownicy oraz systemu multimedialnego Touch Pro Duo składającego się z dwóch ekranów dotykowych o przekątnej 10 cali auto prezentuje najwyższy poziom zaawansowania technologicznego.

Jazda nim jest bezpieczna i przyjemna. System Terrain Response 2, wchodzący w skład wyposażenia standardowego, pozwala kierowcy na manualny wybór optymalnego trybu jazdy odpowiadającego warunkom drogowym. System odpowiednio dostosowuje ustawienia silnika, skrzyni biegów, mechanizmów różnicowych oraz podwozia. Dzięki systemowi Adaptive Dynamics i pneumatycznemu zawieszeniu, nawet długa podróż przestaje być męcząca, a jest wyjątkowo komfortowa





Moc silnika: 525 KM
Prędkość maksymalna: 225 km/h
Przyśpieszenie: 5,4-100 km/h[s]
Średnie spalanie: 12,8 l/100 km

i relaksująca. System monitoruje ruchy pojazdu z minimalną częstotliwością 500 razy na sekundę, od razu reagując na polecenia kierowcy lub warunki panujące na drodze. Zapewnia to lepszą kontrolę toru jazdy i wychyłów nadwozia.

Za bezpieczną jazdę odpowiada także szereg wspomagających ją systemów. Jest wśród nich autonomiczny układ hamowania awaryjnego, który może zapobiec kolizji z innymi samochodami oraz pieszymi. W przypadku wykrycia zagrożenia kolizją, system ostrzega kierowcę o możliwości zderzenia z obiektem znajdującym się przed samochodem, dając mu czas na podjęcie odpowiednich działań. Elektroniczna kontrola trakcji (ETC) optymalizuje przyczepność i stabilność samochodu, dzięki sterowaniu prędkością obrotową kół. System ETC redukuje moment obrotowy, przekazywany do zbyt szybko obracającego się koła, a następnie przyhamowuje koło, jeżeli jest to konieczne.

To ekologiczny samochód. Około 50% spożytkowanego na budowę Range Rovera aluminium (z aluminium zbudowano nadwozie) pochodzi z recyklingu, co prowadzi do znacznych oszczędności w zakresie zużycia energii oraz zmniejszenia emisji CO₂ w całym cyklu eksploatacji. Ponadto został zaprojektowany z uwzględnieniem podejścia pełnego cyklu życia, w związku z czym w 85% nadaje się do powtórnego wykorzystania/przetworzenia, a pod koniec cyklu życia może zostać w 95% poddany recyklingowi.

Podsumowując: Range Rover jest wygodny, bezpieczny, świetnie sobie radzi w terenie, nawet w najtrudniejszych warunkach, ale jest także samochodem typowo miejskim i reprezentatywną limuzyną. Ponadto to auto, które z wiekiem nabiera charakteru, które nie musi nikomu niczego udowadniać. To klasa sama w sobie.

autor: Aneta Dolega / foto: Bogusz Kluz



Zapraszamy do naszego salonu i serwisu
Ustowo 58, 70-001 Szczecin | +48 91 852 34 00 | salon@british-auto.pl
www.british-auto.jaguar.pl/contact-us | [f](#) / JLRBonkowscy

LUBIMY DOBRY DESIGN **ATY?**

[motif]

REKLAMA / PROJEKTOWANIE GRAFICZNE / BUDOWANIE MARKI /
KAMPANIE MARKETINGOWE / PR / SOCIAL MEDIA / INTERACTIVE

FB @MotifCreativeStudio / www.motif-studio.pl



Przestrzeń do życia

Warszawski Qbik Loft Woronowicza to jedna z zeszłorocznych realizacji szczecińskiego projektanta Jacka Kolasińskiego. Zlecenie obejmowało projekt całej przestrzeni i częściową przebudowę kilku pomieszczeń. Mieszkanie przy ulicy Woronowicza powstało na potrzeby pary z dwójką małych dzieci. Przestronne, jasne i funkcjonalne wnętrza wypełniły m.in. meble zaprojektowane przez Loft Kolasińskiego. Są to sofa, komoda, stolik kawowy i lustra. Do wystroju wykorzystano również klasyczne elementy i akcesoria. Są wśród nich krzesła Kaia Kristiansena znajdujące się w jadalni, lampy nad stołem Jorna Utzona oraz komplet foteli w holu wejściowym, autorstwa duetu Rud Thygesen & Jonn Sorensen.





projekt: Loft Kolański, loft-kolasinski.pl
 foto: Joel Hauck, www.joelhauck.com
 wykonanie stalowej stolarki drzwiowej:
 Metal Madness, metalmadness.pl
 meble: Patryk Bieg, woodmaker.info,
 Marcin Wyszeccki, wood-effect.com







SUNRO outdoor-em stoi

Szczecińska, rodzinna firma Sunro, to marka sprawdzona na rynku, dla której klient oraz jego potrzeby związane z relaksem, rekreacją i wypoczynkiem są głównymi celami działalności. Oferuje niebanalne i wysmakowane rozwiązania dotyczące mebli i akcesoriów ogrodowych. To najwyższy poziom luksusu w polskiej specjalności – gościnności.



Oferta Sunro umożliwia wygodne spędzanie czasu poza domem np. na tarasie lub w przydomowym ogrodzie. Meble, dzięki którym można luksusowo zaaranżować tę przestrzeń, to aktualne trendy w światowym wzornictwie oraz gwarancja elegancji. To kanapy, narożniki, stoliki, ławy, krzesła, fotele, leżaki i tzw. wypoczynki wykonane z materiałów o najwyższej jakości doskonale pasujące do każdego warunków atmosferycznych. Stworzone z połączenia metalu, kamienia, drewna oraz trwałych materiałów kompozytowych są nie tylko funkcjonalne, ale także szykowne i wykwintne. Poza tym Sunro oferuje pełną paletę kuchni zewnętrznych wyposażonych we wszystkie akcesoria – patelnie, blaty, schowki, pojemniki oraz nowoczesne i stylowe grille, które zaspokoją

gusta nawet najbardziej wybrednych fanów nowego polskiego sportu – grillowania. To wyjątkowe pomysły designerskie, z oryginalną estetyką, kolorystyką, stylowymi rozwiązaniami wzorniczymi i wykonawczymi, innowacyjnymi materiałami o najwyższej jakości dopasowane do indywidualnych życzeń klienta. Dzięki nim gotowanie na świeżym powietrzu staje się niezwykłą przyjemnością. Sunro proponuje również nowoczesne i funkcjonalne systemy zadaszeń tarasowych i osłon. Dzięki nim można korzystać z tarasu przez cały rok, bez względu na warunki atmosferyczne.

autor: ds / foto: materiały prasowe



Nieruchomości premium w Szczecinie – po czym je poznać?

Według raportu High Level Book 2020 rynek nieruchomości premium w Polsce nie zwalnia. Jego wartość wzrosła o ponad jedną trzecią w porównaniu do roku ubiegłego. Również w Szczecinie inwestycje mieszkaniowe o podwyższonym standardzie cieszą się popularnością. Czym charakteryzuje się ten segment mieszkaniowy? Wyróżniki tego rynku opisuje Bartłomiej Mandryga, dyrektor sprzedaży i marketingu w PCG Group na przykładzie Victoria Apartments.

Lokalizacja

O tym, czy dana inwestycja może być określona jako premium mówi już sama jej lokalizacja. Zazwyczaj są to apartamenty ulokowane w centralnych częściach miast. Ale nie jest to regułą. Najważniejsze, by pozwalała swoim mieszkańcom korzystać z pełni jej potencjału. Dobrym przykładem jest tutaj Victoria Apartments, inwestycja PCG. – Victoria Apartments powstaje nad samym jeziorem Dąbie, w pobliżu Parku Krajobrazowego Dolnej Doliny Odry. Naszą ofertę kierujemy więc przede wszystkim do osób ceniących sobie bliskość natury i chcących czerpać z niej maksimum korzyści. Pobliskie tereny sprzyjają uprawianiu sportów wodnych, wycieczkom rowerowym czy uprawianiu joggingu. Doskonale odnajdą się tutaj rodziny i posiadacze czworonogów – tłumaczy Bartłomiej Mandryga. Victoria Apartments oferuje widok na taflę jeziora, a jednocześnie szybki dojazd do głównych atrakcji miasta. Sama dzielnica nie jest tu najważniejsza, ale to, co lokalizacja Victorii oferuje swoim mieszkańcom.

Wykończenie

Mieszkania premium charakteryzują się przede wszystkim ponadczasowym designem. Zakup takiej nieruchomości to inwestycja na lata traktowana jako bezpieczna ochrona kapitału. Stosowane w niej rozwiązania muszą gwarantować, że będzie imponująco prezentować się nie tylko w momencie przekazania jej nabywcom, ale także później. Już sama bryła powinna być wizytówką dewelopera opisującego się jako premium. Potencjalni klienci powinni także zwrócić uwagę na staranność, z jaką wykonano części wspólne – lobby, hale garażowe, patia czy ogrody dla mieszkańców.

W obliczu pandemii okazało się także, że przy wyborze miejsca do życia bardzo ważna jest otaczająca nas zielen. Zarówno jeśli chodzi o bliskie sąsiedztwo przyrody, jak też zadbane tereny, które zapewnia deweloper. Bardzo popularnym rozwiązaniem jest zieleń, która „wychodzi” na ściany czy dachy. – Przy tworzeniu Victorii dużą wagę przywiązywaliśmy do estetycznego i eleganckiego wykonania projektu budynków, ale także wykończenia części wspólnych. Same apartamenty mają w sobie wiele klasy: zawdzięczają to wysokośćom ścian (273 cm) czy też dużym tarasowym oknom. Naszym mieszkańcom dodatkowo proponujemy, by skorzystali z opcji wykończenia „pod klucz”. Dzięki takiemu rozwiązaniu mają zapewnioną profesjonalną pomoc fachowców w aranżacji swojego domu, a sami oszczędzają czas i unikają zbędnego stresu związanego z nadzorem.

10 w skali komfortu

Najbardziej modne adresy w mieście oferują szereg rozwiązań podnoszących standard mieszkania i ułatwiających życie samym mieszkańcom. Znaczna część deweloperów zapewnia już halę garażową i miejsca postojowe dla mieszkańców, komórki lokatorskie, cichobieżne windy czy wideofon. Tworzący miejsca premium idą krok dalej. – Wszystkie nasze apartamenty wyposażone są w inteligentne systemy zarządzania mieszkaniem. Mieszkańcy mają także zapewnione ogrzewanie podłogowe oraz przyłącze do klimatyzacji. Pamiętaliśmy także o najmłodszych, dla których powstanie plac zabaw oraz o osobach z niepełnosprawnościami – budynek jest przystosowany, by w pełni mogli z niego korzystać. Wszyscy mogą także skorzystać z przeznaczonych dla nich szaf do przechowania na balkonach. Uznaliśmy, że potencjalni mieszkańcy, którzy będą amatorami wielu sportów mogą potrzebować więcej miejsca na przechowywanie sprzętów niż tylko komórka lokatorska – mówi Bartłomiej Mandryga.

Rynek premium – prognozy

Szczecin to miasto wyjątkowe – ponad połowa jego terenu zajmuje woda i tereny zielone. To także obszar atrakcyjny biznesowo i gospodarczo. Coraz częściej doceniają go inwestorzy poszukujący nowych lokalizacji pod inwestycje magazynowe i biurowe, co zauważyli specjaliści z Colliers International. Sprzyja temu jego lokalizacja i dobra komunikacja z kluczowymi ośrodkami miejskimi w Polsce i Europie. Biorąc pod uwagę te czynniki oraz pandemiczne okoliczności w postaci chęci ochrony kapitału inwestorów, należy spodziewać się znacznego rozwoju rynku nieruchomości premium w Szczecinie.

Tym bardziej, że analizując raport High Level Book 2020, widać znaczny trend wzrostowy w całym kraju. Rosną zarówno ceny, jak i liczba sprzedanych mieszkań premium. Mimo to wciąż pozostajemy relatywnie tani w porównaniu do zachodnich sąsiadów przy jednoczesnym nie ustępowaniu im w kwestiach jakości budowanych inwestycji.

Inwestycja Victoria Apartments realizowana jest przez Grupę Deweloperską PCG, która na rynku deweloperskim działa od 30 lat. Za grupą stoi bogate doświadczenie – w czasie swojej działalności zrealizowała ona 37 inwestycji, w ramach których powstało m.in. ponad 160 tys. mkw. nieruchomości mieszkalnych.



Modelka: Karolina Uleryk | Fotografka: Kara Tarnawska

TUWIMA
STOMATOLOGIA I GINEKOLOGIA
MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ

ZADBAJ O SIEBIE I O TYCH, KTÓRYCH KOCHASZ.

MIŁOŚCI
ŻYCZY ZESPÓŁ GABINETÓW TUWIMA

TWORZYMYS MARKI ZA POMOCA OBRAZÓW

www.liveframes.pl

Jesteśmy kratywną agencją sprawiającą, że narzędzia video marketingu stają się łatwe i przejrzyste. Naszą najmocniejszą stroną jest łączenie kreacji w reklamie z produkcją materiałów foto i video. Sprostaj dzisiejszym wymaganiom i dołącz do grona naszych Klientów!

CZYM SIĘ ZAJMUJEMY:

- Produkcja video
- Streaming
- Fotografia produktowa
- Wirtualne spacerzy
- Aftersales video
- Webinary i szkolenia online
- Reklama i marketing video
- Wydarzenia online

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!



+48 691 171 278



produkcja@liveframes.pl



Koralowa 23, Szczecin





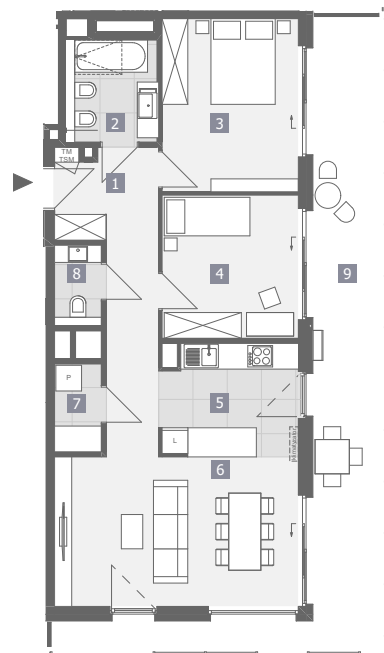
Mieszkanie z widokiem

Położona przy ul. Przestrzennej flagowa inwestycja Mariny Developer – CLUBHOUSE – łączy nowoczesną architekturę z funkcjonalnością pomieszczeń, a do tego zapewnia jeden z ładniejszych widoków, na jakie można liczyć w Szczecinie.

Przyjrzelśmy się trzypokojowemu mieszkaniu na III piętrze. Nieruchomość o metrażu 70 m² zachwyca układem salonu i niemal 30-metrowym balkonem. Wrażenie dużej otwartej przestrzeni wynika nie tylko z połączenia pokoju dziennego z aneksem kuchennym, co pozwala na uzyskanie niemal 20 m² powierzchni, ale przede wszystkim z zastosowania przestronnych, panoramicznych przeszkleń i skierowania uwagi na taras. To będzie centrum życia nowych właścicieli. W mieszkaniu można zauważyć wyraźny podział na strefę dzienną i nocną, co świetnie odpowiada potrzebom użytkowników. Urządzono w nim 2 sypialnie, łazienkę, toaletę i pomieszczenie gospodarcze, bez którego żadne mieszkanie nie może być w pełni funkcjonalne. – Już na etapie projektu podział funkcjonalny był dla nas niezmiernie istotny – tłumaczy Krystian Surmacz, dyrektor ds. sprzedaży Marina Developer. – CLUBHOUSE jest kameralnym budynkiem, w którym znajduje się zaledwie 40 mieszkań, co pozwoli stworzyć małą, zintegrowaną społeczność – dodaje.

Z tak urządzonych mieszkań warto się rozejrzeć. Zapewniają niezapomniane widoki na lotnisko w Dąbiu i Puszcę Bukową, a z drugiej strony na uroki Jeziora Dąbie i zlokalizowanej tuż obok mariny, której Marina Club jest zarządcą. To doskonała okazja dla miłośników sportów wodnych, by w miejscu zamieszkania móc realnie odczuwać żeglarską tożsamość miasta, cumować własny jacht i korzystać z niego w każdej wolnej chwili. Duże tarasy umożliwiają cieszenie się bliskością i pięknem otoczenia, a jednocześnie oryginalny system podwójnej przesuwnej fasady pozwala odgrodzić się od niesprzyjających warunków atmosferycznych. Co ważne, bliskość natury nie oznacza wcale mieszkania na peryferiach Szczecina. Dojazd od centrum zajmuje zaledwie 7 minut. Wszystko to stwarza wyjątkowo komfortowe warunki do zamieszkania i wypoczynku.

autor: Karina Tessar/foto: materiały prasowe



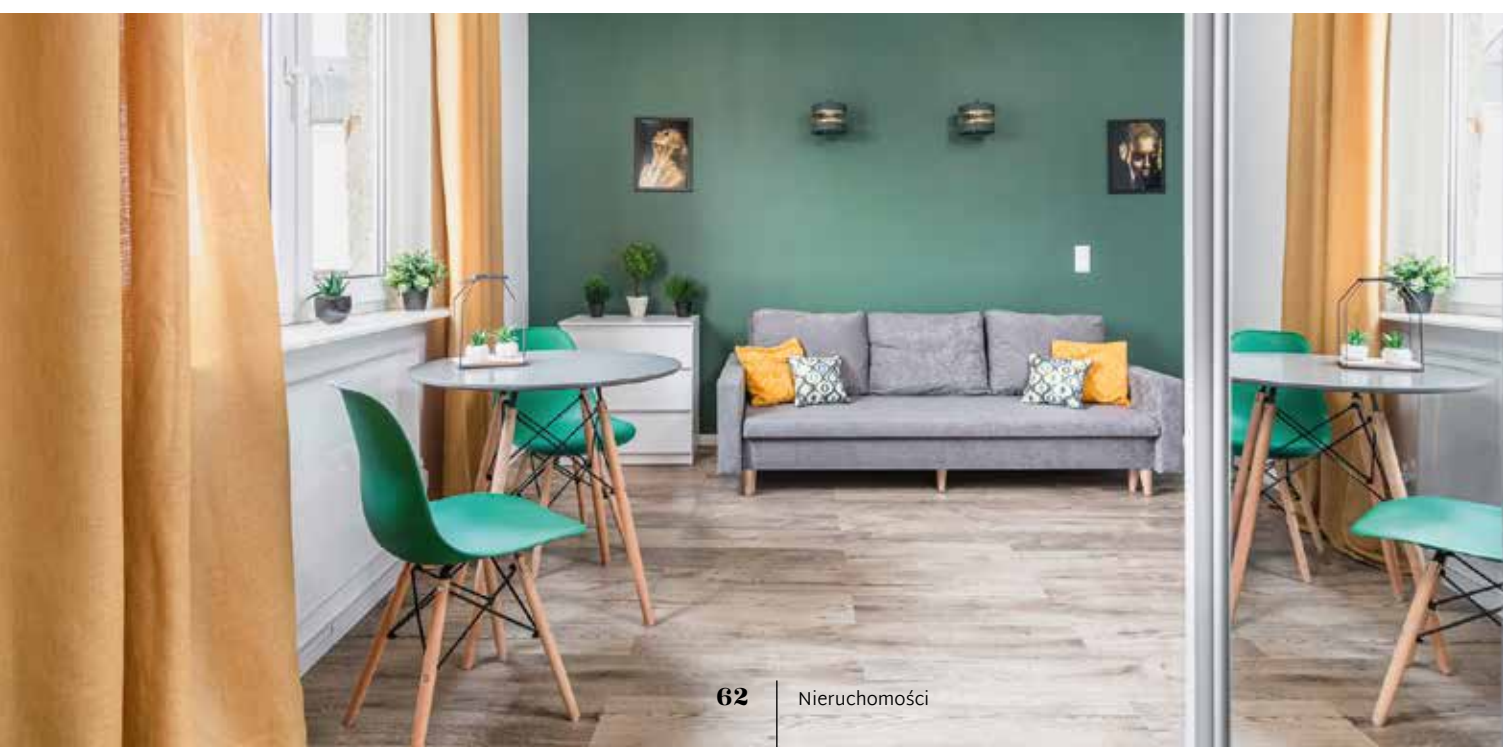
MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 



Pewny zysk w niepewnych czasach

Jak posiadając mieszkanie, wolne środki finansowe czy też zdolność kredytową zapewnić sobie zysk w obecnych czasach? Można skorzystać z usług szczecińskiej firmy Champion Invest.





Dwoma głównymi filarami działalności jest sprzedaż mieszkań na wynajem oraz zarządzanie najmem. Mieszkania inwestycyjne, to bardzo dobre rozwiązanie dla wszystkich, którzy chcą np. uzyskiwać dochód, czy zabezpieczyć posiadany kapitał. Firma szuka dla klienta mieszkania dopasowanego do jego możliwości oraz preferencji - na etapie budowy albo gotowe do zamieszkania. To znakomite rozwiązanie dla inwestorów, którzy nie mają czasu na szukanie „okazji”, remonty czy modernizacje. Firma kupuje mieszkanie, zajmuje się remontem i przygotowaniem go do wynajmu, administracją oraz kontrolą eksploatacji. Zapewnia również dobór najemców, przestrzeganie granic pełnomocnictwa, zabezpieczenie w postaci konta depozytowego notariusza (wskazanego przez klienta, albo zaproponowanego przez Champion Invest) oraz bezobsługowość nabytej nieruchomości. Klienci nie muszą się niczym martwić. Zarządzanie nieruchomością, od remontu po wynajem należy już do firmy.

Drugim filarem działalności Champion Invest jest zarządzanie najmem. To rozwiązanie dla osób dysponujących mieszkaniem, ale nie posiadających wiedzy, czasu i możliwości jak to zrobić. To także bierze na siebie Champion Invest. Przejmuje zarządzanie najmem, znalezienie lokatorów, kwestie własnościowe i zapewnia stały dochód (z gwarancją czynszu - niezależnie od sytuacji, co miesiąc klient otrzymuje tyle pieniędzy, ile zostało zapisane w umowie).





Wino wyjątkowe, czyli lodowe

Po raz pierwszy od dwóch lat w Zachodniopomorskiem uda się wyprodukować wino lodowe. To prawdziwe i ryzykowne zadanie. Ale po raz kolejny podjęli się go właściciele znanej Winnicy Turnau z Baniewic. Jedno z ich win lodowych w ubiegłym roku znalazło się na liście 50 najlepszych słodkich win na świecie.



Jak sama nazwa wskazuje ten wyjątkowy trunek powstaje w specyficznych warunkach, dzięki... silnym mrozom. A to skomplikowany czynnik, bo jak wiadomo o minusowe temperatury w Polsce coraz trudniej. Wino lodowe, jest bardzo rzadkie, unikatowe i drogie. Dlatego tym bardziej cenione. Najwięcej powstaje go w Kanadzie. Choć najwcześniej jego produkcją zajęto się w Niemczech. Aktualnie wina tego rodzaju produkowane są m.in. w Austrii, Szwajcarii, Francji, Luksemburgu. W Polsce kolejny raz postanowili je uzyskać właściciele zachodniopomorskiej Winnicy Turnau.

– Tegoroczny zbiór, to nie było nasze pierwsze podejście do wina lodowego. Wcześniej już próbowaliśmy. Pierwsze nasze zbiory odbyły się 6 stycznia 2017 rok, w święto Trzech Króli. Rok później, w lutym 2018 roku też nam się udało, a temperatura wtedy spadła do – 12 stopni. Dwa lata temu nie przyszły wystarczające mrozy i się nie udało. Rok temu też nam się nie udało. Dlatego jesienią 2020 roku, zastanawialiśmy się czy zostawić winogrona na krzewach czy nie. No bo jeżeli mróz się nie pojawi, to z nich już nic nie można zrobić. Trochę się tego obawialiśmy. Ale zaryzykowaliśmy, zostawiliśmy. I udało się – mówi Jacek Turnau, prezes Winnicy Turnau.

Uzyskanie wina lodowego jest skomplikowaną procedurą. Jesienią trzeba zostawić na krzewach winogrona, które są bardzo zdrowe i mają do

tego jeszcze wysoką kwasowość. W Winnicy Turnau taką odmiana jest Johanniter. Bardzo ważne jest, aby temperatura powietrza spadła do -7, -8 stopni Celsjusza. Dopiero wtedy winogrona w pełni zamarzają.

Coraz większym wyzwaniem w Polsce, a już u nas w regionie szczególnie, jest osiągnięcie takiej temperatury. Bo zimy są coraz cieplejsze. Przy -7, -8 stopniach winogrona zbiera się w nocy. Tym razem operację tę przeprowadziliśmy w nocy z 17 na 18 stycznia. Zaczęliśmy zbiór o godzinie 5 nad ranem. Po to właśnie, żeby je zebrać przy najniższej temperaturze. Następnie, również w minusowej temperaturze, należy winogrona wycisnąć. Chodzi o to, żeby one się nie rozmroziły. Tylko dzięki temu, że winogrona są zamarznięte wyciskamy z nich, to co nie zamarzło, czyli bardzo słodki ekstrakt. I tak naprawdę z jednego grona uzyskujemy tylko kilka kropel soku, więc tego wina powstaje bardzo mało. Dosłownie ze 100 kilogramów winogron uzyskujemy tylko kilka-naście litrów soku – moszczu. Z niego potem powstaje wino lodowe – wyjaśnia Jacek Turnau.

Dodaje, że po pierwszym zbiorze powstało około 900 butelek wina lodowego. Tym razem będzie podobnie, również około 900 butelek.

Z tych dwóch pierwszych zbiorów nie mamy już zapasów. To wino już się skończyło. I to nawet niedawno, w grudniu ubiegłego roku. Ale kil-



kanaście butelek zawsze odkładamy sobie do archiwum, żeby mieć dla przyszłych pokoleń. Tym bardziej więc się cieszymy, że będzie kolejny rocznik. Nie wiem czy jesteśmy jedyni w kraju, którzy teraz próbują wyprodukować wino lodowe. To ciężko stwierdzić. Ale nie dotarli do nas żadne informacje, aby ktoś jeszcze próbował je teraz wyprodukować – stwierdził Jacek Turnau.

Wina lodowe są bardzo słodkie. To wino deserowe, które idealnie sprawdzi się w połączeniu ze słodszyimi daniami. Ale często jest również podawane np. do foie gras.

Dwa pierwsze roczniki naszego wino lodowego były bardzo dobrze oceniane przez odbiorców. Bardzo im smakowały. Ale takie wina mają jed-

nocześnie bardzo unikatowe aromaty, między innymi miodowe. Dzięki temu bardzo przypadły do gustu naszym klientom. Ale największe wyróżnienie spotkało nas w grudniu ubiegłego roku. Najbardziej prestiżowy magazyn winiarski we Francji „La Revue du vin de France” podał listę najlepszych 50 słodkich win na świecie. I znalazło się na niej nasze wino lodowe. To wielkie wyróżnienie. Francuzi zauważyli polskie wino! – stwierdził Jacek Turnau.

Właściciele Winnicy Turnau planują, że wino lodowe z najnowszego zbioru trafi na rynek jeszcze w tym roku.

autor: Dariusz Staniewski / foto: Katarzyna Kasicka



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

Szczecin, ul. Śląska 9a · Pon – Pt 9.00 – 19.00 · Sob – 9.00 – 14.00

tel: 91 431 54 81 · biuro@dental-art.com.pl



Czas na pracę tymczasową

Elastyczne zarządzanie kadrą, czyli dostosowywanie wielkości zatrudnienia do bieżącego zapotrzebowania, przy jednoczesnym zapewnieniu bezpieczeństwa zatrudnionym pracownikom, staje się dla wielu przedsiębiorców wentylem bezpieczeństwa w dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości.

Pandemia nieoczekiwanie przerwała dekady ciągłego wzrostu gospodarczego. Wprowadzone restrykcje doprowadziły do przymusowego wstrzymania pracy w wielu firmach. Przełożyły się również na znaczne pogorszenie koniunktury i zmniejszenie wskaźników konsumpcji. Przedsiębiorcy, którym udało się utrzymać na rynku twierdzą, że kraj już jest w recesji albo znajdzie się w najbliższym czasie. Co więcej, z badań Konfederacji Lewiatan wynika, że aż 84% przedsiębiorstw wskazuje na pogorszenie warunków prowadzenia biznesu w roku 2020.

– Niestety oferowana pomoc państwa jedynie w niewielkim stopniu spowolniła skutki gospodarcze pandemii. Wiele firm zostało zmuszonych do zmiany planów, nie tylko na najbliższe miesiące, ale nawet na lata. Na skutek wprowadzonych obostrzeń w wielu branżach pojawiły się decyzje o redukcji zatrudnienia lub cięciu nakładów przeznaczonych na rozwój – mówi Katarzyna Opiekuńska-Sozańska, dyrektor zarządzająca LSJ.

Jak pogodzić sytuację rynkową i konieczność działania „tu i teraz” z planami biznesowymi? Rozwiązaniem może być elastyczne zarządzanie kadrą, czyli dostosowywanie wielkości zatrudnienia do bieżącego zapotrzebowania, przy jednoczesnym zapewnieniu bezpieczeństwa zatrudnionym pracownikom. – Usługa pracy tymczasowej cieszy się dużą popularnością wśród klientów LSJ. W roku 2020 zatrudniliśmy w oparciu o umowę o pracę tymczasową ponad 2 tys. pracowników, wśród których 50% stanowili cudzoziemcy – podkreśla dyrektor LSJ i dodaje – Zauważamy, że przedsiębiorcy coraz chętniej korzystają z takiego rozwiązania, gdyż

umożliwia ono dopasowanie liczby pracowników do aktualnych potrzeb.

Popularne dotychczas głównie wśród przedsiębiorstw produkcyjnych i centrów dystrybucyjnych rozwiązanie, w nadchodzących miesiącach może okazać się strzałem w dziesiątkę również dla firm z branży SSC. Nie ma bowiem żadnych przeciwwskazań, aby zatrudnienie na stanowiskach administracyjnych elastycznie dopasowywać do bieżącego zapotrzebowania, tak jak to się dzieje w przypadku stanowisk „blue collar”.

– Praca tymczasowa oraz outsourcing pracowniczy niwelują ryzyka, a jednocześnie pozwalają na zdobycie określonej liczby pracowników w określonym czasie. Warto jednak postawić na sprawdzonego partnera, firmę od lat funkcjonującą na rynku – wskazuje Opiekuńska-Sozańska. – Proces realizowany przez firmę zewnętrzną, bez względu na to czy jest to rekrutacja, praca tymczasowa, legalizacja, outsourcing kadr, powinien być realizowany w sposób wnoszący wartość dodaną klientowi. Dlatego w LSJ dążymy do ciągłego doskonalenia i optymalizacji, tak aby nasz rozwój i rozwój usług, które dostarczamy szedł równoległe z rozwojem naszych klientów

Ostatnie miesiące pokazały, że prowadzenie biznesu może się wiązać z dużą niepewnością, zwłaszcza gdy światowa gospodarka praktycznie się zatrzymuje. Warto się zatem zastanowić nad większą elastycznością – również zatrudnienia, pozwalającą na szybkie dostosowanie się do panujących warunków, a przede wszystkim na zaufaniu sprawdzonemu, skutecznemu partnerowi.

„Usługa pracy tymczasowej cieszy się dużą popularnością wśród klientów LSJ. W roku 2020 zatrudniliśmy w oparciu o umowę o pracę tymczasową ponad 2 tys. pracowników”.

„Praca tymczasowa oraz outsourcing pracowniczy niwelują ryzyka, a jednocześnie pozwalają na zdobycie określonej liczby pracowników w określonym czasie. Warto jednak postawić na sprawdzonego partnera”.



Zachęcamy do kontaktu z Magdaleną Krzywicką, doradcą ds. usług HR: +48 507 988 481, mkrzywicka@lsj.pl



La Rotonda

– kulinarna wycieczka do Włoch

Mieszkańcy zachodnich osiedli Szczecina z entuzjazmem przyjęli nową pizzerię La Rotonda, która otworzyła się przy Rondzie Hakena. Czas, by jej specjały poznali też mieszkańcy pozostałych dzielnic miasta. Prawdziwie neapolitańskie pizze i inne dania kuchni włoskiej przeniosą nas choć na chwilę do słonecznej Italii.

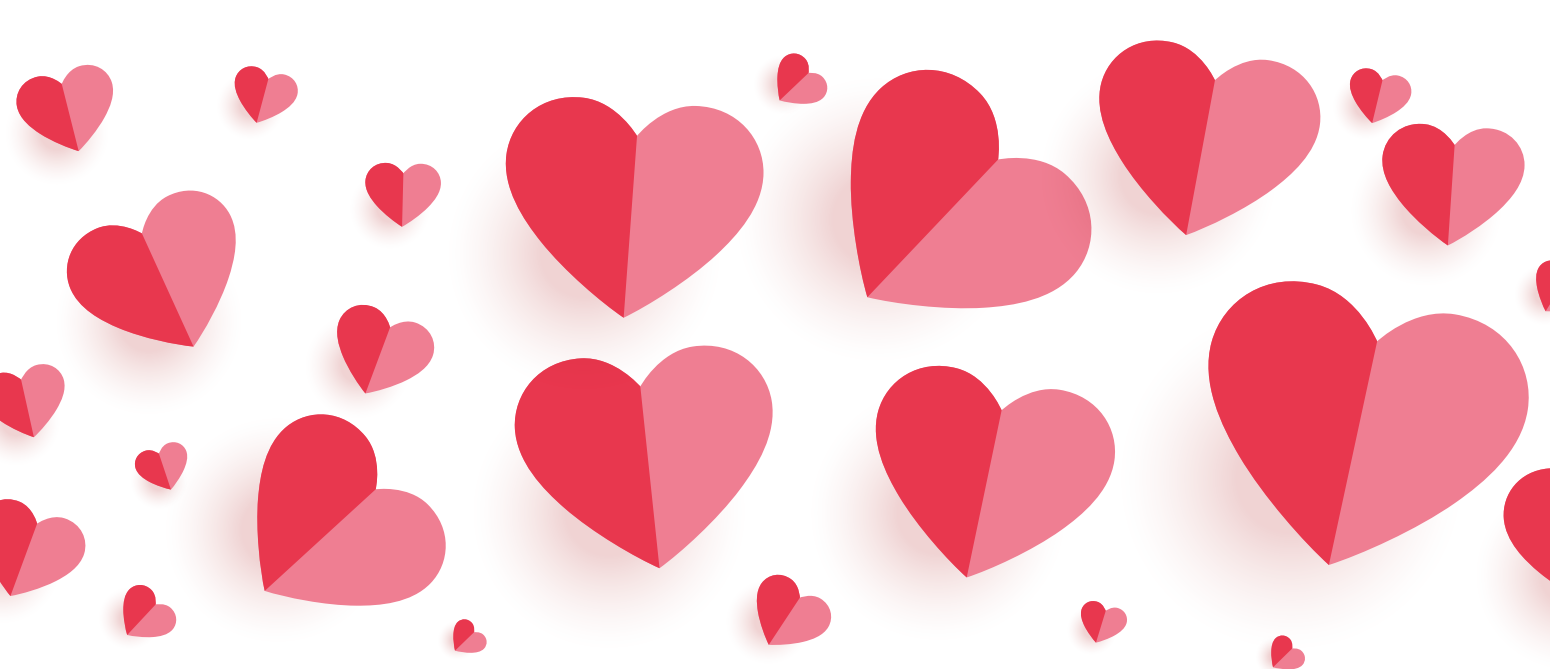
Lokal oferuje pizzę neapolitańską, która podbija europejski rynek gastronomiczny. Nawet najbardziej sceptycznie nastawieni klienci szybko stają się fanami jej smaku. Co więcej, pizza powstaje na oczach gości. – Śmiało możemy powiedzieć, że znamy się na pizzy. Przestrzegamy zasad jej tworzenia, opartych na włoskich recepturach, składnikach i smakach. Nasze ciasto, stworzone z 3 rodzajów mąki, dojrzewa aż 72 godziny. Oryginalny włoski piec, w którym temperatura sięga 500 stopni, pozwala nam wypiekać ją krócej niż 90 sekund – mówi szef kuchni La Rotondy. Tutejszy pizzaiolo (dosłownie: piekarz pizzy) swoją wiedzę zdobywał w najlepszych pizzeriach neapolitańskich w Polsce.

Bogate menu oferuje potrawy na bazie oryginalnych włoskich składników. Oprócz pizzy znajdziemy w nim włoskie zupy, makarony i desery. Wystrój wnętrza sprawia, że możemy poczuć się jak w jednej z knajpek w Neapolu, ale w dobie pandemii pierwsze skrzypce gra jednak smak dań, które możemy zamówić na wynos. – Ze względu na panujące obostrzenia oferujemy dania z opcją odbioru osobistego, jak i dowozu pod wskazany adres, ale nie możemy się już doczekać, kiedy będziemy mogli zacząć funkcjonować w normalnej formule i pochwalić się przyjemnym wnętrzem. Chcemy stworzyć miejsce z włoskim klimatem, biesiadną atmosferą, gdzie goście znajdą namiastkę Włoch w zachodniej części Szczecina – dodaje jeden z właścicieli. I rzeczywiście, wygląda na to, że będzie to chętnie uczęszczane miejsce na spotkania towarzyskie przy dobrym jedzeniu i winie, zwłaszcza że po pandemii zaczną też funkcjonować bogato wyposażony kącik dla dzieci i ogródek. Nie bez znaczenia jest też sąsiedztwo La Rotondy – tuż obok restauracji na wiosnę otwarta zostanie znana i lubiana przez mieszkańców szczecińskiego prawobrzeża łodziarnia Solony Karmel z naturalnymi wypiekami oraz lodami własnej produkcji. To zdecydowanie będzie dobre miejsce na spotkanie.

autor: Karina Tessar / foto: materiały prasowe



La Rotonda | Rondo Hakena Park | ul. Południowa 20, 22, 24, 26 | 71-001 Szczecin
tel. 781 909 209 | tel. 782 808 700



Świętuj miłość z Exotic Restaurants

Zbliża się jedno z najbardziej ulubionych świąt na świecie – walentynki. Gdzie najchętniej jest obchodzone? Okazuje się, że w restauracjach. Prawdziwe tłumy zakochanych zawsze tego dnia odwiedzały lokale znanej szczecińskiej sieci Exotic Restaurants. I choć w tym roku, z powodu pandemii, w walentynki są zamknięte, to oferują swoim gościom – na wynos – pełny asortyment z kart menu, pełno miłości i jeszcze pewną niespodziankę.

Walentynki w lokalach należących do sieci Exotic Restaurants zawsze były obchodzone w sposób wyjątkowy, uroczysty, bogaty, pełen romantyzmu i niespodzianek – zapewnia Mariusz Łuszczewski, znany lokalny biznesmen i człowiek, który wprowadza do stolicy Pomorza Zachodniego indyjski biznes. – Dla nas, to najlepszy dzień w roku, pod względem liczby klientów oraz sprzedanych potraw. Nie da się ukryć – zakochani bardzo lubią naszą sieć! Zresztą nie tylko w walentynki, ale na co dzień. Jednak w to święto nasze lokale były wypełnione zakochanymi parami. Zawsze staraliśmy się zapewnić im odpowiednią atmosferę, przygotowaliśmy np. nastrojowe dekoracje. Staraliśmy się podkreślać na każdym kroku, że to jest wyjątkowy dzień, wyjątkowe święto, a my cieszymy się, że możemy spotkać się z wyjątkowymi gośćmi.

We wszystkich lokalach sieci Exotic Restaurants, od chwili ich uruchomienia, aż do dnia dzisiejszego doszło w walentynki do wielu zaręczyn! To niezaprzeczalny fakt. W samym Bombaju, który działa na szczecińskim rynku już od 26 lat, tego dnia pojawia się wiele tych par, teraz małżeństw. Na pamiątkę zaręczyn, wspominając z łezką radości w oku to wydarzenie.

– Chcą właśnie w Bombaju spędzić rocznicę tego wydarzenia. Żartujemy sobie nawet po cichu, że zaręczyny w Exotic Restaurants przynoszą zakochanym szczęście, że to gwarancja powodzenia w dalszym życiu. Mamy przykłady małżeństw, które zaręczyły się np. 26 lat temu w Bombaju. I do dziś są w udanym związku małżeńskim. Przychodzą do nas regularnie, zawsze w ważne dla nich rocznice. Pewna obiegowa szczecińska plotka głosi, że w naszych restauracjach, w naszych potrawach używane są jakieś specjalne przyprawy. Mogę tylko powiedzieć jedno – mamy swoje magiczne sztuczki, żeby goście byli zadowoleni z naszych usług – śmieje się Mariusz Łuszczewski.

W każde walentynki lokale sieci Exotic Restaurants przygotowywały

specjalne zestawy potraw. – W zeszłym roku odnotowaliśmy 2,5 tysiąca gości. Przy tak dużym ruchu trudno, niestety, przyjmować indywidualne zamówienia. Podobnie było z rezerwacjami. Rezygnowaliśmy z nich. Po prostu staraliśmy się, aby tego dnia jak najwięcej gości mogło spędzić czas u nas i z nami – wyjaśnia Mariusz Łuszczewski.

Zaznacza, że w tym roku mamy zupełnie inną sytuację. Restauracje 14 lutego nie będą jeszcze otwarte. Goście będą więc mieli możliwość zamawiania swoich ulubionych potraw, w pełnym zakresie, przy pełnej karcie. Ale, niestety, tylko na wynos.

Mimo to spodziewamy się ogromnej fali zamówień, podobnie jak było w Sylwestra. Na pewno temu podołamy. Zapewniamy zwiększoną kadrę kucharzy oraz personelu pomocniczego. Dzięki temu jesteśmy w stanie zaoferować naszym klientom wszystkie potrawy z menu. Będą też przygotowane pewne zestawy. Ale podejmujemy się wyzwania oferowania wszystkich dań z karty. Nasi klienci już dzwonią zamawiając swoje ulubione dania na walentynki, składają konkretne zlecenia, godziny odbiorów, dostaw. Już się zaczyna gorący, walentynowy czas. Bardzo nas to cieszy. Wszystkie nasze restauracje działają pełną parą. Mało tego, w walentynki dla naszych gości przygotowaliśmy pewne przyjemne niespodzianki. Co to będzie? Niech na razie nadal pozostanie to niespodzianką – zaznacza Mariusz Łuszczewski.

Właściciele Exotic Restaurants pragną, aby tegoroczne walentynki były bardzo szczególne. – Lockdown pokazał, że sporo ludzi, par, małżeństw miało i ma za sobą sporo trudnych chwil, często totalnie musiało zmienić styl swojego życia. Naszym życzeniem jest, aby nasza egzotyczna miłość, która z nas emanuje spłynęła także tego dnia na naszych gości. Żeby tegoroczne walentynki były radosne i pełne miłości, gorących i odwzajemnionych uczuć – zapewnia Mariusz Łuszczewski.

ds



EXOTIC RESTAURANTS

★ SZCZECIN ★

EGZOTYCZNE WALENTYNKI W TWOIM DOMU



ZAMÓW Z ODBIOREM LUB DOSTAWĄ

RESTAURACJA INDYJSKA
BOMBAY
Exotic cuisine of INDIA

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


Buddha
Thai & Fusion Restaurant

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

 **TOKYO**
SUSHI 'N' GRILL

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


Bollywood
STREET FOOD

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

 **SHANGHAI**
CHINESE RESTAURANT

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

WWW.EXOTICRESTAURANTS.PL

Walentynkowe rumieńce?

Nadszedł czas randek, miłosnych spotkań, ale też karnawału – w lutym nie brakuje sytuacji, w których można się nabawić rumieńców. Część z nich może być spowodowana onieśmieleniem, inna energicznym tańcem. Jednak w Klinice Zawodny odróżniamy rumieńce „zdrowe” od tych, których źródłem są naczyniowe problemy skóry.



Nie zawsze osoby, które zmagają się z uporczywym zaczerwienieniem skóry twarzy wiedzą o tym, że podłożem ich problemu są rozszerzone i pękające naczynia krwionośne. Jednak zdiagnozowanie tego problemu jest możliwe poprzez zaobserwowanie pewnych zależności. Jeśli więc twoja skóra jest wrażliwa i delikatna, a wyraźne zaczerwienienie pojawia się przy gwałtownych skokach temperatury powietrza, przy spożywaniu gorących napojów, alkoholu i ostrych przypraw lub pod wpływem działania klimatyzacji – może to być problem cery naczyniowej. Źródłem powstawania takich problemów może być stosowanie niewłaściwej pielęgnacji, na przykład kosmetyków, które w sposób chemiczny lub fizyczny (jak peeling) za bardzo podrażniają skórę. Problemy naczyniowe mogą również być uwarunkowane genetycznie.

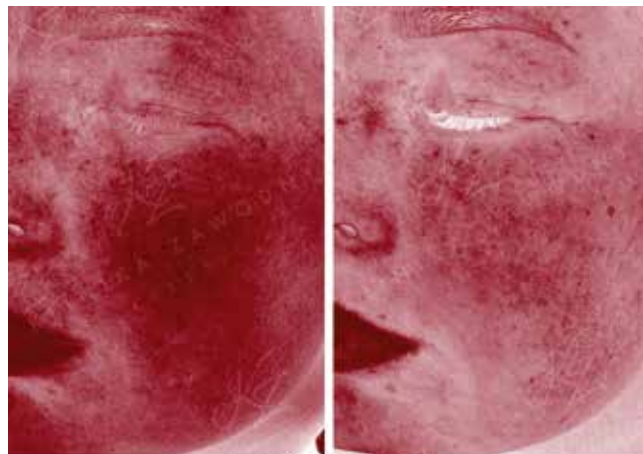
Cera naczyniowa objawia się nie tylko w postaci występującego przy określonych czynnikach zewnętrznych rozległego zaczerwienienia twarzy, ale też w postaci samego zaczerwienienia policzków lub popękanych naczyń, tzw. pajęczaków. Brak odpowiedniej pielęgnacji, skrojonej pod problem naczyniowy, może również skutkować powstawaniem przebarwień, a tych można nabawić się niezależnie od pory roku czy pogody. Problemy naczyniowe mogą się pogłębiać, dlatego tak ważne jest to, aby zadbać o skórę twarzy najszybciej, jak jest to możliwe.

W medycynie estetycznej istnieją urządzenia i lasery stworzone specjalnie dla osób doświadczających problemów naczyniowych. Jednym z nich jest znakomity laser Cutera Excel V+ będący jednym z najskuteczniejszych laserów naczyniowych na świecie. Amerykańska firma Cutera jest także niewątpliwym liderem wśród producentów sprzętu do laseroterapii, co bardzo doceniają świadomi pacjenci. Laser Cutera Excel V+ leczy zmiany naczyniowe poprzez selektywne działanie na hemoglobinę (selektywna fototermoliza), nie uszkadzając termicznie otaczających tkanek. Proces ten polega na tym, że światło lasera jest absorbowane przez hemoglobinę zawartą w naczyniach krwionośnych, a powstające w ten sposób ciepło powoduje fotokoagulację oraz niszczy ściany naczyń krwionośnych. Dla zewnętrznego obserwatora wygląda to tak, jakby popękane naczynia zniknęły na jego oczach.

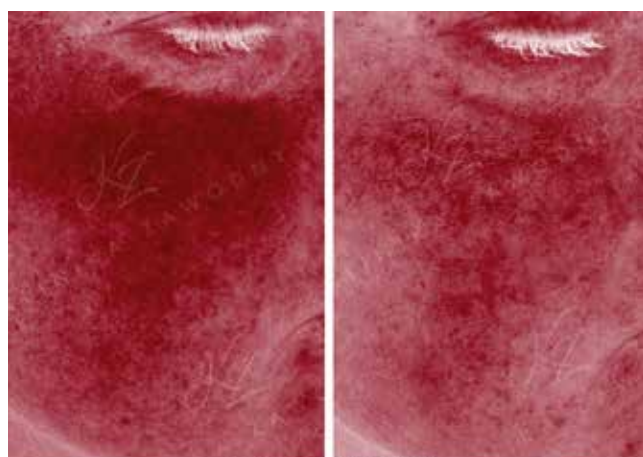
Innym urządzeniem stosowanym do leczenia zmian o podłożu naczyniowym jest Lumenis Quantum. Głowica IPL likwiduje zmiany naczyniowe i pigmentowe, działa na zaczerwienienie skóry, łagodzi stany zapalne, a także doskonale radzi sobie z likwidacją przebarwień – zwłaszcza tych powstałych na skutek problemów naczyniowych. Światło IPL w zabiegu Quantum wpływa na gęstość skóry, co skutkuje jej ujędrnieniem i poprawą napięcia. Zabieg ten pozwala także na leczenie poślonecznych zmian pigmentacyjnych i rewelacyjnie radzi sobie z piegami, a nawet z przebarwieniami potrądzikowymi. Zatem zastosowanie Quantum jest szerokie i może okazać się doskonałym sposobem na leczenie problemów skóry naczyniowej.

W Klinice Zawodny w Szczecinie posiadamy jeszcze jedną propozycję dla osób zmagających się z problemami naczyniowymi – jest nią terapia z wykorzystaniem multiplikacyjnej platformy lasera Alma Harmony XL. W tym przypadku wykorzystuje się głowicę Dye-VL emitującą światło IPL. Zabieg ten pomaga pozbyć się zmian naczyniowych, ale także wpływa na ujędrnienie skóry i poprawia jej napięcie. Osoby posiadające cerę naczyniową mogą zatem liczyć również na działanie odmładzające i rozjaśniające skórę.

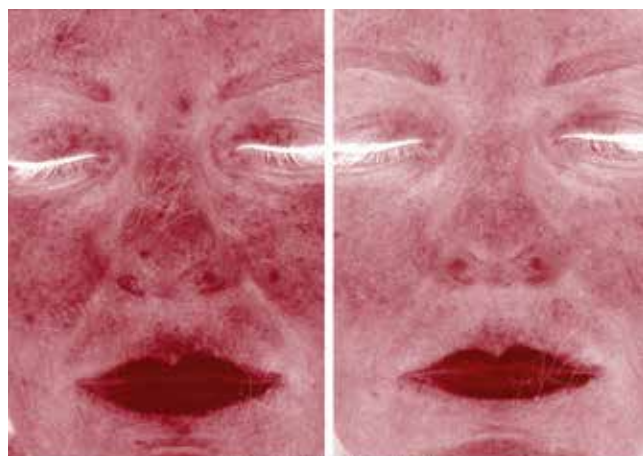
Problem wrażliwej i delikatnej skóry twarzy bardzo często wiąże się z rozszerzającymi lub popękkanymi naczyniami krwionośnymi i jest powszechny zarówno u pań, jak i panów. Obecnie rozwój technologiczny w medycynie estetycznej pozwala na leczenie, które jest skuteczne, ale także co jest niezwykle istotną kwestią – bezpieczne. Doświadczenie naszych specjalistów, a także bardzo precyzyjne badanie urządzeniem Visia, które pokazuje nam skalę i umiejscowienie problemu wraz z pełnym wachlarzem technologii pozwala nam na indywidualny dobór terapii – dostosowanej pod potrzeby każdego pacjenta. To zaś prowadzi do efektywnego leczenia oraz, co najważniejsze, do satysfakcji z wykonanego zabiegu. Pragniemy, aby leczenie w naszej klinice kojarzyło się pacjentom z uczuciem komfortu i zadowolenia. Serdecznie zapraszamy na konsultacje.



EFEKT PO 3 ZABIEGACH
LASER CUTERA EXCEL V+
ZDJĘCIE WIZJOGRAFICZNE



EFEKT PO 3 ZABIEGACH
QUANTUM
ZDJĘCIE WIZJOGRAFICZNE



EFEKT PO 2 ZABIEGACH
LASER CUTERA EXCEL V+
ZDJĘCIE WIZJOGRAFICZNE



KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

dr n. med. Piotr Zawodny

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



Pacjent w ujęciu holistycznym

ST Medical Clinic jest jednym z najjaśniejszych punktów na medycznej mapie Szczecina. To nowoczesna klinika medyczno-rehabilitacyjna, będąca prywatnym szpitalem oferująca swoim pacjentom całą paletę usług, dbająca o nich w kompleksowy sposób – od diagnozy, poprzez profesjonalne leczenie, w tym zabiegi operacyjne, aż po rehabilitację.





Według znawców tematu jedną z głównych metod dążenia do osiągnięcia sukcesu jest profesjonalna działalność, całościowe podejście do zagadnienia oraz odpowiednia kadra. Połączenie tych kilku elementów, które wzajemnie się uzupełniają tworzą świetnie funkcjonującą całość. W szczecińskiej ST Medical Clinic można je wszystkie znaleźć. Profesjonalne gabinety lekarskie, szczegółowa diagnostyka, zabiegi operacyjne wykonywane nowoczesnym sprzętem, nowatorskie metody rehabilitacji oraz doświadczeni specjaliści.

ST Medical Clinic spełnia najwyższe standardy szpitalne oraz międzynarodowe standardy bezpieczeństwa. To prywatna placówka medyczna, zlokalizowana w budynku biurowo-usługowym „Cukrowa Office”. – Głównym założeniem naszej działalności jest całościowe i indywidualne podejście do pacjenta. Atutem jest właśnie kompleksowość naszych działań – tłumaczy Sebastian Kwiatkowski, właściciel kliniki. – Polega ona na tym, że mamy możliwość prowadzenia pacjenta przez wszystkie etapy leczenia – od diagnostyki, konsultacji lekarzy specjalistów, operacji i rehabilitacji. A wszystko to w jednym, nowoczesnie wyposażonym miejscu. I dodaje: – Pacjent, który przekracza próg naszej kliniki, ma możliwość skorzystania w jednym miejscu z pełnej diagnostyki, konsultacji lekarzy różnych specjalizacji, zabiegów operacyjnych z pełną opieką pooperacyjną łącznie z dostępem do świeżo przyrządzanych pełnowartościowych posiłków dla różnego rodzaju diet, pełnej rehabilitacji, która pozwala pacjentowi wrócić do całkowitej formy.

Klinikę tworzą ludzie i to, co robią. To dzięki nim, ich wiedzy, umiejętnościom oraz doświadczeniu centrum działa na najwyższym poziomie. Uzupełnieniem są najnowsze osiągnięcia techniki nieodzowne w medycynie. – Posiadamy m.in. najnowocześniejszy sprzęt z zakresu diagnostyki obrazowej USG i RTG niezbędny w ortopedii i rehabilitacji czy aparat x body (trening EMS). Dysponujemy jedną z najlepiej wyposażonych i nowoczesnych sal operacyjnych w regionie. Potwierdzają to opinie lekarzy operatorów, którzy z nami współpracują – mówi Sebastian Kwiatkowski. – Nowoczesny blok operacyjny pozwala na szybkie działania zabiegowe, co często jest bardzo ważnym elementem w procesie leczenia. Nasz kolejny atut, to doświadczony i wyspecjalizowany dział rehabilitacji, prowadzony pod moim nadzorem – dodaje Sebastian Kwiatkowski. W połączeniu z diagnostyką i zabiegami operacyjnymi daje nam możliwość kompleksowego procesu leczenia.

Kadra medyczna to autorytety i doskonali specjaliści. Zamysłem było stworzenie dla nich komfortowych warunków, gdzie będzie się przycho-

dziło i przebywało z przyjemnością. – Bez wątpienia udało się patrząc na osoby, które z nami pracują i tworzą ST Medical Clinic. Stworzyliśmy dla nich przestrzeń, w której gabinety lekarskie i USG, pracownia RTG, cała rehabilitacja, blok operacyjny tworzą spójny, dobrze zorganizowany i komfortowy organizm – mówi Patrycja Kwiatkowska, właścicielka kliniki.

W zakresie ortopedii z kliniką współpracuje prof. dr hab. n. med. Łukasz Kołodziej, dr n. med. Sebastian Sokołowski, dr n. med. Tomasz Budzyński, dr Łukasz Terenowski (zajmujący się nowoczesnym, bezinwazyjnym leczeniem bólu kręgosłupa) oraz dr n. med. Marcin Sergiew. Chirurgią ręki zajmują się dr n. med. Ireneusz Walaszek i dr n. med. Zbigniew Szlosser. Schorzenia neurologiczne to domena dr n. med. Pawła Wańkowicza. Zabiegi otolaryngologiczne przeprowadza dr Aleksander Żmudziński. Za dział diagnostyki i badania USG odpowiada dr n. med. Joanna Różańska oraz lek. Dominik Skupiński.

– Nieodzownym uzupełnieniem po zabiegu, czy jakimkolwiek urazie jest dział rehabilitacji, prowadzony przez mojego męża Sebastiana Kwiatkowskiego i jego zespół wykwalifikowanych fizjoterapeutów – dodaje Patrycja Kwiatkowska.

Jakie usługi i zabiegi wchodzi w zakres działalności ST Medical Clinic? Klinika oferuje diagnostykę w postaci szeroko zakresowej ultrasonografii oraz nowoczesnego aparatu rentgenowskiego. Konsultacje lekarskie w specjalizacjach takich jak: ortopedia, chirurgia ręki, chirurgia, neurologia, reumatologia, medycyna sportowa. Do tego zabiegi operacyjne w zakresie: ortopedii, chirurgii ręki, chirurgii, otolaryngologii, nowoczesne bezinwazyjne leczenie bólu kręgosłupa.

– Planujemy również poszerzenie naszych usług o neurochirurgię. Oprócz tego pełna rehabilitacja, trening EMS. Prowadzimy również konsultacje w zakresie diety klinicznej oraz psychologii. W dalszym ciągu poszerzamy się o specjalizacje zarówno lekarzy konsultujących, jak i operatorów. Razem z naszym specjalistą neurologii dr Pawłem Wańkowiczem mamy również plan rozwoju kliniki na wprowadzenie innowacyjnego leczenia neurologicznego i nowoczesnej diagnostyki – dodaje Patrycja Kwiatkowska.

Ostatnim i bardzo ważnym elementem rekonwalescencji jest odpowiednia dieta, która jest dopasowana do pacjenta, po przeprowadzeniu szeregu badań. Ale nawet na tym etapie pacjent nie pozostaje sam, bo- wiem na konsultacjach nasz specjalista, dietetyk kliniczny oraz spor-

towy mgr Małgorzata Ostrowska kontroluje jego postępy oraz nawyki żywieniowe. W trakcie pierwszej wizyty zostają przeprowadzony m.in. wywiad, analiza składu ciała i wymiarów pacjenta, ewaluacja nawyków żywieniowych, personalnie dopasowana dieta. W trakcie kolejnych wizyt kontrolnych są sprawdzane efekty. Dla każdego pacjenta określana jest także suplementacja diety. Klinika oferuje również konsultacje psychologiczne i diagnostykę neuropsychologiczną służącą ocenie funkcji poznawczych – pamięci, uwagi, procesów wzrokowo-przestrzennych, mowy, funkcji wykonawczych.

ST Medical Clinic to całościowe leczenie i rehabilitacja pacjenta prowadzone, od początku do końca, w jednym miejscu. Nowoczesnym, świetnie wyposażonym, dysponującym sprawdzoną i profesjonalną kadrą na najwyższym poziomie. Klinika to także najwyższe standardy opieki nad pacjentem, komfortowe warunki powrotu do zdrowia i pewność przestrzegania norm bezpieczeństwa. To miejsce, w którym pacjent i jego potrzeby są najważniejsze.

autor: ds / foto: Bogusz Kluz

Patrycja i Sebastian Kwiatkowscy – twórcy kliniki



dr n.med. I. Walaszek i dr K. Giżewska-Kacprzak



od lewej prof.dr hab.n.med. Ł. Kołodziej, dr n.med. T. Budzyński, spec. piel. M. Nowacka, dr.n.med. J. Różańska, dr n. med. S. Sokołowski, mgr M. Ostrowska, dr n. med. P. Wańkowicz





Szczepionka na koronawirusa – fakty i mity

Jednym z najważniejszych tematów na świecie jest od wielu miesięcy epidemia koronawirusa. Od kilku tygodni świat jest w trakcie szczepień, które mają chronić przed zarażeniem wirusem SARS – CoV-2. Nadal jednak pojawia się sporo różnych informacji na temat szczepionek, ich zastosowania, oraz skutków działania. Wokół tego tematu narosło sporo mitów, fake newsów i półprawd. Informacji szukamy przede wszystkim w Internecie. A w nim często trudno o rzetelne i sprawdzone informacje. Postanowiliśmy więc skorzystać z wiedzy specjalisty. Fakty i mity dotyczące szczepionek prezentuje znany szczeciński lekarz dr Tomasz Bodnarczuk.

– Pragnę zaznaczyć, że wszystkie informacje tu zawarte oparte są na dotychczas przeprowadzonych badaniach naukowych oraz obserwacjach klinicznych. Nie są to jedynie moje własne opinie i osądy – mówi dr Bodnarczuk.

Co jest więc faktem a co mitem?

Szczepionka na koronawirusa nie jest bezpieczna, bo przygotowana ją bardzo szybko, bez pogłębionych badań i przetestowano na małej grupie badawczej

MIT: co prawda szczepionki w kierunku SARS-COV-2 powstały bardzo szybko, natomiast pamiętajmy, że pracował na nie „cały świat naukowy” i po drodze odrzucono około 140 potencjalnych szczepionek. Dopuszczone obecnie w Unii Europejskiej szczepionki mRNA firm Pfizer i Moderna to m.in. pokłosie prac przy szczepionkach na wirusy SARS-COV-1 i MERS, które pojawiły się w populacji ludzkiej wiele lat wcześniej. Szczepionki te były przebadane na 43500 osobach w przypadku szczepionki firmy Pfizer oraz na grupie 30000 osób w przypadku szczepionki firmy Moderna, co przy znikomej ilości poważnych powikłań poszczepiennych, pozwoliło warunkowo dopuścić oba preparaty do powszechnego użytku. Codzienny system raportowania o ewentualnych niepożądanych odczynach poszczepiennych gruntuje naszą wiedzę na temat bezpieczeństwa obu szczepionek. Na chwilę obecną powikłania poszczepienne porównywalne są z tymi, które mogą po znanych nam powszechnie szczepionkom.

Kto chorował na SARS – Cov – 2 nie musi się szczepić

MIT: do chwili obecnej nie wiemy jaki rodzaj odporności przy kontakcie z wirusem SARS-COV-2 ma największe znaczenie – odporność tzw. komórkowa zależna od krwinek białych czy może ta humoralna, zależna od wytwarzanych przeciwciał. Nie wiemy także, jak długo po przechorowaniu lub zaszczepieniu odporność ta się utrzymuje (w tym jak długo utrzymuje się ochronne stężenie przeciwciał). Ostatnie badania obserwacyjne pokazują, że prawdopodobnie po bezobjawowym lub łagodnym przechorowaniu miano przeciwciał jest bardzo niskie. W związku z tym sugeruje się szczepienie także osób, które przechorowały COVID-19, ponieważ jak się przyjmuje, szczepienie dwoma dawkami w/w szczepionek daje miano przeciwciał porównywalne z mianem uzyskiwanym po przebyciu ciężkim zachorowaniu ale bez oczywiście bez objawów choroby.

Szczepionka nie chroni przed zarażeniem wirusem

FAKT: zarażeniem nazywamy przeniesienie czynnika biologicznego, w tym przypadku wirusa z nosiciela na wrażliwego osobnika (człowieka). Natomiast szczepionka zabezpiecza nas przed zakażeniem, czyli rozwinieniem objawów chorobowych lub powoduje ich łagodne natężenie.)

Szczepionka Pfizera jest lepsza od innych proponowanych na korona wirusa

MIT: jest to jedynie w chwili obecnej szczepionka najlepiej przebadana i najszerzej dostępna w krajach Unii Europejskiej. Jest to także wraz z produktem firmy Moderna szczepionka oparta o mechanizm dostarczenia materiału mRNA jednego z antygenów wirusa do wnętrza naszych komórek mięśniowych i w oparciu o nasze „własne fabryki” – rybosomy wytworzenia tego antygeny. Można więc powiedzieć, że jest to „naturalna: forma wytworzenia antygeny „spike” w naszym organizmie.

Po podaniu szczepionki może dojść do wstrząsu anafilaktycznego

FAKT: reakcja anafilaktyczna u osoby predysponowanej może wystąpić po szczepieniu i to nie tylko tym na COVID-19. Zazwyczaj pacjenci, którzy doznali wstrząsu anafilaktycznego są tzw. alergikami i są świadomi możliwości jego wystąpienia. Informacja taka jest uzyskiwana przez

lekarza kwalifikującego pacjenta do szczepienia i to lekarz podejmuje decyzję o możliwości zaszczepienia pacjenta lub wykonanie tego zabiegu w warunkach szczególnego nadzoru. Na chwilę pisania tego artykułu częstość występowania wstrząsu anafilaktycznego po obu szczepionkach, wynosi 11 przypadków na 1 milion zaszczepionych pacjentów.

Szczepionka działa (uodparnia) na bardzo krótko

MIT: musimy uznać to stwierdzenie, póki co za mit, ponieważ na chwilę obecną nie znamy dokładnie czasu utrzymywania się skutecznej odporności, a badania w tej materii wciąż trwają.

Szczepionki zmieniają DNA pacjenta

MIT: obecnie podawane szczepionki nie mają możliwości oddziaływać na DNA komórki i zmieniać go, ponieważ są oparte o materiał RNA, który nie może być wbudowany do DNA komórki oraz nie wnika on do jądra komórki, co byłoby warunkiem koniecznym do oddziaływania na DNA. Szczepionkowe mRNA po kilku dniach ulega naturalnej degradacji we wnętrzu komórki mięśniowej i znika z jej wnętrza.

Dzieci, kobiety w ciąży i karmiące nie powinny być szczepione

MIT: badania obu szczepionek mRNA były prowadzone na grupach wiekowych od 16 r.ż. (Pfizer) oraz 18 r.ż. (Moderna) a wyniki badań po szczepieniu były porównywalne do tych na grupie dorosłych. Stąd nie ma w razie potrzeby przeciwwskazań do szczepienia także dzieci. Badania nie były prowadzone na młodszych dzieciach – pewnie w przyszłości poznamy ich wyniki. Szczepienia nie są także przeciwwskazane u kobiet karmiących. Natomiast kobiety ciężarne według wytycznych są zaliczane do grupy osób zagrożonych ciężkim przebiegiem COVID-19, stąd wydaje się, że zaszczepienie tej grupy pacjentek może im przynieść więcej korzyści niż potencjalne ryzyko związane z zaszczepieniem się. Tym bardziej, że dotychczas przeprowadzone badania naukowe nie wykazują zwiększonego ryzyka powikłań poszczepiennych u tej grupy pacjentek.

Szczepionki będą miały negatywne zmiany długofalowe

MIT: badania obserwacyjne, długofalowe z oczywistych względów wymagają czasu. Jednakże patrząc na mechanizm działania szczepionek mRNA, nie wydaje się, aby mogły dawać one odległe skutki niepożądane.

Szczepionki źle działają z innymi lekami przyjmowanymi przez pacjenta

MIT: z racji swojego mechanizmu działania szczepionki mRNA nie wchodzi w interakcje z innymi lekami przyjmowanymi przez pacjenta. Inną kwestią jest wytworzenie trwałej odporności poszczepiennej u pacjentów leczonych przewlekłymi lekami immunosupresyjnymi z powodu innych chorób. U tych pacjentów w wyniku „sztucznego” osłabienia odporności w/w lekami, może nie dojść do nabycia odporności poszczepiennej.

Po szczepieniu mogą pojawić się różne reakcje organizmu np. zaszczepienie wokół miejsca ukłucia, opuchlizna, ból, uczucie zmęczenia, bóle głowy i kończyn

FAKT: rzeczywiście po szczepionkach mRNA obu firm mogą pojawić się mniej lub bardziej nasilone reakcje organizmu. Wynikają one z naturalnej reakcji organizmu z nowym antygenem, w kierunku którego tworzy się w organizmie pożądana odporność. Każdy pacjent po zaszczepieniu jest informowany o możliwości kontaktu ze swoim lekarzem rodzinnym i zgłoszeniu niepokojących objawów. Zdarzenia te są na bieżąco raportowane do instytucji zbierających te dane.

autor: ds / foto: materiały prasowe



Ekspresowa metamorfoza

Nierówne, pęknięte bądź ukruszone zęby często wywołują dyskomfort. Jeśli dodamy do tego jeszcze przebarwienia to uśmiech staje się dla nas kłopotliwy i po prostu się go wstydzimy. Na całe szczęście istnieje zabieg, dzięki któremu możemy szybko, bezboleśnie i nieinwazyjnie pozbyć się kłopotu. Tym zabiegiem jest tajemniczo brzmiący bonding.

– Bonding, używany coraz częściej w nowoczesnej stomatologii estetycznej, to po prostu licówki kompozytowe – wyjaśnia dr Agnieszka Wójcicka, która prowadzi gabinet stomatologii estetycznej przy ulicy Gombrowicza. – Zastosowanie ich pozwala na uzyskanie maksymalnego efektu kosmetycznego przy niewielkiej korekcie własnych zębów.

Zadawalająca różnica w wyglądzie uzębienia przed i po zabiegu, dostrzegalna jest natychmiast. Do tego ta metoda jest minimalnie inwazyjna. Żeby pozbyć się kłopotu wystarczy często jedna wizyta w gabinecie. – Licówki kompozytowe polecane są w przypadku niewielkich problemów z uzębieniem – mówi Agnieszka Wójcicka. – Świetnie się sprawdzają, kiedy występuje zniekształcenie lub złamanie korony zęba. Pozwalają na walkę z nierównymi zębami lub gdy dojdzie do ich pęknięcia. Są dobre w zamaskowaniu przebarwienia. To także świetna metoda na zmniejszenie lub całkowite pozbycie się diastemy oraz pozostałych nieestetycznych szpar międzyzębowych.

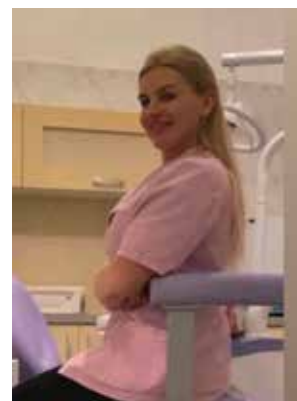
Odbudowa zębów metodą bondingu jest kilkuetapowa, ale przeprowadzana w całości w trakcie jednej wizyty. Wymaga od stomatologa nie tylko umiejętności manualnych, ale także doświadczenia i poczucia estetyki. – Na odbudowywany ząb наносimy wytrawiacz, a później żywicę – opisuje zabieg dr Wójcicka. – Nakładamy kilka warstw specjalnego kompozytu i aby zachować wysoką estetykę i porządną kształt zęba – modelujemy specjalnymi przyrządami. Zabieg jest zupełnie bezbolesny i przy zachowaniu odpowiedniej higieny z jego efektów możemy się cieszyć przez ok. pięć lat.

Bonding można zastosować jedynie na zupełnie zdrowe zęby. Przeciwwskazaniem jest obecność zmian próchnicowych i choroby przyzębia. By z niego skorzystać najpierw trzeba wyleczyć próchnicę. Nie jest to także metoda dla osób, które zgrzytają zębami. W tym przypadku trzeba zacząć od wyeliminowania bruksizmu.

Licówki kompozytowe są również bardzo dobrym uzupełnieniem le-

czenia wady zgryzu. – Zasada jest taka, że najpierw wyprowadzamy wadę zgryzu nakładkami ortodontycznymi, a po zakończonym procesie leczenia możemy wspomóc się wspaniałą estetyką za sprawą bondingu – zachęca stomatolog. – Wspomniane nakładki ortodontyczne to wygodna alternatywa dla tradycyjnych aparatów. Pacjent nie musi nosić tradycyjnego aparatu stałego na zębach, nie pobieramy wycisków – pracujemy przy użyciu skanera – w technologii 3D, a pacjent otrzymuje wizualizację efektu na maila, ze skrojonym na miarę, planem leczenia. Nakładki noszone są przez 20 godzin na dobę. Są niewidoczne i zawsze można je ściągnąć. Jeśli dołączymy później do tego zabiegu bonding to otrzymamy nie tylko piękne zęby, ale zupełnie nowy, olśniewający uśmiech.

ad / foto: Alicja Uszyńska



*dr Agnieszka Wójcicka
lekarz, dentysta*



*dr n. med. Marcin Wiśniowski,
specjalista chirurgii ogólnej,
specjalista transplantologii klinicznej,
międzynarodowy trener implantacji nici
Silhouette Soft, trener w zakresie
przeszczepiania komórek macierzystych,
pochodzących z tkanki tłuszczowej,
zastosowania kwasu hialuronowego oraz
biostymulatora tkankowego Ellanse*

Młodość we krwi

Naturalność w wyglądzie, pomimo upływającego czasu można zachować sięgając po zabiegi z medycyny estetycznej. Nasz organizm zawiera naturalne właściwości, które można wykorzystać w celu regeneracji tkanek. Daje to zadowalające efekty i jest zdrowe o czym przekonuje dr n. med. Marcin Wiśniowski, specjalista chirurgii ogólnej i transplantologii klinicznej.

Plasma Complex Premium i Skin Up to zabiegi regeneracyjne, które bazują na krwi pacjenta. Na czym polega fenomen medycyny regeneracyjnej?

Medycyna regeneracyjna opiera się na naturalnych właściwościach naszego organizmu do naprawy i regeneracji tkanek. Wykorzystanie jej w medycynie estetycznej sprawia, że możemy nie tylko maskować upływ czasu, ale także w pewnym zakresie – cofać go. Wykorzystujemy przy tym najbardziej biokompatybilny materiał jakim jest krew pacjenta. Poprzez odpowiednie przygotowanie koncentrujemy w podawanym materiale czynniki wzrostu, płytki krwi, a także komórki macierzyste pobudzające proces naprawy naszych tkanek. Dzięki temu uzyskane efekty są bardzo naturalne i długotrwałe. Preparat, który podajemy nie wywołuje także reakcji uczuleniowych, co jest istotne u osób z reakcjami alergicznymi w przeszłości.

Czym jest Plasma Complex Premium, a czym Skin Up? Dla kogo są przeznaczone i jakie dają efekty?

Plasma Complex Premium to metoda gruntownej odbudowy i regeneracji tkanek oparta na fibrynie strukturalnej i komórkowej uzyskiwanej z krwi pacjenta poprzez jej odpowiednie wirowanie. Podczas jednego pobrania krwi mogę przygotować do 12 ml fibryny. Taka ilość materiału pozwala na kompleksową rewitalizację w obrębie twarzy, szyi i dekoltu. Oczywiście mogę go zastosować także w innych obszarach ciała w zależności od potrzeb. Dodatkowo mam możliwość wyboru, czy potrzebuję więcej fibryny strukturalnej do głębokiej przebudowy tkanek czy wolę uzyskać mniejszą ilość fibryny komórkowej przeznaczonej do płytszego podania celem rewitalizacji. Plasma Complex Premium to wyższy poziom znanego wszystkim osocza bogatopłytkowego, w którym wykorzystując wiedzę mogę odpowiednio skomponować terapię dla potrzeb mojego pacjenta.

Skin Up to unikalny, naturalny wypełniacz przygotowany z osocza pacjenta poprzez podgrzanie go do temperatury 85 st. C. Dzięki temu uzyskujemy gotowy do podania żel. Mieszając go z osoczem bogatopłytkowym mogę uzyskać różną gęstość, a przez to zastosować w różnych obszarach ciała. Aby uzyskać optymalny efekt, zabieg można powtórzyć po 3 miesiącach. Żel stanowi rusztowanie dla tkanek, czyli działa jak wypełniacz, a dodatkowo ulegając absorpcji uwalnia w czasie płytki i czynniki wzrostu, stymulując skórę do regeneracji i przebudowy.

Skin Up jest wypełniaczem. Czy stanowi konkurencję dla bardzo popularnego kwasu hialuronowego?

Nie odbieram tego preparatu jako konkurencji dla kwasu hialuronowego, ale jako bardzo ciekawą alternatywę i uzupełnienie znanych już i stosowanych terapii. Coraz większą uwagę przykładamy do zdrowego trybu życia, zdrowego odżywiania naturalnymi produktami, dlatego więc nie korzystam z całkowicie naturalnych wypełniaczy, które dodatkowo działają regeneracyjne na nasze tkanki.

Oba zabiegi dają bardzo naturalne efekty. Czy można powiedzieć, że medycyna estetyczna idzie w tym kierunku i tak wygląda jej przyszłość?

Oczywiście, że tak. Od dawna wiadomo, że lepiej jest zapobiegać niż leczyć, choć nie zawsze jest to możliwe. W przypadku medycyny regeneracyjnej mamy możliwość leczyć i zapobiegać w jednym. Moje pacjentki i pacjenci to bardzo świadome osoby, które wybierają naturalne metody regeneracyjne, ponieważ chcą jak najdłużej cieszyć się zdrową, zadbaną skórą i dobrym samopoczuciem.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe



Idealne ciało bez siłowni

Wzmacnia mięśnie, przyspiesza metabolizm, zwalcza cellulit, pomaga w zrzucaniu zbędnych kilogramów, do tego ma właściwości lecznicze. Korzystają z niego trenerzy personalni, docenili go sportowcy, tacy jak Adam Małysz, który jest jego oficjalnym ambasadorem, ale także sportowcy wyczynowi oraz zawodnicy MMA, gdyż pobudzanie mięśni impulsem podwyższa ich wydolność wielokrotnie mocniej niż standardowy trening. Co daje takie efekty? Mowa o EMS, czyli Elektrostymulacji Mięśni.

Trening EMS polega na przyłożeniu do ciała specjalnych elektrod, które pobudzają określone partie mięśni, np. brzucha, ramion, nóg, poprzez stymulację nerwowo-mięśniową. Elektrody umieszczone są na dopasowanej kamizelce, którą zakładamy przed ćwiczeniami. W takim stroju pod okiem trenera wykonujemy proste ćwiczenia. Wszystko trwa zaledwie 20 minut ale jest bardziej intensywne i skuteczniejsze niż tradycyjny trening. – Te 20 minut wystarczy by pobudzić do pracy najgłębsze partie mięśni naszego ciała – zachwala menadżer grupy EMS Fit Clinic oraz trener personalny Małgorzata Paszyński. – Rezultaty takiego treningu, potwierdzone badaniami klinicznymi są kilkaset razy korzystniejsze od wykonania np. 900 przysiadów podczas tradycyjnych ćwiczeń. Odczuwamy je jeszcze przez 48 godzin po zakończeniu treningu. Uruchamia się w mózgu mechanizm pamięci mięśniowej.

Podczas treningu moc elektrod jest indywidualnie dopasowywana do poszczególnych partii mięśni, które podlegają stymulacji. W ten sposób można wyćwiczyć całe ciało albo te jego partie, na których nam zależy. – Efekty są niezwykłe. Widać je już po pierwszej sesji. Uniesienie pośladków, ujędrnienie, poprawa krążenia. Zaczynamy czuć mięśnie, o których istnieniu nie wiedzieliśmy. Do tego ta metoda nie obciąża stawów. Jej korzyści zdrowotne są nieocenione – wymienia trenerka. – Klient jest w dobrych rękach. Nasz zespół tworzą fizjoterapeuta, podolog, kosmolog. Współpracujemy również z chirurgiem plastycznym.

Trening EMS stosowany jest również w ginekologii estetycznej, do leczenia nietrzymania moczu czy też w zapobieganiu przerostowi prostaty. EMS łagodzi również ból związany z łagodnym przebiegiem osteoporozy. – Leczniczy charakter elektrostymulacji mięśni pozwala na korzystanie z niej również osobom po urazach, kontuzjach a nawet w przypadku zaniku mięśni – tłumaczy trenerka. – W trakcie działania EMS budowane są nowe połączenia nerwowe, co wzmacnia cały organizm.

Sprzęt, na którym pracuje pani Małgorzata jest mobilny, można w nim ćwiczyć w gabinecie, na sali treningowej ale także w domu czy w plenerze – To jeden z niewielu takich systemów w Szczecinie. Naprawdę nie trzeba wychodzić z domu żeby być w dobrej formie, co szczególnie

teraz, w trakcie pandemii jest utrudnione – mówi trenerka. – Mogę przyjechać do klienta, możemy się spotkać w gabinecie lub na sali treningowej. Wystarczy 20 minutowa przerwa na kawę i jakiegokolwiek miejsce w Szczecinie – więcej nam nie trzeba. Ćwiczyć można również w parach, do czego zachęcam. Mamy luty, więc warto pomyśleć o walentynkowym prezencie. Taki dwuosobowy trening to całkiem oryginalny pomysł. Nie tylko nas wzmocni ale też zbliży.

Znajdziecie mnie w gabinecie Opium - fizjoterapia i kosmetologia na ul. Rydla 29, w siłowni Sport Fit na ul. Struga oraz w Samba Spa na ul. E.Gierczak 39 A. Możemy umówić się w dowolnej lokalizacji, w dogodnym dla Ciebie terminie.

autor: Aneta Dolega / foto: Ewelina Prus



Zakochaj się w sobie na nowo

Luty jest szczególnym miesiącem – krótkim, mroźnym, ale pozytywnym. Od wiosny dzieli nas już niewiele, a przed nami najgorętsze święto w całym roku – walentynki. To idealna okazja, by zwolnić na chwilę i celebrować miłość.

Okazywać uczucia drugiej osobie można na wiele sposobów. Jednym z nich jest podarunek od serca. W Luxmedica Face And Body Beauty zawsze z okazji świąt zachęcamy do zakupu pięknych bonów podarunkowych, które sprawdzają się doskonale jako prezent dla naszych bliskich – mówi Marzena Rutkowska, manager salonu. – Jest to świetny pomysł dla osób, które chcą zafundować swojej drugiej połowie relaks, chwilę odpoczynku, wytchnienia i romantycznego nastroju.

Miłość ma wiele twarzy, a tym najcenniejszym jest miłość do samego siebie. Dlatego warto samemu sobie sprawić prezent, w postaci odrobiny relaksu, zadbania o swój wygląd, poprawienia kondycji skóry. Wystarczy oddać się w ręce specjalistów od zabiegów kosmetycznych,



pielęgnacyjnych i upiększających. W salonie Luxmedica do dyspozycji mamy szereg zabiegów – jednym z nich jest lifting rzęs, dzięki któremu nasze spojrzenie będzie urzekające i odświeżone. – To idealna metoda na naturalne podkręcenie prostych rzęs – zachwala Marzena Rutkowska. – Lifting pięknie „otwiera” oko i nadaje spojrzeniu wyrazistości. Po tym zabiegu rzęsy są zdyscyplinowane, uniesione i podkręcone przy nasadzie. Wyglądają na dłuższe i gęstsze.

To dobry zabieg dla kobiet, których rzęsy są proste, nieregularne i skierowane do dołu. Stopień podkreślenia i ostateczny ich kształt może zostać dostosowany do indywidualnych oczekiwań i predyspozycji. Dzięki temu lifting można wykonać zarówno na krótkich, jak i na długich rzęsach. Efekt podkręcenia utrzymuje się ok. 6-8 tygodni, w zależności od wieku i kondycji włosów. – Zabieg możemy dodatkowo wzbogacić o laminację i botox rzęs – mówi manager salonu. – W tym przypadku botox wzmacnia i pogrubia rzęsy. Preparat zawiera witaminy i minerały, które działają odżywczo i regenerująco na włos. Natomiast laminacja polega na nałożeniu olejku keratynowego. Olejek ten jest połączeniem 3 protein zboża, soi oraz hydrolizowanej keratyny. Zadaniem laminacji jest ochrona i zapewnienie odpowiedniego nawilżenia dla rzęs oraz częściowa odbudowa utraconych protein.

Lifting rzęs jest zabiegiem całkowicie bezbolesnym i przy okazji bardzo relaksującym. Nie dość, że nasze spojrzenie nabierze dodatkowego blasku, to jeszcze wypoczniemy. Czy może być lepszy prezent?

ad/ foto: materiały prasowe



Sekret naturalnego piękna

Holistyczne podejście do zdrowia i stylu życia jest niezmiernie ważne, znalazło również swoje zastosowanie w medycynie estetycznej. Pozwala nam spojrzeć na tę dziedzinę z innej perspektywy i wykorzystać najnowsze technologie urządzeń i kosmeceutyków w celu osiągnięcia doskonałych rezultatów.

Proces starzenia się podlega nieustannym badaniom i już dzisiaj wiadomo, że najskuteczniejsze są terapie skojarzone – różnorodne działania przeprowadzane w odpowiedniej kolejności i we właściwym czasie. Jednym z takich zabiegów jest NLIft marki Neauvia, której ambasadorką jest doktor Kamila Stachura, specjalista dermatolog, lekarz medycyny estetycznej z Kliniki Dr Stachura. Zabieg łączy zastosowanie wypełniaczy na bazie kwasu hialuronowego, termoliftingu urządzeniem Zaffiro, kosmeceutyków oraz suplementów.

– NLIft opiera się na gotowych, precyzyjnych i bezpiecznych protokołach zabiegowych – wyjaśnia doktor Kamila Stachura. – Ponadto umożliwia indywidualizację doboru preparatów do potrzeb i oczekiwań pacjentów.

NLIft jest skuteczny. Badania wykazały, że zabieg z użyciem kwasu hialuronowego w połączeniu z procedurą IR wpływają pozytywnie na procesy regeneracyjne skóry. Po 21 dniach od zabiegu ilość fibroblastów w skórze wzrasta o 101 proc., po 150 dniach elastyczność skóry wzrasta o 79 proc., a poziom jej nawilżenia o 49 proc. NLIft naturalnie odmładza skórę twarzy, działa liftingująco, wygładza zmarszczki. – Terapia odbywa się w trakcie dwóch sesji zabiegowych w naszej klinice uzupełnionych o pielęgnację domową i suplementację – mówi doktor Kamila Stachura. Zestawienie różnych metod ma za zadanie przywrócić piękny wygląd, a poprzez stymulację produkcji kolagenu i elastyny, pozwala na dogłębną biorewitalizację i nawilżenie.

Na czym dokładnie polega zabieg? – W trakcie pierwszej wizyty, po dokładnej diagnozie, pacjentowi proponowana jest mezoterapia z użyciem nieusieciowanego kwasu hialuronowego, wzbogaconego hydroksyapatytem wapnia – wyjaśnia pani doktor. – Preparat o takim składzie

umożliwia uzyskanie efektu wyraźnej poprawy nawilżenia, korzystnie wpływa na gęstość i jędrność skóry. Sesję uzupełnia profesjonalna pielęgnacja dostosowywana do potrzeb pacjenta.

Podczas drugiej sesji wykonywany jest termolifting połączony z peelinem wodnym. Sesja ta odbywa się po 7 dniach od poprzedniego etapu.

Termolifting przeprowadzany jest za pomocą urządzenia o nazwie Zaffiro, działającego w oparciu o technologię podczerwieni. – W trakcie procedury głębokie warstwy skóry podgrzewane są do temperatury 65°C. – tłumaczy doktor Kamila Stachura. – Zapewnia to natychmiastowy efekt remodelingu obecnego kolagenu oraz intensywnie pobudza fibroblasty do produkcji nowych włókien kolagenowych. Procedurę uzupełnia peeling wodny, podczas którego dwufazowy strumień powietrza i wody kompleksowo oczyszcza skórę, umożliwiając dostarczenie składników aktywnych do skóry i lepsze przewodzenie przez nią temperatury. Drugi etap terapii dopełnia zastosowanie indywidualnie dobranych wypełniaczy. W zależności od wskazań, procedura podania preparatu pozwala na modelowanie, korekcję i odbudowę tkanek miękkich w obrębie środkowej części twarzy.

Całość procesu terapeutycznego połączona jest z suplementacją preparatów na bazie peptydów kolagenowych oraz witaminy C. Dopełnieniem terapii jest pielęgnacja domowa, która obejmuje stosowanie kosmeceutyków i suplementów.

Efekty widoczne są natychmiast po wykonanym zabiegu, ale warto zaznaczyć, że w miarę upływu czasu rozwijają się i przynoszą dalsze korzyści z poddania się zabiegowi.

ad/ foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz

Zamaskowany problem

Chronią nas przed wirusami i zanieczyszczonym powietrzem, ale dla naszej skóry są nie lada wyzwaniem. Maseczki, które musimy nosić na twarzy w związku z panującą pandemią, stały się już codziennym elementem naszej garderoby i nic nie wskazuje na to, by szybko zniknęły.



Zyskuje na tym nasze zdrowie, ale w przypadku niektórych osób traci na tym skóra. Maskne to nowa nazwa dla trądziku, który jest efektem właśnie zasłaniania twarzy. Maskne to połączenie dwóch słów mask (ang. maseczka) i acne (ang. trądzik). Co go dokładnie wywołuje, jak się objawia i jak sobie z nim radzić – o tym rozmawiamy z kosmolog Moniką Turowską.

Coraz więcej osób skarży się na problemy skórne spowodowane nośzeniem maseczek ochronnych. Sama niestety do nich należy.

To prawda, wiele osób zgłasza się do nas z problemem trądziku spowodowanego nośzeniem maseczek ochronnych. Pod maską jest ciepło i wilgotno, co sprzyja namnażaniu się drobnoustrojów. Bardzo często pojawiają się różne wykwity, zmiany ropne, skóra piecze i swędzi. Aby skutecznie działać dobrze jest jak najlepiej poznać wroga.

Jakie objawy towarzyszą problemowi?

Są to nie tylko wypryski, ale także często widoczne otarcia, podrażnienia, zaczerwienienia, a nawet rozpułchnienie skóry. Widoczne są również otwarte pory czy zwiększona ilość zaskórników.

Kto jest szczególnie narażony na rozwój maskne?

Zdecydowanie większy problem będą miały osoby z cerą trądzikową oraz ekstremalnie suchą. Mimo, iż mogłoby się wydawać, że skóra sucha i wrażliwa nie ma skłonności do trądziku to podatna jest na podrażnienia. „Wytarte” fragmenty są jak otwarte wrota dla bakterii, które bardzo szybko namnażają się i przysparzają nam wielu problemów. Osoby z cerą skłonną do przebarwień mogą dodatkowo borykać się z przebarwieniami pozapalnymi.

W takim razie jak rozwiązać ten problem?

Przede wszystkim na podstawie wizualnej diagnostyki dobrać odpowiednie preparaty. Jeżeli mamy skórę suchą, atopową musimy zadbać

o wzmocnienie warstwy ochronnej i jej odbudowę. Jeżeli skóra jest tłusta, z tendencją do zapychania należy zastosować substancje regulujące poziom sebum. Warto sięgnąć także po składniki przeciwzapalne, bakteriostatyczne, wspomagające gojenie oraz antyoksydanty. W naszym gabinecie stosujemy substancje takie jak cm-glucan, kigelia, kwas pirogronowy, azelainowy, kwas tranexamowy, liposomy, d-pantenol czy w przypadku cery suchej i naczyniowej, mieszanki składników zawartych w koncentracie peptydowym i kremie aktywnym marki estGen. Mamy kilka gotowych produktów, niektóre mieszamy na miejscu pod klienta.

Dlaczego warto skorzystać z pomocy eksperta?

Bardzo często mylimy też trądzik (zarówno ten odmaseczkowy jak i klastyczny) z okołoustnym zapaleniem skóry. Tu ścieżki postępowania są różne dlatego bardzo często samodzielna walka z problemem nie jest łatwa. W rozmowach z klientami słyszymy też o próbach leczenia dermatologicznego, z lepszymi i gorszymi efektami. Opiera się ono zazwyczaj o działanie objawowe, a problem bardzo często nawraca. Jeżeli określimy dobrze typ skóry, jej tendencyjność, wprowadzimy do równowagi odpowiednią, świadomą pielęgnacją wtedy będziemy w stanie panować nad większością problemów i „humorów” naszej cery.

A co z przebarwieniami, które mogą się pojawić gdy problem ustanie?

Stawiamy przede wszystkim na naturalną odbudowę skóry. Zdecydowanym faworytem jest peeling kwasowy estGen często łączony z żelem do mezoterapii mikroigłowej opartym o laktoferynę i kompleks białek, które przepięknie przywracają skórę do stanu sprzed trądziku.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe

dr n. med. Piotr Zawodny



Specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej, certyfikowany lekarz medycyny estetycznej

Ekspert radzi

Dzień dobry, moim problemem i ogromnym kompleksem jest owal mojej twarzy. Niestety czas i grawitacja sprawiają, że moja twarz wygląda na smutną i zmęczoną. Do tego wiem też, że jestem osobą niecierpliwą oraz niesystematyczną – potrzebuję zabiegu nieoperacyjnego, który da mi szybki efekt, bez regularnych wizyt w klinice. Proszę o propozycje.

Medycyna estetyczna głównie opiera się na zasadach systematycznych, i wielopoziomowych działań oraz cyklicznej stymulacji. Dla uzyskania najlepszych efektów większość zabiegów przeprowadza się w seriach. Jednak wychodząc naprzeciw niecierpliwym pacjentom, którzy pragną efektu „natychmiastowego”, zadbaliśmy o to, aby w naszej ofercie znalazły się zabiegi, które nie wymagają częstych wizyt w Klinice. Oczywiście podstawą kwalifikacji pacjenta do tych zabiegów jest konsultacja lekarska.

Mimo to bardzo chętnie przybliżę Pani temat nici liftingujących, gdyż zabieg ten spełnia Pani kryteria. Jest to zabieg jednorazowy, z efektem możliwym do zaobserwowania „od zaraz” i prawidłowo wykonany satysfakcjonujący dla pacjenta. Oczywiście wiąże się też z krótkim okresem rekonwalescencji, która w zależności od indywidualnych cech pacjenta trwa od 5 do 14 dni. Jest to bardzo popularna i skuteczna metoda rewitalizacji zwiótnych tkanek i podnoszenia owalu twarzy. Nici wyposażone są w wypustki i implantowane pod skórą, podnoszą ją i przywracają jej pierwotne położenie. Dodatkowo najwyższej jakości nici mogą stymulować tkanki do produkcji nowych włókien kolagenowych oraz mogą działać przeciwzapalnie i nawilżająco. Efekt zabiegu w zależności od rodzaju nici utrzymuje się od 1 do 8 lat. W razie dodatkowych pytań zapraszam do kontaktu z naszymi lekarzami.

Pozdrawiam serdecznie dr n. med. Piotr Zawodny

Kliniko, Drodzy Specjaliści, jestem po drugiej ciąży, jedna po drugiej następowała dość szybko... Chciałabym poprawić stan moich okolic intymnych po dwóch porodach, bo jednak pozostawiają wiele do życzenia. Jakie to są zabiegi? Czy najpierw mam się zgłosić na konsultację? Katarzyna

Pani Katarzyno, ginekologia plastyczna daje wiele możliwości poprawy stanu okolic intymnych – zarówno funkcji, jak i wyglądu okolicy sromu, pochwy oraz krocza. Są to metody nieinwazyjne, takie jak: lasery CO2, niezwykle skuteczne ultradźwięki HIFU, zabiegi radiofrekwencji, a także nici liftingujące. Mogą to być również metody operacyjne obejmujące: plastykę pochwy, plastykę krocza, labioplastykę (plastykę warg sromowych mniejszych), a także liposukcje wżórka łonowego, jeśli i w tym miejscu odczuwa Pani dyskomfort. U niektórych pacjentek konieczne jest zastosowanie terapii autologicznych, regeneracyjnych takich jak: osocze bogatopłytkowe PRP czy komórki mezenchymalne, komórki macierzyste uzyskane z tkanki tłuszczowej pacjenta.

Konsultacja potrzebna jest do dokładnego określenia problemu i zaproponowania optymalnego leczenia, dlatego zapraszam Panią na wstępną wizytę konsultacyjną.

*dr n. med. Piotr Kolczewski
specjalista ginekologii i położnictwa w Klinice Zawodny*



foto: Seidler@Opera na Zamku

ROMANS WRÓCIŁ

Recital rosyjskiej liryki „Romans wschodni” sopranistki Victorii Vaturi-ny i pianistki Olgi Bilas, emitowany na żywo, cieszył się dużym zainteresowaniem melomanów. Dlatego Opera na Zamku w Szczecinie postanowiła ponownie zamieścić go w sieci. Całość 45-minutowego koncertu w pięknej oprawie wizualnej to 13 utworów, z czego 9 to poezja do muzyki wspaniałych rosyjskich kompozytorów: Sergiusza Rachmaninowa, Piotra Czajkowskiego i Mikołaja Rimskiego-Korsakowa, 3 utwory fortepianowe oraz – na koniec spotkania – muzyczny skok na drugą półkulę, czyli George Gershwin. Usłyszymy muzyczną interpretację wierszy Aleksandra Puszkina, Fiodora Tiutczewa czy Aleksieja Apuchtina.

Recital za darmo w serwisie YouTube na kanale Opery na Zamku.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=V7Cesk_VVE

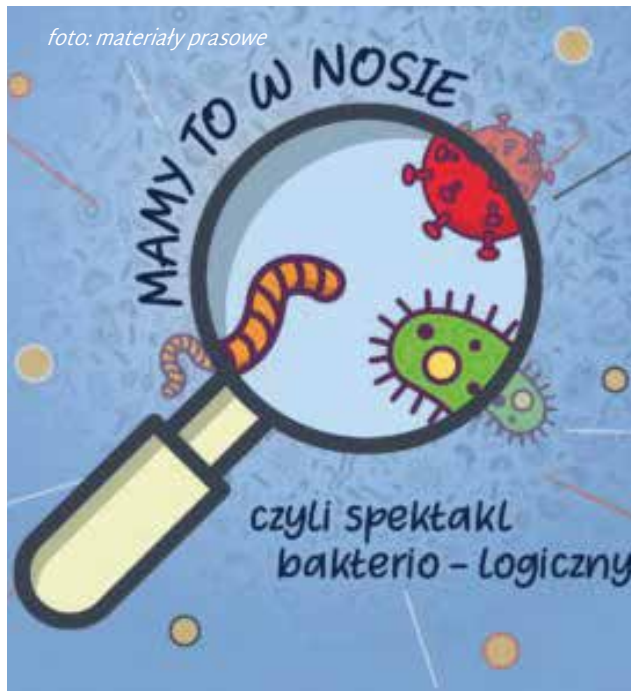


foto: materiały prasowe

SPEKTAKL BAKTERIO - LOGICZNY

„Mamy to w nosie...” dosłownie, bo dokładnie tam gromadzą się bakterie, wirusy, mikro-biomy, gronkowce i kto wie co jeszcze... Ale mało kto wie, że od tego, co mamy w nosie zależy jak będziemy chorować. Ale czy musimy chorować? A w ogóle to gdzie żyją bakterie? Czy zajmują się wirusy? Czy wszystkie drobnoustroje są dla nas groźne? Czy asystentka laboratoryjna Hegel boi się zarazków? Na te i wiele innych pytań odpowie dział mikrobiologiczny Laboratorium Pana Kleksa. Docent Pigwa i jego nieco szalona asystentka Hegel odbędą spotkanie z najmniejszymi mieszkańcami naszej planety. W bajkowym świecie Laboratorium Pana Kleksa, bakterie i wirusy można nie tylko podejrzeć, ale i z nimi porozmawiać. Będzie to pełna przygód podróż do mikroświata, a jak wiadomo, podróże kształcą! To nietypowy spektakl o... florze bakteryjnej nosa i jej mieszkańcach dla dzieci od 5 lat.

DK 13 Muz 21 lutego g. 14:30 wydarzenie na FB

reklama



badania dzieci
specjaliści dziecięcy
badania USG

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

HAHS
CENTRUM

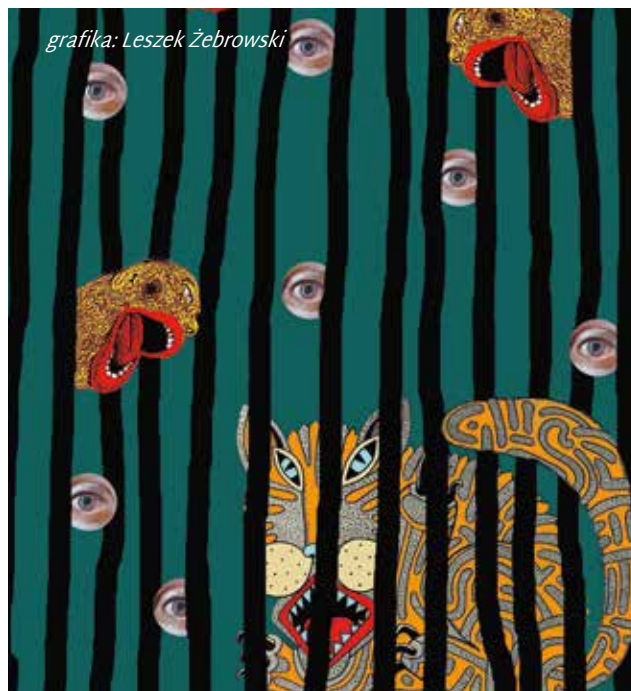


EUGENIUSZ I TATIANA – ZAKRĘT

Spektakl w reżyserii Pii Partum na motywach opery „Eugeniusza Oniegina” Piotra Czajkowskiego. Kierownik muzyczny spektaklu – Jerzy Wołosz.

„Pobocze autostrady... Spotkania przy drodze kochanków. Ich pełne desperacji emocje i rozmowy... Kłótnie i wyznania miłości. Płacz za kierownicą, przydrożny papieros czy kawa... Współczesny pejzaż emocjonalny – skrzyżowany z poetyką i nostalgiczną przyrodą w tle... Zima, suche trawy, wiatr, mgły czy deszcz... Współczesny Oniegin. Pozbawiony XIX-wiecznego konwensu, pojedynków, niezbyt już aktualnego obowiązku wychodzenia za mąż.... „Oniegin”, z którego wypreparowujemy i poddajemy analizie jedynie najgłębsze uczucia jego głównych bohaterów. Ich zaskakująco ponadczasowe i tak dobrze nam znane burzliwe meandry – zakręty uczuć... Wzajemne, wieczne mijanie się, rozmiłowanie w miłości – niczym w „Śnie nocy letniej” Szekspira. „Oniegin” – filmowy, nam współczesny – bliższy?”

Opera na Zamku, 6 marca 2021



HORROPERA – PREMIERA

Przyszła era na premierę „Horropera – po tamtej stronie burzy”. To niezwykle szczeciński projekt książki wraz ze słuchowiskiem muzycznym, który bazuje na „muzycznej sztuce grozy dla dzieci o mocnych nerwach”. W świecie tym każdy znajdzie coś dla siebie. Najmłodsi zachwycą się będą przepiękną oprawą graficzną, za którą odpowiadają studenci Akademii Sztuki w Szczecinie oraz wspaniałymi piosenkami, starsi zagłębiając się w opowieść przeżyją swoją własną przygodę, a rodzice będą się dobrze bawili, nie tylko czytając swoim dzieciom, ponieważ „Horropera” to pastisz opowieści grozy nawiązujący do najlepszych tradycji gatunku. Sztuka została napisana już w 2012 roku, jednak ze względu na wymagającą oprawę scenograficzną, projekt na chwilę ucichł.

W 2018 na festiwalu czytania „Odkrywcy wyobraźni” w Książnicy Pomorskiej odbyło się pierwsze czytanie performatywne. To właśnie wtedy zrodził się pomysł napisania książki i nagrania słuchowiska. Autorzy: Irena Naumowicz, Konrad Pawicki, reżyseria: Konrad Pawicki, muzyka: Jacek Wierchowicki.

Premiera: Księgarnia FiKa, al. Jana Pawła II 8, 13 lutego w godz. 11-15

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: Tomasz Lazar „Kiss”

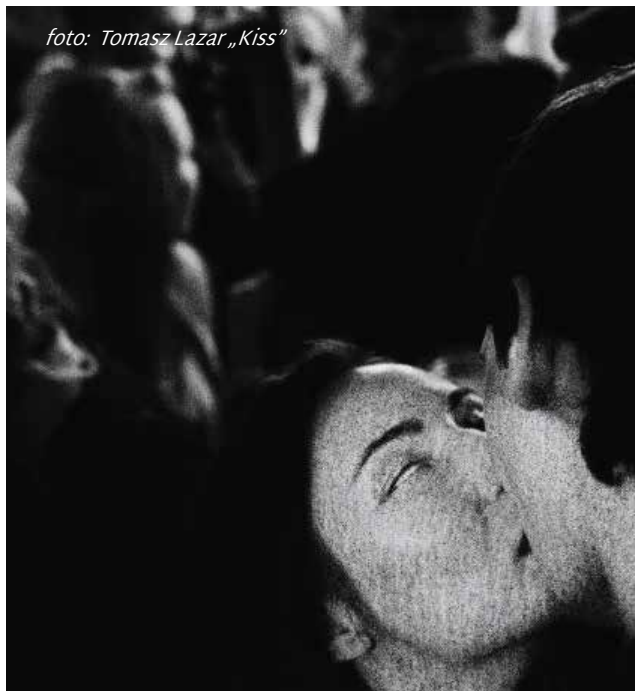


foto: Paweł Lewandowski



TRAFOSTACJA ZAPRASZA

Co sobie kto na swój temat wymyśli – to wystawa, stworzona w całości przez artystów szczecińskich, będzie opowiadać przewrotnie o powojennych losach miasta oraz diagnozować jego współczesną tożsamość, dokonując krytycznego przeglądu utrwalonych symboli i mitów. Szczecin stał się docelowym kierunkiem wędrówki dla wielu Polek i Polaków w minionych dekadach. Każdy przynosił ze sobą opowieść. W ostatnich latach zaś stał się miejscem, do którego przybyli artyści, nie przelotem, lecz na dłużej lub na stałe, głównie za sprawą Akademii Sztuki. Wraz z tymi, którzy byli i tworzyli wcześniej, zbudowali środowisko o wysokim potencjale oddziaływania na społeczność lokalną. Zapraszając blisko pół setki artystek i artystów, Trafostacja pokazuje na ekspozycji wartość tej społeczności i siłę języka artystycznego. Współczesne miasto, takie jak Szczecin, uplecione jest z różnych narracji. Niezależnie od ujednolicających dążeń wszelkiej politycznej władzy, wolnej i demokratycznej metropolii nie da się zamknąć w jednym micie.

Trafostacja Sztuki, 20 lutego godz. 15 – 21 (oficjalne otwarcie z udziałem artystów godz. 19)

PLAKAT SZCZECIŃSKI

Film dokumentalny pt. „Plakat szczeciński” w reżyserii Pawła Lewandowskiego prezentuje sylwetki artystów wywodzących się ze Szczecina, twórców plakatu artystycznego. Ich prace często są zaangażowane społecznie i odnoszą się do ważnych wydarzeń historii współczesnej. W filmie wступują: Lex Drewiński, Leszek Żebrowski, Andrzej Tomczak, Agnieszka Dajczak, Ireneusz Kuriata, Justyna Machnicka, Adam Klasa, Kaja Depta-Kleśta, Piotr Depta-Kleśta. Film zrealizowano w ramach Stypendium Twórczego Miasta Szczecin 2020.

Zamek Książąt Pomorskich, 19 lutego o godz. 19 na zamkowym kanale YouTube

reklama



Idealny prezent na **Walentynki...**

MOJE SERCE
Pakiet badań
kardiologicznych

1965, „Kosmos”, pocztówka, polska-org.pl



Śladami dawnych kin Szczecina

„Najlepsze te małe kina/ w udręce i rozterce, / z krzesłami rozścielanymi/ pluszem czerwonym jak serce”: napisał Konstanty Ildefons Gałczyński w wierszu „Małe kina”. Poeta dobrze znał czar szczecińskich srebrnych ekranów, a my wraz z tym utworem dziś możemy myślami popłynąć ku przeszłości. Przenieść się do złotej ery lokalnych kin. Na myśl o tych dawnych miejscach starszych mieszkańców miasta z pewnością zalewa fala wspomnień i nostalgii, młodszych – zdziwienia oraz zaskoczenia. W latach 60. XX wieku na terenie Szczecina działało aż 20 kin! Ta liczba na przestrzeni lat ulegała wahaniom, ale nie zmienia to faktu, że było ich całkiem sporo. Dziś w przeważającej większości należą do wspomnień, a ich miejsce zajęły multiplexy.

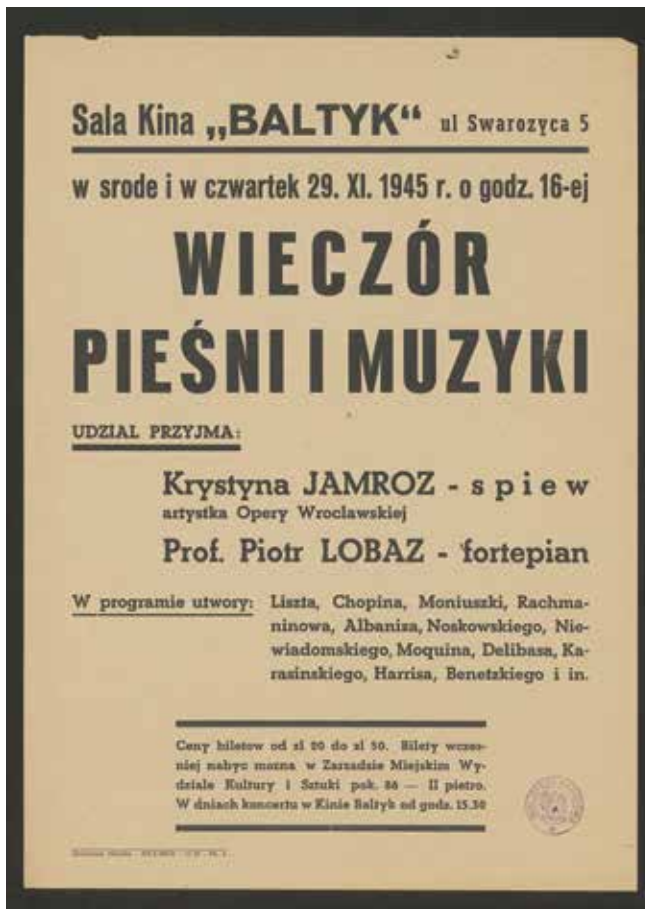


„Polonia”, „Bałtyk”, „Fala”, „Delfin”, „Kosmos”, „Colosseum”, „Muza”, „Żeglarz”, „Promień”, „Derby”, „Przyjaźń”, „Pionier”, „Kontrasty”, „Hetman”, „Mars”, „Mewa”, „Smaragdowe”, „Družba”, „Hutnik”, „Trans”... Nie sposób wymienić wszystkich nazw kin działających w naszym mieście na przestrzeni ostatnich kilkudziesięciu lat. Wiele zatarł czas, a po większości nie ma już nawet śladu. W PRL-u, a także jeszcze jakiś czas po jego upadku – były jednak miejscami wyjątkowymi. Grano w nich zarówno filmy ambitne, jak i rozrywkowe, ale przede wszystkim cechowała je niezwykła atmosfera.

Dziesiąta muza na lokalnej mapie

Na przestrzeni lat lokalne kina przyciągały setki widzów i budziły ogromne emocje. Większe oraz mniejsze znajdowały się w różnych dzielnicach miasta. Były świadkami wielu ciekawych scen. Pierwsze randki, wargary, weekendowe seanse, poranki filmowe dla najmłodszych, wieczory po trudnym dniu, a nawet sceny grozy – w dawnych kinach nikt nie narzekał na nudę. Poza tym, w budynkach, prócz wyświetlania filmów, tętniło również życie kulturalne oraz rozrywkowe miasta. Odbływały się m.in. widowiska, koncerty, wieczory muzyczne. Co więcej, wiele z tych miejsc zdecydowanie wyróżniało się na tle kraju. Jednym z pierwszych kin w Szczecinie była przedwojenna „Urania”. Powstała w 1914 roku i stała u zbiegu ulic Zygmunta Starego (Dohrstrasse) i Teofila Starzyńskiego (Behr-Negendank-Strasse). – Oprócz filmów odbywały się tam prelekcje popularno-naukowe. Już w statucie założycielskim postanowiono, że repertuar kina będzie ambitny i posłuży kształceniu dobrego gustu. Obiekt nie przetrwał wojny. W jego miejscu stoi cerkiew św. Mikołaja – zaznacza Przemek Głowa w tekście „Film i kino – zabytki Szczecina” na stronie www „Magazynu SIC!”. Oryginalny budynek można zobaczyć na zachowanych archiwalnych zdjęciach oraz pocztówkach. Tyle z niemieckiej historii miasta, teraz przejdźmy do bliższej nam polskiej przeszłości.

Podobno pierwszy seans w powojennym Szczecinie odbył się w kinie „Polonia” przy dawnej ul. Wilsona 28 (dzisiejsza ul. Niemierzyńska). Film nosił tytuł „Sekretarz rejkomu” i był to radziecki dramat wojenny z 1942 roku. – Było to dokładnie dnia 22 lipca 1945 r. o godzinie 18:00. Szczecin



był wtedy w ruinie i zgliszczach. To był dzień pierwszej rocznicy ogłoszenia Manifestu Lipcowego – podaje facebookowa strona „Z Archiwum Szczecina”. Kino znajdowało się na tyłach kamienicy i pamiętało jeszcze niemieckie czasy miasta. Przed wojną nazywało się Alhambra. Co ciekawe, w latach 50. XX przez pewien czas nosiło miano „Młoda Gwardia”. Wtedy też odwiedzał je często seryjny morderca Józef Cyppek, znany jako „Rzeźnik z Niebuszewa”. Według jednej z miejskich legend, jego współniczką była bileterka z kina. – Kobieta miała służyć zwyrodniałcowi jako potencjalna „naganiaczka” wysyłająca do niego dzieci, którym nie starczyło pieniędzy na bilety. Kobiety nie postawiono jednak w stan oskarżenia – zaznacza dr Paweł Więckowski w artykule „Józef Cyppek – rzeźnik z Niebuszewa. Fakty i mity o miejskiej legendzie”. Wracając do tematu kina, nadaną tuż po wojnie nazwę „Polonia” odzyskało ono wraz z końcem stalinizmu. Miejsce znikło w latach 80. XX wieku. W wyniku sąsiadujących prac budowlanych – pękła i osunęła się ściana sali kinowej. Zdecydowano o rozbiórce. A to tylko jedna z wielu szczecińskich historii z kinem w tle.

Starcie kinowych gigantów

Wspominając dawne lokalne kina, nie można pominąć dwóch niegdyś szalenie popularnych miejsc. „Colosseum” znajdowało się przy ulicy 5 Lipca 46, a „Kosmos” przy alei Wojska Polskiego 8. Pierwsze z wymienionych kin było swego czasu jednym z najważniejszych i największych tego typu miejsc Szczecina. Działo w latach 1945-2003. Powstało w dawnej hali gimnastycznej, która przed wojną, ze względu na dużą powierzchnię, była wynajmowana na koncerty, zebrania oraz mityngi polityczne. Po 1945 roku budynek zaadaptowano na potrzeby kultury. Uruchomiono w niej właśnie „Colosseum”. – Nazwa nawiązywała do sporych gabarytów obiektu. Tuż po wojnie „Colosseum” było największym kinem w Polsce. Sala dysponowała około 800 miejscami – czytamy na stronie internetowej „Encyklopedii Pomorza Zachodniego”. Niedługo po otwarciu budynek spłonął, podejrzewano podpalenie. Na szczęście rok później obiekt odbudowano. Po remoncie, „Colosseum” było nie tylko największym kinem w mieście, ale i drugim co do wielkości w Polsce. Placówkę upaństwowiono. Otwarcie kina nastąpiło w grud-



niu 1947 roku. – Wyświetlono wówczas głośny amerykański film wojenny „Konwój” z 1943 roku z Humphrey’em Bogartem w roli głównej. Pokazy filmowe często były dodatkami do uroczystości państwowych lub lokalnych, np. akademii z okazji 70 rocznicy urodzin Józefa Stalina połączono z projekcją filmu „Bitwa o Stalingrad” – te informacje także podaje „Encyklopedia Pomorza Zachodniego”.

Na chwilę rangę „Colosseum” osłabiło nowe kino „Kosmos”, ale kiedy w latach 60. XX wieku przeprowadzono remont, budynek zwiększył swoją powierzchnię oraz komfort. Po zakończeniu prac budowlanych obiekt uruchomiono 13 kwietnia 1963 roku. Wyświetlono wówczas „Godzinę pąsowej róży” z Elżbietą Czyżewską w roli głównej. – Ze względu na brak w Szczecinie hali widowiskowej z prawdziwego zdarzenia, w „Colosseum” odbywały się ważne uroczystości, akademie, koncerty, widowiska i występy kabaretowe – czytamy na stronie internetowej „Encyklopedii Pomorza Zachodniego”. Na przełomie lat 80. i 90. XX wieku widzowie zaczęli odchodzić od kina. Sytuację pogłębiło powszechnie użycie magnetowidów. Później także konkurencja w postaci nowoczesnych kin wielosalaowych. „Colosseum” zamknięto w 2003 roku. Ostatnim wyświetlanym filmem tego kina była „Policja” z Kurtem Russelem.

Swego czasu największym konkurentem „Colosseum” był wspomniany „Kosmos”. Pierwsze nowoczesne, panoramiczne kino zbudowane w Szczecinie od podstaw po II wojnie światowej.

– Budynek wzniesiono w latach 1957-1959 wg projektu mgra inż. arch. Andrzeja Korzeniowskiego i mgra inż. A. Małeckiego. Kubatura kina wynosiła 13500 m³. Jednorazowo sala mogła pomieścić 850 widzów – podaje „Encyklopedia Pomorza Zachodniego”. „Kosmos” budził zainteresowanie ze względu na bardzo wysoki standard. Był jednym z najnowocześniejszych obiektów tego typu w Polsce. Pierwsza projekcja odbyła się 7 listopada 1959 roku. Zagrano wtedy radziecki film „Los człowieka”, a także szczecińską produkcję „Piękne dzielnice”. Kino było sporym rywalem dla starszych i mniejszych srebrnych ekranów, grano w nim największe ówczesne hity. „Kosmos” zasłynął też barwną mozaiką, wpisaną do rejestru zabytków. W czasach PRL-u był jednym z najbardziej oryginalnych, charakterystycznych obiektów w mieście.

– Mozaika została wykonana przez dwóch rzeźbiarzy (Sławomir Lewiński, Emanuel Messer), którzy posłużyli się kolorowymi elementami ceramiki z domów zniszczonych i odgruzowanych po kataklizmie wojny – zaznacza Przemek Głowa w tekście „Film i kino – zabytki Szczecina” na stronie www „Magazynu SIC!”. Pod koniec lat 90. XX wieku kino zaczęło podupadać. Ostatni film wyświetlono w nim kilkanaście lat temu. Dziś mówi się o tym, że budynek wraca do mieszkańców, w jego przestrzeni będą odbywać się imprezy i koncerty. Planowany jest remont sali kinowej.

Dawne kino, te małe, jak i nieco większe, przyciągały tłumy szczecinian. Długie kolejki przed kasami biletowymi, wielokrotne seanse ulubionego filmu, głośne premiery... Wspominając dawnych kinowych gigantów, nie można jednak zapomnieć o ich wielu mniejszych konkurentach. Wśród nich warto wymienić np. kino „Bałtyk”, które znajdowało się na Pogodnie, przy ulicy Adama Mickiewicza. Istniało tam od lat 50. XX wieku. Co ciekawe, wcześniej, w latach 1945-1946, mieściło się w budynku Teatru Polskiego. Kino „Bałtyk” zamknięto około roku 2000. Kultowym miejscem, wartym wspomnienia był też „Delfin”. Znajdował się przy ulicy Piłsudskiego. Swego czasu słynął z wartościowych filmów. Fani miejsca wspominają, że dawniej przy kasie można było kupić kawę, co w PRL-u było prawdziwym luksusem. Filmy można tam było oglądać przez 47 lat. – Pod koniec swej działalności było to raczej zwykłe kino. Wcześniej: „Delfin” miał ambicje być kinem studyjnym, z bardziej wyrafinowanym repertuarem – wspominał Wojciech Hawryszuk w tekście „W starym kinie Delfin”. Ostatni seans odbył się tam w 2004 roku. Od lat nieczynne kino na początku 2020 roku, kiedy w budynku rozpoczęto prace rozbiórkowo-remontowe, doczekało się sentymentalnego pożegnania. Na wejściu pojawił się plakat Lumpa. Zapowiadał on program „Rozbiórka”.

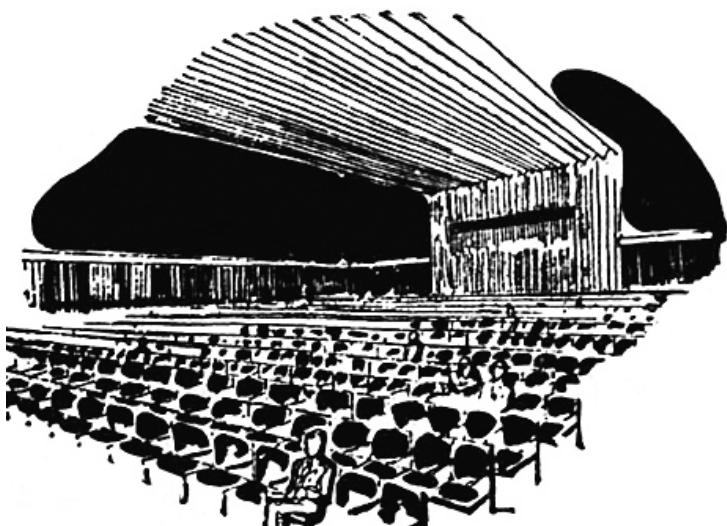
Ostatki ery wielkich ekranów

Branża kinowa przeżywa obecnie poważny kryzys. Nie jest łatwo zarówno małym kinom studyjnym, jak i dużym multipleksom. Oczekując na lepsze czasy, moment, kiedy znów będzie można rozsiąść się w wygodnym fotelu w ciemnej sali, miło jest wspominać. Tym bardziej war-

1912, budynek „Colosseum”, pomeranica.pl



1962, szkic wnętrza kina „Colosseum” wg projektu inż. arch. Wiesława Zawojkiego, „Kurier Szczeciński”, pomeranica.pl



archiwalne zdjęcie kina „Pionier”, kino-pionier.com.pl



archiwalne zdjęcie kina „Kosmos” nocą, sedina.pl

to docenić to, że w Szczecinie mamy jeszcze kilka miejsc pamiętających lub przywołujących złoty okres lokalnego kina. Z dawnych obiektów, które wciąż pełnią funkcję srebrnych ekranów, warto wspomnieć np. budynek Klubu Delta w Dąbiu. Kiedyś funkcjonowało tam kino „Przyjaźni”, dziś są tam wyświetlane różne produkcje i organizowane spotkania filmowe, także online. Poza tym, od 1963 roku na Zamku Książąt Pomorskich działa Kino Zamek. W kameralnym, klimatycznym miejscu wyświetlane są premiery kinowe, ekranowe hity, jak i mniej komercyjne produkcje. Na koniec nasz rodzynek...

Największą perełką jest oczywiście pamiętający przedwojenne czasy „Pionier”. Obiekt znajdujący się przy alei Wojska Polskiego 2, to jedno z najstarszych działających nieprzerwanie w tym samym miejscu kin na świecie. Oficjalnie rozpoczęło ono działalność 26 września 1909 roku od pokazu filmów krótkometrażowych, choć już wcześniej pokazywano tu obrazy (w 1907 roku). Funkcjonowało pod takimi nazwami jak „Helios”, „Welt-Theater” oraz już w polskiej rzeczywistości: „Odra”. Co ciekawe, pierwszym wyświetlanym po wojnie filmem w tym kinie był „Iwan Groźny” w reż. Siergieja Eisensteina. Media rozpiswały się wtedy o ogromnym zainteresowaniu seansem. Pisano: „Przed Odrą ogonek na 700 metrów. Przed kasą już się biją”. Wiele wskazuje na to, że to właśnie to miejsce zostało uwiecznione w wierszu Gałczyńskiego „Małe

kina”. Warto też dodać, że nazwę „Pionier” kino nosi od 1950 roku. Dziś miejsce wciąż przyciąga widzów swoją niepowtarzalną atmosferą. Posiada dwie sale, główną (historyczną) i „Kiniarnię”. – Jest ono jak gdyby połączeniem kina i kawiarni – powrotem do początków XX w. Siedząc przy stoliku przy kawie, herbacie czy też lampce wina, oglądamy film z projektora, który stoi w sali – czytamy w zakładce „Nasze kino” na stronie internetowej „Pioniera”. Miejsce unika komercyjnych produkcji i chętnie pokazuje ambitne obrazy. To idealny punkt dla tych, którzy w filmie widzą coś więcej niż tylko rozrywkę, a także chcą poczuć klimat starego kina.

Złota era srebrnych ekranów już za nami. Nie ma już wielu dawnych kin, ani tamtej atmosfery. Pozostają wspomnienia. Przed dziesiątą muzą, także tą szczecińską, stoi wiele wyzwań, szczególnie w tych niełatwych czasach. Miejmy jednak nadzieję, że niedługo znów doświadczymy magii kina. Niech to pisemne wspomnienie osłodzi czas oczekiwania. I choć w niewielkim stopniu przyczyni się do utrzymania się ducha kina w Szczecinie. Pamiętajmy o lokalnych srebrnych ekranach, w końcu jak podkreślał poetycki mistrz Konstanty „najlepsze te małe kina, / gdzie wszystko się zapomina”.

autor: Karolina Wysocka

źródła: w.kigalczynski.pl; encyklopedia.szczecin.pl; szczecin.wyborcza.pl; sedina.pl; monitorszczecinski.pl; sic.szczecin.pl; opinie.wp.pl; kino-pionier.com.pl; zbc.książnica.szczecin.pl

foto: polska-org.pl, sedina.pl, polona.pl, pomeranica.pl, kino-pionier.com.pl



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

★★★★★

Sara Stridsberg „Beckomberga”

Teatr Współczesny w Szczecinie, reż. Anna Augustynowicz

Premiera on-line

Tytułowa Beckomberga to dzielnica Sztokholmu i jednocześnie nazwa szpitala psychiatrycznego, który został zlikwidowany na fali odważnych i do dziś wywołujących skrajne opinie reform premiera Olofa Palme’go (notabene zastrzelonego w 1986 roku w trakcie urzędowania). Próbowano socjalizować pacjentów poprzez zapewnienie im materialnego wsparcia, oferując jednocześnie samodzielne życie poza szpitalną rzeczywistością. Z późniejszych badań wynika, że nie był to zbyt udany eksperyment, gdyż większość pacjentów zmarła przedwcześnie (być może także śmiercią samobójczą, czego statystyki nie uwzględniają). W dramacie, a później także powstałej na jego kanwie powieści Sary Stridsberg pacjenci i ich rodziny „powracają” do Beckombergi. Nie wiadomo czy to powrót fizyczny czy metafizyczny. Prawdziwe jednak są jednak ich emocje i doświadczenia. Pomimo zdiagnozowanych chorób psychicznych pacjenci przeżywają dokładnie to co każdy z nas. Jest tu zatem nie tylko tęsknota, strach, ciężar relacji rodzinnych czy rodzicielskich, ale też miłość, namiętność, seks, używki, a nawet ekonomia i polityka. W interpretacji Augustynowicz na pierwszy plan wysuwa się doświadczenie IZOLACJI, egzystencji w zamknięciu, ale też strachu przed życiem poza szpitalem. Reżyserka odnajduje tu korespondencję do pandemicznego czasu, co widoczne jest w wielu płaszczyznach jej realizacji. To przede wszystkim miejsce akcji – znajdujemy się bowiem nie w sterylnym szpitalu, lecz na opuszczonej teatralnej widowni (znakomita przestrzeń Marka Brauna, scenografa). To widownia w reżimie sanitarnym z wykluczonymi miejscami dla zachowania dystansu społecznego. To także wyraźny i mocny sygnał, że możemy „podglądać” ... samych siebie i zadać sobie niemal te same pytania, bo przecież też doświadczamy pewnego sytuacyjnego szaleństwa. Wymuszona złośliwością patogenu izolacja zmienia nie tylko nasze przyzwyczajenia, ale – niczym wartość dodana – pozwala poznać nieznanie dotychczas obszary własnych wewnętrznych światów. Uniwersalność teatralnego

świata podkreśla fakt, że pacjenci szpitala nie epatują typowymi dla swych chorób objawami. Są tacy jak My, przynajmniej powierzchownie. Ich choroby są zasygnalizowane jedynie w sugestywnych scenach zbiorowych, zaznaczone niewygodnym dźwiękiem i gestem krzyku. Są także poza wiekiem, matka może być młodsza od córki, a daleko posunięta starość może tkwić w młodości. O przewrotnym strachu przed porzuceniem izolacji (czy to szpitalnej czy pandemicznej) Augustynowicz mówi symbolicznie poprzez odniesienie do Antona Czechowa i jego „Wiśniowego Sadu” – jedna z postaci trzyma w rękach karton (tak modny dziś przedmiot do wykorzystania na ulicy) z napisem „Drzewo Czechowa”. Idąc tym tropem, to kiedy pomyślimy o „Trzech siostrach” to też zapagniemy wyjechać do Moskwy, albo gdziekolwiek indziej, choć przecież wiemy, że nie możemy...

Rejestracja spektaklu (Przemysław Chojnacki), który, gdy tylko będzie to możliwe zostanie pokazany NORMALNIE, została pozbawiona kolorów. Czerń – biel pozwoliły intensywniej wydobyć emocjonalne treści, a jednocześnie (tu żartobliwie) to kwintesencja ascetycznej teatralnej estetyki Augustynowicz, nie możliwa dotychczas do zrealizowania na scenie. Z kolei wąskie kadry, pozwalające dostrzec choćby najsubtelniejszy gest aktorów, wzmocniły wymowę dramatu, a jednocześnie pozwoliły spojrzeć na nich z perspektywy niedostępnej z tradycyjnej widowni. Zespół aktorski Współczesnego mimo długiej pandemicznej przerwy – absolutnie brawurowy. Przemiłotnik, którego należałoby użyć omawiając każdą z kreacji brzmiałby: przejmujące. Próba wartościowania i adekwatnego określania skończyłaby się podaniem pełnej listy obsady. Gęstą atmosferę podkreślają muzyka i dźwięki Jacka Wierchowskiego, uzupełnione wykonywanymi na żywo – tak to słowo ponownie musi paść – przejmującą i piękną zarazem wokalizą Grażyny Madej oraz pieśniami w wykonaniu Wiesława Orłowskiego. Tomasz Armada (kostiumy) uczynił bohaterów uniwersalnymi, pozwalając na wspominaną wcześniej subtelną identyfikację z nimi. Zresztą szaleństwo dzieje się przecież wewnątrz... A kiedy My opuścimy naszą pandemiczną Beckombergę? Na pewno jedną z pierwszych rzeczy, którą należy wówczas zrobić, to... IŚĆ DO TEATRU. Póki co, na podstawie znakomitej realizacji video: prestiżowe 6/6.

foto: Piotr Nykowski



foto: Piotr Nykowski





Szymon Kaczmarek

*Dziennikarz, filozof
robotniczo-chłopski.*

O miłości słów kilka

Pewnie się przesłyszałam. Ech...a może oczy już nie te?" Babcia Martynka stoi na progu domu z zadartą głową i osłaniając dłońią oczy przepatrzuje niebo nad leżącym nieopodal jeziorem. „Łoni już były o tej porze, a latoś jakby zimniej, to i wiosna późniejsza...”. Zapatrzyły się jej oczy w lata minione, w czasy, gdy młoda wypatrywała żurawi nad inną wodą, na innym, dawno przeszłym niebie...

Tak po prawdzie, to babcia Martynka ma na imię Jadwiga. Jej zmarły przed laty mąż, Hubert Martynko, zwykł zwracać się do niej po nazwisku, no i tak już zostało. Dla całej wsi, a nawet dla wnuków i dalszej rodziny, została Martynką. Dla siedmiu kur i kogutka, dwóch kotów i psa Cara z pewnością także. Wszak to ona rzuca im ziarno, otwiera drzwi do ciepłej obórki i tarmosi skołtunione futro kundla. Ona, babcia Martynka mówi do nich, jak do najlepszych przyjaciół i na powitanie dnia i na jego pożegnanie. W nieodłącznym niebieskim, stylonowym fartuchu w białe grochy. Takim samym, w jakim chodzą wszystkie wiejskie babcie od Ura-

rodzinę z rodzinnego Polesia i los rzucił ich aż tu na Pomorze Zachodnie. Świata głodne były jej dzieci i wnuki, rozsiane po nim jak ziarenka sałaty rzucane w wilgotną ziemię ogródka. Od czasu, do czasu przypominają o sobie kolorową kartką z dziwnymi domami albo roślinami, jakich nigdy nie widziała. Zdawkowe pozdrowienia lub świąteczne życzenia. Już dawno przestała ich wypatrywać. Dziś patrzy tęsknie za żurawiami. To ich klangor wiosnę zwiastuje. Ich skulone w białej zamieci drżące sylwetki. Ich powrót po zimowej tułaczce, to szmer setek strumyków z topniejących śniegów. Nieśmiałe pąki na krzakach za obórką. Słoneczny promień rażący oczy w odbiciu na podwórkowej kałuży.

Wtedy, babcia Martynka siada na ławeczce, co to ją jeszcze Hubert zmałstował, składa dłonie na podołku fartucha, przymyka oczy i wraca...

Do lśniącej powierzchni licznych oczek wodnych i jezior Polesia. Do chałupieńki krzywej swoich rodziców. Do smaku jabłek z jabłoni pochylonej nad studnią. Do swojej młodości, która opuściła ją już tak dawno temu.

Dłonie babci Martynki to dwie grudki ziemi. Chwile, w których nie są zajęte krzątaniem, należą do niezwykle rzadkich. Pełne spękań, stwardnień, śladów czasu i wydarzeń. I głaskać potrafiły i kres bezbolesny kurom zadać. Znojem i pracowitością obrośnięte, jak krzewem winorośli.

Na parapecie, od słonecznej strony koty mrużą oczy. Car, nieodstępujący swojej pani, kręci się w kółko szukając najwygodniejszego miejsca u jej stóp.

W absurdałnej nadziei na znalezienie robaka, kury grzebią zmarznąłą ziemię koło pompy. Południowa cisza przerywana jest tylko delikatnym dzwonieniem jakiejś ptasiej kruszyny, która nie bacząc na porę roku, poczuła zew uczuć.

„Pójdę krupnik zdjąć z ognia. Może później przylecą?” „Na chwilę przystanęła jeszcze w ciemnej sionce, lekko przygarbiona i pochylona w nadziei na usłyszenie tego najważniejszego w roku dźwięku. Klangoru ukochanych ptaków...”

Dlaczego w lutowym felietonie pojawiła się ta opowieść o babci Martynce? Dlaczego nie o miłości i walentynkach? No, jakże nie? Toż babcia Martynka cała jest miłością. Do świata, roślin, zwierząt i ludzi. Do życia, którego już tak niewiele, że ledwo na dni liczone. Do powrotu żurawi dziewięćdziesiątego trzeciego, z którego cieszy się tak, jak by był tym pierwszym...

Dłonie babci Martynki to dwie grudki ziemi. Chwile, w których nie są zajęte krzątaniem, należą do niezwykle rzadkich. Pełne spękań, stwardnień, śladów czasu i wydarzeń. I głaskać potrafiły i kres bezbolesny kurom zadać. Znojem i pracowitością obrośnięte, jak krzewem winorośli.

lu, aż po Pireneje. W czyściutkiej białej chustce na głowie, którą zmienia na granatową tylko w najważniejszych chwilach swojego spokojnego życia. Chwilach wymagających powagi i odświętności, jak choćby wyjazd pekaesem do pobliskiego Węgorzyna, albo na kolejny pogrzeb sąsiadki. Świata ona nieciekawa. Już naogłądała się go, gdy wygnali jej

Nauka w eleganckim stylu

W eleganckich wnętrzach położonego nad Zalewem Szczecińskim Pałacu Manowce, odbyła się sesja okładkowa, której bohaterkami są przedstawicielki kadry zarządzającej Szczecińskiej Szkoły Wyższej Collegium Balticum. Panie przygotowane przez Agnieszkę Bakułę z BB Studio, stanęły przed obiektywem Karoliny Kary Tarnawskiej. Efekty tej współpracy i rozmowa z bohaterkami sesji w tym wydaniu Prestiżu. ad



Dominika Macedońska, pełnomocnik kanclerza ds. PR i sprzedaży i Magdalena Woszczyńska, pełnomocnik rektora ds. rozwoju SSW CB



Agnieszka Janiak, menadżer kierunku informatyka, fotografa Karolina Kara Tarnawska, Dominika Macedońska, Monika Tondrik, kierownik ds. marketingu



Dr hab. Aleksandra Żukrowska, prof. CB i Rektor SSW CB i Karolina Kara Tarnawska



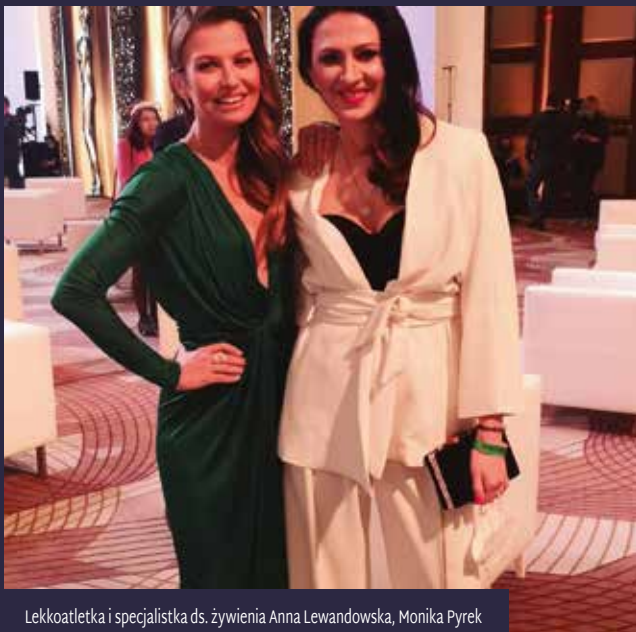
Wizażystka Agnieszka Bakuła (BB Studio), dr Małgorzata Hermanowicz (Wicekanclerz ds. organizacji studiów)



Damska kadra Collegium Balticum w komplecie

Sportowcy kameralnie

Kolejna Gala Mistrzów Sportu, tym razem zorganizowana przez „Przegląd Sportowy”, odbyła się w bardzo kameralnym gronie, bez tradycyjnego balu a nawet symbolicznego poczęstunku i przy zachowaniu wszelkich środków ostrożności. Pomimo iż sportowcem roku został piłkarz Robert Lewandowski, to uwagę przyciągały najbardziej panie, w tym szczecińska lekkoatletka Monika Pyrek. Olśniewający wygląd sportsmenki ubranej w elegancki garnitur ze szczecińskiego Salonu Marella, pięknie „podkreśliła” wizażystka Agnieszka Szeremeta. ad



Lekkoatletka i specjalistka ds. żywienia Anna Lewandowska, Monika Pyrek



Od lewej: Justyna Kowalczyk-Tekieli, biegaczka narciarska, tenisistka Iga Świątek i Monika Pyrek



Aida Bella, łyżwiarka szybka i Monika Pyrek

foto: Alicja Uszyńska

Z wizytą w Klinice

W Klinice dr Stachura, która specjalizuje się w dermatologii, medycynie i ginekologii estetycznej oraz chirurgii ogólnej, odbyła się sesja zdjęciowa, w której udział wzięła część zespołu kliniki, na czele z dr Kamilią Stachurą. Nad wszystkim czuwał niezawodny „prestiżowy” duet: fotografka Karolina Bąk i wizażystka Agnieszka Ogrodniczak. Efekty tej współpracy już wkrótce. ad



Dr Kamila Stachura, dermatolog, lekarz medycyny estetycznej, założycielka kliniki



Kosmetolog Iga Zatoka i Agnieszka Ogrodniczak



Dr Paweł Brelik, ginekolog-położnik



Fotografka Karolina Bąk, dr Kamila Stachura

foto: materiały prasowe

Clochee przed premierą

Wywodząca się ze Szczecina znana marka naturalnych kosmetyków Clochee szykuje dla nas kolejną niespodziankę. Wkrótce odbędzie się premiera nowej linii kosmetyków premium. Zanim jednak to nastąpi, zajrzeliśmy na plan zdjęciowy, gdzie przygotowywano nową kampanię reklamową ze świetną warszawską ekipą i przy współpracy z Level Up Solutions oraz Motif studio. ad



Ewa Kaziszko, Motif studio



Modelki na planie



Magda Kaczmarek, Level Up Solutions

LISTA DYSTRYBUCJI

GABINETY LEKARSKIE

AMC, Art Medical Center ul. Langiewicza 28/U1
Aesthetic Med ul. Niedziałkowskiego 47
Centrum Rehabilitacji Duet al. Wojska Polskiego 70
Centrum Medyczne Słowik ul. Kaszubska 59
Centrum Medyczne Słowik ul. 5 lipca 11
Dental Art ul. Ślaska 9a
Dental Implant Aesthetic Clinic ul. Panieńska 18
Dental Center ul. Mariacka 6/U1
Dentus ul. Mickiewicza 116/1
DermaDent ul. Kazimierza Królewicza 2 L/1
Dr Wiśniowski Chirurgia i Medycyna Estetyczna ul. Kusocińskiego 12/U3
ESTETIC Klinika Zawodny ul. Ku Słońcu 58
Fabryka Zdrowego Uśmiechu ul. Ostrawicka 18
Excelmed ul. Kopernika 6/2
Gabinety Dr Żółtowski
al. Powstańców Wielkopolskich 79
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
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
Ortho Expert ul. Jagiellońska 87B
Perfalent - Gabinet Stomatologiczny al. Powstańców
Wielkopolskich 4C
Praktyka Lekarska Piotr Hajdasz
ul. Partyzantów 3/2
Praktyka Stomatologiczna Rafał Rudziński
ul. Ślaska 5/2
PP Estetyczna ul. Żupańskiego 6/1
ST Medical Clinic ul. Kwiatkowskiego 1/26
Stomatologia Kamienica 25
ul. Wielkopolska 25/U10
Stomatologia Mikroskopowa ul. Żołnierska 13A/U1
Stomatologia ul. Wielka Odrzańska 31
Vitalive al. Wojska Polskiego 103

HOTELE

Hotel Atrium al. Wojska Polskiego 75
Hotel Dana al. Wyzwolenia 50
Hotel Grand Park ul. Słowackiego 18
Hotele Marina ul. Przestrzenna 13
Hotel Park ul. Plantowa 1
Hotel Radisson BLU pl. Rodła 10
Willa Flora ul. Wielkopolska 18

KANCELARIE

Przemysław Manik – kancelaria adwokacka
ul. Kr. Korony Polskiej 3
Lizak, Stankiewicz, Królikowski – kancelaria adwokacka
al. Boh. Getta Warszawskiego 1/4
Mazurkiewicz, Wesołowski, Mazur – kancelaria adwo-
kacka ul. Klonowica 30/1
Andrzej Marecki – kancelaria adwokacka
ul. Kr. Jądwi 13/12
Gozdek, Kowalski, Łyskowski – adwokaci
i radcowie ul. Panieńska 16
Tomasz Kordus – kancelaria adwokacka
ul. Felczaka 11
Andrzej Zajda i Monika Zajda-Pawlik – kancelaria
adwokacka ul. Monte Cassino 7/1
Dariusz Jan Babski – kancelaria adwokacka
ul. Bogusława 5/3
Grzegorz Dutkiewicz – kancelaria adwokacka
ul. Monte Cassino 19c
Aleksandr Dutkiewicz – kancelaria adwokacka
ul. Wyszyńskiego 14
Licht Przeworska – kancelaria adwokacka
ul. Tuwima 27/1
Mariusz Chmielewski kancelaria adwokacka
ul. Odzieżowa 5
Kancelaria Notarialna al. Jana Pawła II 22
Skotarczak, Dąbrowski, Olech – kancelaria adwokacka
ul. Narutowicza 12
Kancelaria Notarialna Daleszyńska - kancelaria notarial-
na al. Jana Pawła II 17
Kancelaria Notarialna Małgorzata Węglowska ul. 5
lipca 9/1
Kancelaria Notarialna Małgorzata Posyniak
ul. Józefa Piłsudskiego 20
Kancelaria Prawna Kamil Zieliński
ul. Narutowicza 11/14

Kancelaria Radców Prawnych Brzeziński,
Gregorczyk ul. Swarżycza 15A/3
Waldemar Juszcak – kancelaria adwokatów
i radców al. Niepodległości 17
Zbroja Adwokaci ul. Bogusława X 9/4

KAWIARNIE

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 al. Wojska polskiego 50
Columbus Coffe ul. Rayskiego 23/2a
Columbus Coffe ul. Krzywoustego 16
Columbus Coffe ul. Malczewskiego 26
Columbus Coffe CH Turzyn
Duet Coffee CH Galaxy - 1 piętro
Fanaberia Deptak Bogusława
Koch Cukiernia al. Wojska Polskiego 4
Lodziarnia Pogodna ul. Poniatowskiego 2
Orsola ul. Przestrzenna 4
Przystań na kawę ul. Rayskiego 19
Nad Piekarnią cafe & bistrot
ul. Krzywoustego 15/U3
Sowa Cukiernia al. Wojska Polskiego 17
Sowa Cukiernia ul. Ku Słońcu 67
Sowa Cukiernia ul. Mieszka 1 73
Sowa Cukiernia ul. Struga 42
Sowa Cukiernia CH Galaxy
Solony Karmel ul. Rydla 52
Starbucks ul. Wyszyńskiego 1
Starbucks CH Galaxy

MOTORYZACJA

Auto Club Hyundai, Mitsubishi, Suzuki Ustowo 56
BMW i MINI przy rondzie Hakena
Ford Bemo Ustowo 56
Ford ul. Pomorska 115B
Harley Davidson ul. Gdańska 22A
Honda ul. Białowieska 2
HTL ul. Lubieszyska 20
LEXUS Kozłowski ul. Mieszka 1 25
Land Rover / Jaguar Ustowo 58
Łopiński VW ul. Madalińskiego 7
Mazda Kozłowski ul. Struga 31B
Mercedes Bogacki ul. Mieszka I 30
Mercedes Mojsiuk ul. Pomorska 88
Moto 46 ul. Kurza 1
Moto 46 ul. Kurza 4
Opel Kozłowski ul. Struga 31B
Peugeot Drewnikowski ul. Bagienna 36D
Polmotor ul. Struga 31B
Polmotor ul. Szymborskiej 6
Polmotor Ustowo 52
Skoda ul. Struga 1A
Subaru ul. Struga 78A
Toyota Kozłowski ul. Mieszka I 25B
Toyota Kozłowski ul. Struga 17
Volvo ul. Pomorska 115B
VW ul. Struga 18

NIERUCHOMOŚCI

Baszta Nieruchomości ul. Panieńska 47
Baltic Group ul. Piotra Skargi 15
Calbud, pokój 15 parter ul. Kapitańska 2
Extra Invest al. Wojska Polskiego 45
HMI ul. Moczyńskiego 13B
Futyma ul. Mieszka I 61A
Idea Invest ul. Tkacka 14/U1
Lider House ul. Modra 92/2
Litwiniuk Property (Oxygen) ul. Malczewskiego 26
Master House ul. Lutniana 38/70
PCG Developer ul. Panieńska 17
Siemaszko al. Powstańców Wielkopolskich 91 A
Tomaszewicz ul. Kaszubska 20/4
Turant & Wspólnicy ul. Mała Odrzańska 21/1
Vastbouw al. Wojska Polskiego 125
WGN Nieruchomości Plac Lotników 7

RESTAURACJE

17 Schodów ul. Targ Rybny 1
Bachus - winiarnia ul. Sienna 6
Bananowa Szklarnia al. Jana Pawła II 45
Bistro na językach ul. Grodzka
Bollywood ul. Panieńska 20
Bombay ul. Partyzantów 1
Buddah ul. Rynek Sienny 2
Brasileirinho Brazylijska Kuchnia&Bar ul. Sienna 10

Chałupa ul. Południowa 9
Colorado Wały Chrobrego
Columbus Wały Chrobrego
El Globo ul. Piłsudskiego 26
Emilio Restaurant al. Jana Pawła II 43
Greckie Ouzeri (pod mostem Długim)
Jin Du al. Jana Pawła II 17
Karczma Polska Pod Kogutem pl. Lotników
Kisiel ul. Monte Cassino 35/2
Kitchen meet&eat Bulwar Piastowski 3
Kresowa al. Wojska Polskiego 67
La Rotonda ul. Południowa 18/20
La Rocca ul. Koralowa 101
Mała Tumska 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
Paladin ul. Jana z Kolna 7
Paprykarz al. Jana Pawła II 42
Pepperoni Pizzeria ul. Poniatowskiego 2a
Piastów 30 al. Piastów 30
Porto Grande Wały Chrobrego
Public Fontanny al. Jana Pawła II 43
Public Cafe ul. Wielka Odrzańska 18A/U
Restauracja Karkut ul. Bogurodzicy 1
Ricoria al. Powstańców Wielkopolskich 20
Rybarez ul. Małopolska 45
Sake ul. Piastów 1
Shanghai Rynek Sienny 4
Spotkanie al. Jana Pawła II 45
Spizarnia Szczecińska Hóldu Pruskiego 8
Stockholm Kitchen&Bar Bulwar Piastowski
Sushi & Pasta ul. Zbozowa 4
Tokyo ul. Rynek Sienny 3
Towarzyska Deptak Bogusława
Trotteria Toscana pl. Orła Białego
Ukraineczka ul. Panieńska
Unagi al. Jana Pawła II 42
Willa West Ende al. Wojska Polskiego 65
Wóli i Krowa ul. Jagiellońska 11

SKLEPY

5 Plus ul. Jagiellońska 5
Arcadia perfumeria ul. Krzywoustego 7
ART TOP ul. Chodkiewicza 6
Atelier Sylwia Majdan al. Wojska Polskiego 45/2
Atrium Molo ul. Mieszka 1 73A
Batlamp ul. Milczarska 30A
Batna ul. Targ Rybny 4/2
Bella Moda ul. Bogusława 13/1
Brancewicz al. Jana Pawła II 48
Centrum Mody Ślubnej ul. Kaszubska 58
Desigual, CH Galaxy – parter
Velpa ul. Bogusława 12/2 i 11/1
Clochee ul. Bogusława 10/2
Escada al. Wojska Polskiego 22
Henry Lloyd ul. Przestrzenna 11
HiperGlazur - Salon Łazienek ul. Świerczewska 47
Icon ul. Jagiełły 6/5
Jubiler Kleist ul. Rayskiego 20
Kaskada Galeria (punkt informacyjny)
Kropka nad i ul. Jagiellońska 96
Kosmetologia Monika Turowska ul. Duńska 38
MaxMara ul. Bogusława 43/1
MOOI ul. Bogusława 43
Moda Club Al. Wyzwolenia 1
MilaBozza ul. Krzywoustego 14/20
Portfolio (od ulicy Jagiellońskiej)
ul. Rayskiego 23/11
Prowansja kwaciarnia ul. Szwedzka 28
Prowansja kwaciarnia ul. Rostocka 15
Riviera Maison ul. Struga 23
Rosenthal ul. Bogusława 15/1A
Strefa Koloru ul. Santocka 48-49
VIP Collection al. Wojska Polskiego 22
Wineland al. Wojska Polskiego 70

SPORT I REKREACJA

Aquarium (basen dla dzieci) ul. Jemiolowa 4A
ASTRA szkoła tańca al. Wyzwolenia 85
Binowo Golf Park Binowo 62
Bloom ul. Koralowa 64X
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
Floating Chillout ul. Iwaszkiewicza 20/U4
Kids Arena, ul. Staszica 1
Mabo B Zone Klub ul. Welecka 2
Marina Sport ul. Przestrzenna 11

PRIME Fitness Club, ul. 5 Lipca 46
PRIME Fitness Club, ul. Modra 80
RKF ul. Jagiellońska 67
Ski Park ul. Twardowskiego 5
Strefa H2O basen ul. Topolowa 2
Strefa 3L ul. Santocka 18/13/p.1
Strefa Jogi ul. Santocka 18/16
Szczeciński Klub Tenisowy al. Wojska Polskiego 127
Universum al. Wojska Polskiego 39

ZDROWIE I URODA

Atelier Fryzjerstwa Małgorzata Dulęba-Nielacna
ul. Wielkopolska 32
Atelier Fryzjerskie Paulina Mądrzak
ul. Bogusława 45/12
Akademia Fryzjerska Gawęcki Al. Wojska Polskiego 20
Baltica Wellness&Spa pl. Rodła
Be Beauty Instytut Urody, ul. Łukasieńskiego 40/12
Beverly Barber Shop ul. Sienna 5A
CMC Klinika Urody ul. Jagiellońska 77
Depi Lab ul. Kaszubska 52
Dr Irena Eris Kosmetyczny Instytut ul. Felczaka 20
Ella ul. Kaszubska 17/2
Enklawa Day Spa al. Wojska Polskiego 40/2
Ernest Kawa, ul. Jagiellońska 95
Euromedis ul. Powstańców Wielkopolskich 33a
Fryzjerskie Atelier Klim ul. Królowej Jadwigi 12/1
GDG Aesthetic Club ul. Jagiellońska 81/1
Hall No 1 ul. Wyszyńskiego 37
Imperium Wizazu ul. Jagiellońska 7
JK Studio (od Rajskego) ul. Monte Cassino 1/14
L.A. Beauty, ul. Raginisa 7/U3
La Fiori ul. Kwiatkowskiego 1A/6
La Rocca, al. Wojska Polskiego 9
Luxmedica ul. Welecka 1A
Medestetic ul. Okulickiego 46
Manufaktura Wzroku ul. Monte Cassino 40
MOI Instytut Kobiecego Piękn al. Wielka Odrzańska 28a
Modern Design Piotr Kmiecik ul. Jagiellońska 93
Natural Skin Clinic ul. Krasińskiego 10/5
Od stóp do głów ul. Batalionów Chłopskich 39a
OXY Beauty ul. Felczaka 18/U1
Royal Clinic, al. Wojska Polskiego 2/U3
Royal Studio ul. Łokietka 7/10
Royal Thai Massage ul. Sienna 4
Salon Bailine ul. Żółkiewskiego 13
Salon Masażu Baliayu ul. Wielka Odrzańska 30
SPA Evita Przeclaw 96E
Studio Kosmetyczne Kingi Kowalczyk
ul. Szymanowskiego 8
Studio Urody Masumi Deptak Bogusława 3
Studio Monika Kolcz ul. Sw. Wojciecha 1/9
Verabella ul. Jagiellońska 23
Well Spring Tai massage ul. Kaszubska 13/4A
Wersal Spa al. Jana Pawła II 16
Yasumi ul. Staromłyńska 19

INNE

13 Muz pl. Żołnierza Polskiego 13
Centrum Informacji Turystycznej Aleja Kwiatowa
CITO ul. Szeroka 61/1
Filharmonia – sekretariat ul. Małopolska 48
Follow Me ul. Kolumba 1
Follow Me ul. Wendy 10A
Muzeum Narodowe ul. Staromłyńska 27
Opera Na Zamku ul. Korsarzy 34
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
Przedszkole Niepubliczne Nutka (Baltic Business Park)
Radio Szczecin al. Wojska Polskiego 73
Stara Rzeźnia Kubryk literacki (Iasztownia) ul. Wendy 14
Szczecińska Szkoła Wyższa Collegium Balticum ul.
Mieszka I 61C
Szczeciński Park Naukowo-Technologiczny ul. Niemie-
rzyńska 17A
Teatr Polski ul. Swarżycza
Teatr Mały Deptak Bogusława
Teatr Współczesny Wały Chrobrego
Trafostacja Sztuki św. Duchy 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
Zapoli al. Piastów 42

Szczecin, działka komercyjna



działka pod obiekt handlowo - medyczny

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

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

Szczecin, Mierzyn niepowtarzalna działka



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

na sprzedaż
cena: 1,25 mln (305 zł/m²)
tel. 601 730 555, 91 810 10 10
www.baszta.eu



Szczecin, Pogodno obiekt na klinikę / hotel



powierzchnia 500 m², działka o pow. 535 m²,
14 pokoi, 16 łazienek
całkowicie nowy budynek z 2020 r.
duży stopień zaawansowania
prac wykończeniowych

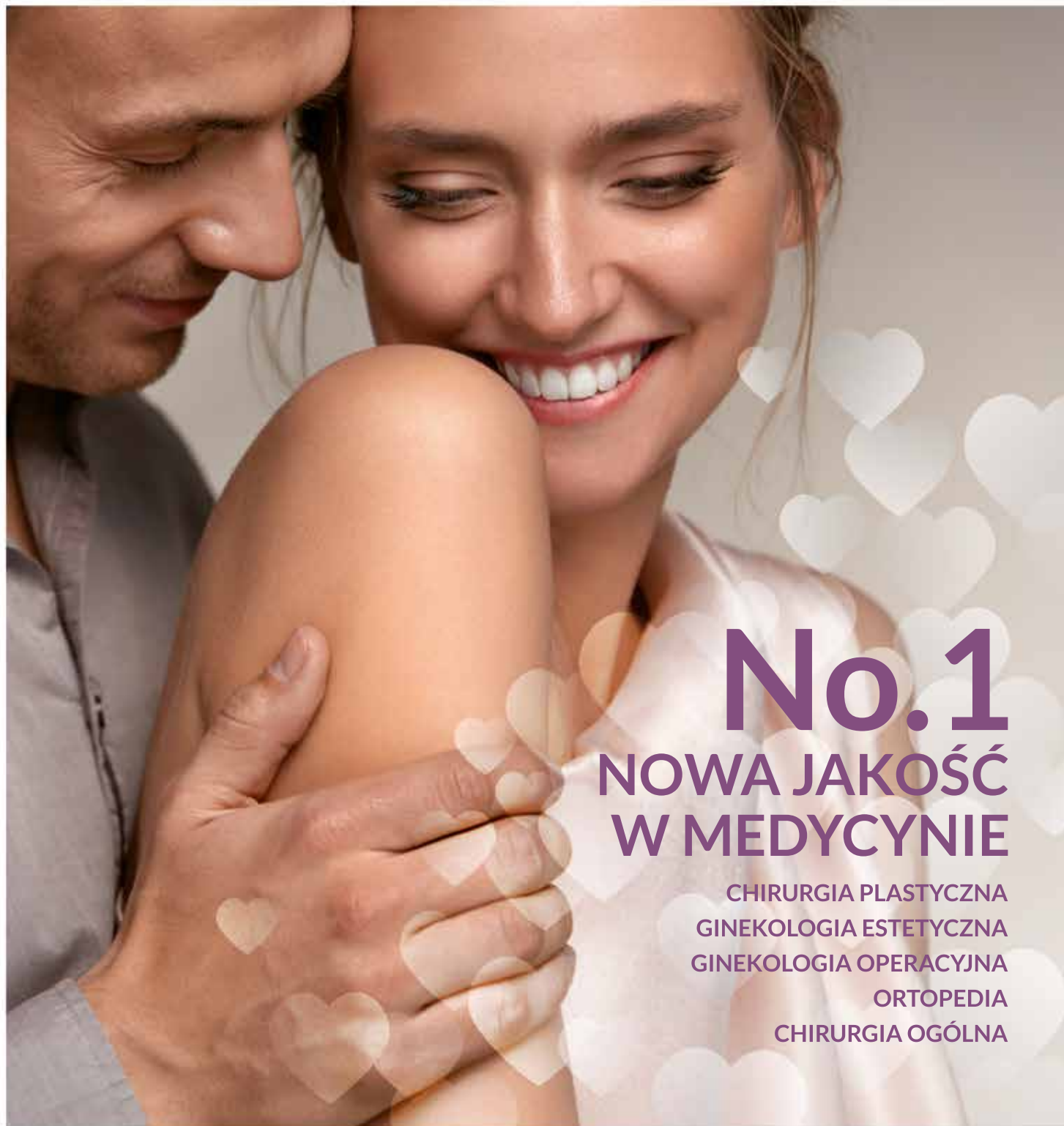
na sprzedaż
cena: 3,7 mln zł
tel. 601 94 28 28, 91 810-10-10
www.baszta.eu

Szczecin, wyjątkowy dom na Głębokim



pięknie położony pośród starego drzewostanu,
wyremontowany od podstaw,
nowoczesny, a jednocześnie z duszą
i niepowtarzalnym klimatem
pow. 400 m², 10 pokoi, 5 łazienek
działka 2 450 m²

na sprzedaż
cena: 3,3 mln zł
tel. 601 94 28 28, 91 810 10 10
www.baszta.eu



No.1

NOWA JAKOŚĆ W MEDYCYNIE

CHIRURGIA PLASTYCZNA
GINEKOLOGIA ESTETYCZNA
GINEKOLOGIA OPERACYJNA
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