

prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI



Razem w życiu, razem w pracy

Zofia i Michał Janiccy, Ewa i Henryk Sawka,
Agnieszka i Krzysztof Bobala,
Emilia Goch-Salvador i Emanuel Salvador

Brodzińskie – głos trzech pokoleń | Mercedes Pagoda – ikona motoryzacji
Modna, szczecińska ulica



Wszystkie rodzaje siły.

Przeżyj ekscytującą przygodę z Mercedesem GLB, naszym najbardziej kompaktowym SUV-em. Teraz dostępnym za 1% ceny miesięcznie bez wpłaty wstępnej*. Poznaj siłę jego przestronności, która dzięki opcjonalnemu trzeciemu rzędowi foteli pozwoli Ci na aż 7-osobową podróż.

Odkryj wszystkie rodzaje siły Mercedesa GLB w salonach i na [mercedes-benz.pl](https://www.mercedes-benz.pl).

* Rata miesięczna netto w promocji Lease&Drive 1% wynosi jeden procent ceny brutto katalogowej pojazdu. Rata prezentowana dla warunków: okres leasingu 24 miesiące, średnioroczny przebieg 15 000 km, wpłata wstępna 0% wartości samochodu, gwarantowana wartość końcowa, w kalkulacji zawarte jest ubezpieczenie Pakiet Gwarancyjny na okres 24 miesięcy. Produkt Mercedes-Benz Leasing Polska Sp. z o.o. skierowany jest do przedsiębiorców. Wyliczenie rat miesięcznych ma charakter wyłącznie informacyjny i nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 par. 1 Kodeksu cywilnego. Promocja dotyczy pojazdów z rocznika 2020, w przypadku których realizacja zamówienia oraz odbiór pojazdu nastąpią do dnia 30.06.2021 r.



#PLANNA MIARĘ

SPERSONALIZOWANY PROGRAM
ZABIEGOWY SKROJONY
NA TWOJĄ MIARĘ!



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


KLINIKAZAWODNY
ESTETIC

WWW.KLINIKAZAWODNY.PL
FB/KLINIKAZAWODNY
@KLINIKAZAWODNY

Podciągnięcie 1/3 górnej części twarzy z dostępu przez powieki dolne



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

Często zdarzają się sytuacje, w których taki zabieg operacyjny jest konieczny. Operacja jest trudna technicznie, ale daje bardzo dobre efekty.

Zabieg polega na podniesieniu 1/3 górnej części twarzy i podciągnięciu mięśnia jarzmowego tuż pod powieką w celu uzupełnienia ubytku tkanki. Efekty takiej operacji są trwalsze niż uzyskane po przeszczepie tłuszczu lub ostrzyknięciu kwasem hialuronowym.

Dojście operacyjne jest przez powiekę dolną. Mięśnie jarzmowe zostają odwarstwione podokostnowo głęboko w dół i podciągnięte.

W kości oczodołu nawiercone zostają 3 otwory, masę mięśniową za pomocą szwów zakotwiczamy do brzegu oczodołu. Wykonuje się 3 szwy przez mięsień i przez szczelinę w oczodole. Podnosi się i zakotwicza mięsień do kości.

W efekcie podniesiony mięsień wypełnia przestrzeń w okolicy oczodołu.

Podnosząc tę część twarzy możemy również wykonać operację powiek dolnych, ponieważ poprzez uniesienie mięśni uzyskujemy nadmiar skóry.





AESTHETIC
MED

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

Rejestracja na konsultacje: tel. 91 819 90 99



Na okładce: Zofia i Michał Janiccy
Foto: Ewa Bernaś



SPIS TREŚCI

10. Słowo od naczelnej

FELIETON

12. Krzywym okiem
– pisze Dariusz Staniewski

FELIETON

14. Co warto wiedzieć o winach
– pisze Anna Ołów - Wachowicz
15. Nowe miejsca

WYDARZENIA

16. Ikony Maksymiliana
18. Niespełnione obietnice
19. Stylowa wygoda
20. Krew, pot i dużo serca
22. Eko newsy

TEMAT Z OKŁADKI

24. Układ idealny czy nierealny?

ŁUDZIE

32. Matka, córka, wnuczka
– trzy pokolenia szczecińskiej
sceny muzycznej

MODA

36. Miejski wybieg

MOTORYZACJA

42. Mercedes Pagoda
– więcej niż dzieło sztuki

ŻEGLARSTWO

46. Nasi w Polskiej Lidze Żeglarskiej
48. Kolejna młodość Poloneza

DESIGN

52. SUNRO – komfort i styl
54. Zaprojektowana rebelia

NIERUCHOMOŚCI

60. Domy prosto z serca
64. Dobre miejsce do życia

BIZNES

65. Na rynku pracy nie brak optymistów

KULINARIA

67. Bez cukru, glutenu, laktozy

ZDROWIE

68. Zamknięte siłownie to nie wymówka
70. Pielęgniarka - klucz do pacjenta
73. Młodzi w czasach pandemii
74. Okiem dermatologa
75. Laser na każdą porę
76. Menopauza to nie koniec kobiecości
77. Kobido – dotyk młodości
78. Kosmetyczka czy kosmetolog?
80. ST Medical – klinika specjalistów
83. Ekspert radzi

KULTURA

84. O Zamku w Szczecinie
Jak żyli szczecinianie
85. Archeomoderna
Zabawny Mozart
86. Szczecińskie wierszowanie
Zagra West Side Sinfonietta
88. Wiosenne brzmienia BNO
90. Akademia jest dla wszystkich
92. Pomerania Academy

FELIETON

93. Kto by przypuszczał?
– pisze Szymon Kaczmarek

94. 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

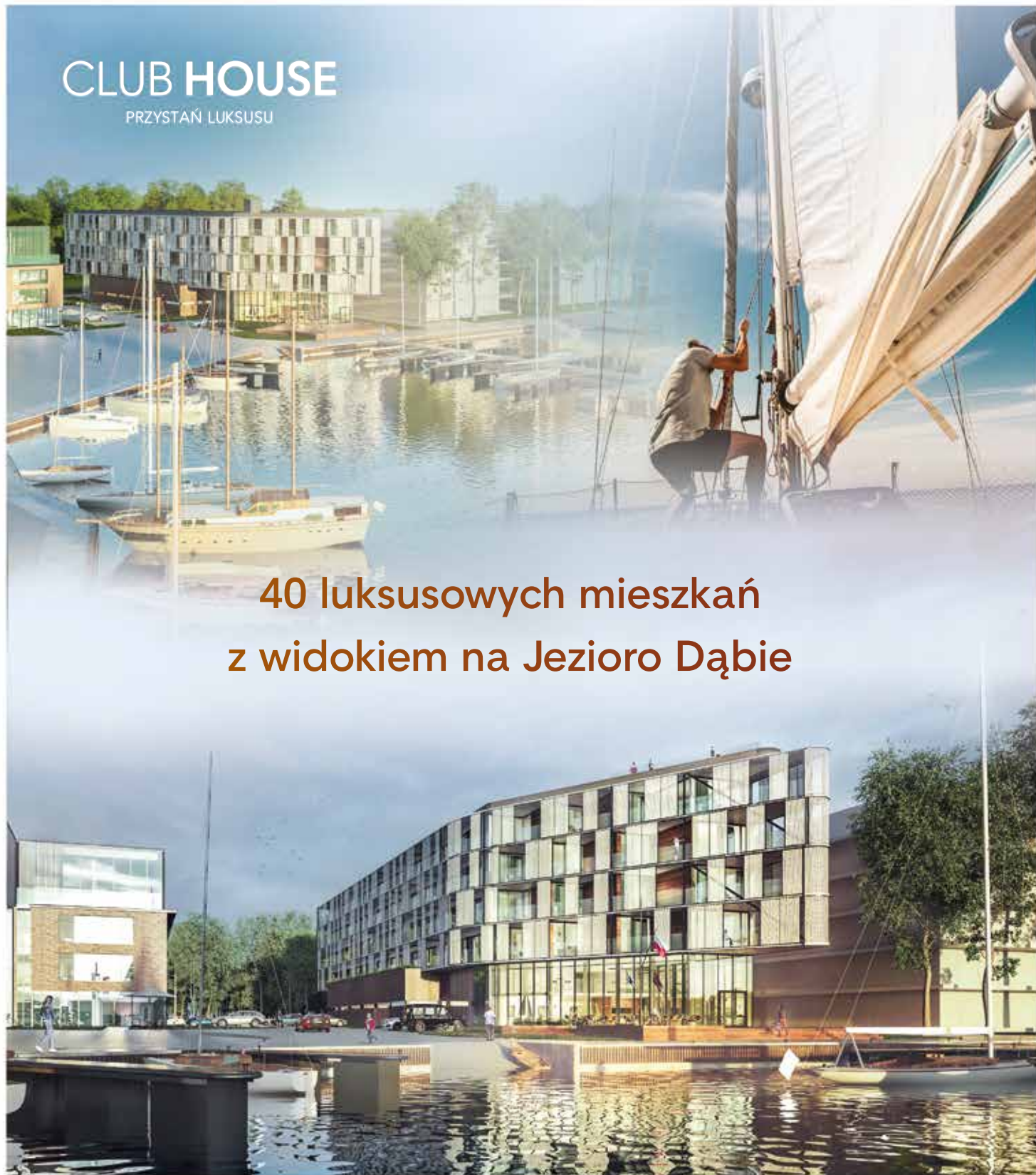
Sprawdź naszą ofertę: www.marina-developer.pl | Zadzwoń: 609 11 30 55

Apartamenty na sprzedaż

CLUB HOUSE

PRZYSTAŃ LUKSUSU

40 luksusowych mieszkań
z widokiem na Jezioro Dąbie



MARINA DEVELOPER jest mecenasem:



YACHT KLUB POLSKI
SZCZECIN



Róbmy swoje

W kwietniowym numerze nie odpuszczamy. Pomimo obostrzeń i wszelkich możliwych utrudnień - nie schodzimy z nakładu, ilości stron, jakości. Jak zawsze dbamy o to, aby Prestiż był interesujący i inspirujący. Krótko mówiąc robimy to, co umiemy najlepiej.

A w numerze znane szczecińskie małżeństwa opowiadają o tym jak żyć ze sobą w pracy, domu i nie zwariować. Zosia i Michał Janiccy, Ewa i Henryk Sawka, Agnieszka i Krzysztof Bobala oraz Emilia Goch-Salvador i Emanuel Salvador pozwolili, żebyśmy zajrzeli do ich życia prywatnego i sprzedają nam receptę na szczęśliwy, harmonijny choć nie cukierkowy związek.

Polecam także artykuł Karoliny Wysockiej o trzech pokoleniach utalentowanych i pięknych pań Brodzińskich - Ireny, Grażyny i Natalii. Ireny Brodzińskiej specjalnie przedstawiać nie trzeba, to legenda Szczecińskiej Opery, natomiast Grażyna jej córka jest niekwestionowaną Pierwszą Damą Polskiej Sceny Muzycznej. Wnuczka Ireny, Natalia poszła w ich ślady i pewnie nie raz nas jeszcze zachwyci.

Wraz z wiosną chętniej wychodzimy z domów, zrzucamy zimowe ciuchy. Postanowiliśmy wyjść na szczecińską ulicę i pokazać Wam dobrze ubranych ludzi. To nic nowego, że już od dawna znani projektanci podpatrują uliczne wybiegi, nierzadko inspirując się tym, co się nosi w miastach. Zgodnie z tym, zaczynamy nowy modowy cykl, w którym pokażemy Wam, według subiektywnej oceny, fajnie, oryginalnie ubranych mieszkańców Szczecina. Spróbujemy udowodnić, że o dobrym stylu nie zawsze decyduje zawartość portfela (choć czasem pomaga) ale wyobraźnia.

Prezentujemy Wam także nowy-stary cykl „Czym jeździę”, a zaczynamy mocnym uderzeniem, czyli legendarnym Mercedesem Pagodą. Mam do tego cyklu szczególny sentyment, bowiem sama go tworzyłam jakieś trzynaście lat temu. Tym bardziej polecam.

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.: 575 650 590

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

Dział foto:

Jarosław Gaszyński,
Aleksandra Medvey-Gruszka, Bogusz Kluz

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

DERMATOLOGIA | DERMATOCHIRURGIA
MEDYCYNĄ ESTETYCZNA | LASEROTERAPIA
CHIRURGIA OGÓLNA | GINEKOLOGIA ESTETYCZNA
KOSMETOLOGIA

Klinika Dr Stachura – Twój sposób na piękny wygląd!
ul. Jagiellońska 87 | 70-437 Szczecin
tel. +48 535 350 055 | biuro@klinikadrstachura.pl
www.klinikadrstachura.pl



Dariusz Staniewski

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

Rzadko teraz oglądam i słucham serwisów informacyjnych. Bo to zwykłe samobójstwo psychiczne. A zdrowie już nie to co kiedyś i nerwy zszargane. Poza tym jak długo można miętolić przez zęby słowa powszechnie uznane za obraźliwe albo lepić z gliny lub plasteliny różne figurki i nakławać je szpilkami. Kapci („laczków”, „japonek” itp. podobnego obuwia domowego) zabrakłoby, żeby wzorem byłego I sekretarza KC PZPR Władysława Gomułki, miotać nimi w telewizor jak człowieka coś wnerwi. Jego akurat do szafu doprowadził podobno gigantyczny dekollet (ciekawostka – z tyłu sukienki nie z przodu) jaki zaprezentowała w „Kabarecie Starzych Panów” Kalina Jędrusik – polska seksbomba lat 60. ubiegłego wieku. Od czasu do czasu jednak, mimo wszystko, chcąc nie chcąc, człowiek natknie się na informacje z kraju, świata i lokalnego podwórka. I trzy takie oto wyłowiliśmy ostatnio. W USA jakiś gościu, na podwórkowej wyprzedaży, kupił za 35 dolarów miskę. Ktoś pewnie wrzuci ramionami i rzeknie – ale sensacja! No niby fakt. Tylko okazało się, że to była miska z chińskiej dynastii Ming warta prawie pół miliona dolarów! Kurcze, ale facet miał farta! A ja nawet „dychy” w życiu na ulicy nie znalazłem... – Dlaczego znów nie ja?! – zawył mój głos wewnętrzny fragmentem jednego z przebojów grupy Lombard. Pełen rozczarowania, niechęci, zawiści i zazdrości, pretensji do świata i ludzi (czyli głos typowego Polaka). Jakby tego było mało kilka dni później pojawiła się informacja, że w jednym z angielskich kościołów, od ponad 100 lat wisiał jakiś zniszczony obraz. Już go mieli wyrzucić na śmietnik, ale jeszcze mu się przyjrano po raz ostatni. I odkryto, że to dzieło Tycjana, jednego z najważniejszych włoskich artystów renesansu! Nie minęło kilka dni i media poinformowały o kolejnym odkryciu, ale lokalnym. Podczas remontu dotychczasowej sali sesyjnej Rady Miasta Szczecin w zapomnianej szafie odnaleziono notatki i raporty Piotra Zaremby – pierwszego prezydenta stolicy Pomorza Zachodniego m.in. protokół przejścia miasta, mapę z zaznaczoną i opieczętowaną granicą państwa polskiego oraz akt nadania honorowego obywatelstwa radzieckiemu generałowi Pawłowi Batowowi (którego wojska zdobyły Szczecin). I w tym momencie czara z goryczą

się przełała. – Dosyć tego! Wszędzie na świecie coś odkrywają. Jakaś kumulacja, czy co? Kiedy ja coś wreszcie znajdę? Czas najwyższy na moje Eldorado! – pomyślałem. Z energią godną Indiany Jonesa i Pana Samochodzika rzuciłem się na poszukiwania. No i znalazłem. Resztki środków finansowych na koncie, kilka przeterminowanych produktów spożywczych w lodówce oraz trzy zaległe rachunki do zapłacenia połączone z groźbami od jakichś instytucji napuszczenia na mnie jednego z Jeźdźców Apokalipsy, czyli pracownika działu windykacji lub komornika. Ale nie o takie znaleziska mi chodziło! Nie poddałam się jednak. Z nadzieją wielką, bo przecież nie minął miesiąc od ostatniej przeprowadzki jakiej z moja piękniejszą połową musieliśmy dokonać, spoglądałem na kilka

nierozpakowanych kartonów. – Może one skrywają jakieś cenne artefakty? Może nie od razu dorównujące chińskiej misce, czy renesansowym malowidłom, ale... W poprzednim miejscu zamieszkania jakiś bohomaż wisiał na ścianie, kilka różnych misek w kuchennej szafce też można było znaleźć – łudziłem się w duszy. Wpadłem więc w te kartony prawie z takim impetem jak Hanka Mostowiak z „M jak miłość”. Po kilkunastu minutach mogłem podziwiać znaleziska. Jedno nawet miało związek z chińszczyzną – błyskawiczna zupka na ostro o smaku curry. Na szczęście nie była tak wiekowa jak miska z dynastii Ming. Nie odnalazłem też ani jednego Tycjana. Choć pojawił się jeden obraz – pobojo-wiska po otwarciu kartonów. Na pocieszenie udało mi się natknąć na zapomnianą butelkę „zmijówki” podarowaną przez przyjaciół, którzy kiedyś

pojechali na wakacje do jakiegoś Wietnamu, Kambodży (jakby nie mogli do Międzyzdrojów – równie ekstremalnie i egzotycznie), czy innego podobnego miejsca, w którym ostro „naszumiał” przed laty niejaki Rambo. Popijając to świństwo z gadem w środku ze smutkiem układałem listę rzeczy, których po rzeczonyj przeprowadzce do dzisiaj odnaleźć nie mogę. Ale moja pasja poszukiwacza została rozpalona. Mam już łopatę, zaczynam zbierać pieniądze na wykrywacz metalu. I ruszę w zachodniopomorskie lasy, na łąki, plaże i użytki rolne. I nie dam się przegonić z pola jakiegoś krewkiemu gospodarzowi. I co z tego, że łąkę po jego hektarach? Pies ogrodnika – sam nie szuka, ale drugiemu nie da znaleźć.



NOWY RANGE ROVER VELAR
PLUG-IN HYBRID

NAPĘD HYBRYDOWY
I ZASKAKUJĄCE OSIĄGI
W DOSKONAŁEJ
HARMONII.



ABOVE & BEYOND



Nowy Range Rover Velar Plug-in Hybrid. Ma w sobie więcej niż możesz się spodziewać. Przyspieszenie 0-100 km/h w 5,4 sekundy i łączna moc powyżej 400 KM, a do tego 53 km zasięgu w trybie bezemisyjnym EV. To doskonałe połączenie hybrydowego napędu i zaskakujących osiągnięć. Poznaj jego wszystkie możliwości.

Bońkowsky British Auto Szczecin

Ustowo 58, 70-001 Szczecin

91 852 34 00

www.british-auto.landrover.pl

Dane dotyczące spalania dla Range Rover Velar MY21 PHEV wynoszą od 2,2 l/100 km, przy emisji CO₂ wynoszącej od 49 g/km, w cyklu mieszanym zgodnie z protokołem WLTP. Podany zasięg jest zgodny z protokołem WLTP, stosowanym przy homologacji nowych samochodów od 1 września 2018 roku. Protokół WLTP zastąpił dotychczasową europejską procedurę homologacyjną (NEDC). Ze względu na warunki pomiarów, które lepiej oddają rzeczywiste warunki eksploatacji samochodów, wartości zużycia paliwa i emisji CO₂ uzyskane zgodnie z procedurą WLTP mogą być w wielu przypadkach wyższe od uzyskanych na podstawie protokołu NEDC. Zużycie paliwa, emisja CO₂ i zasięg mogą się różnić w zależności od rzeczywistych warunków użytkowania i innych czynników, takich jak częstotliwość ładowania akumulatora, styl jazdy, prędkość, elementy wyposażenia danego pojazdu, opcje, typ opon, temperatura zewnętrzna, działanie klimatyzacji lub ogrzewania. Szczegóły dotyczące oferty, spalania i emisji CO₂ na www.landrover.pl.



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.

A jak będzie niedobre? I właśnie wywaliłam beztrosko 39 złotych? Ojeda, ale właściwie to czy się kiedyś jakiegokolwiek wino nie dało wypić? Ostatecznie wleje się do cebulowej. Albo do grzańca.

Co warto wiedzieć o winach

Ja Wam nie powiem, bo muszę przyznać, że nie mam złudzeń – nie znam się. Nie rozróżnię bez butelki przed oczami czy ten riesling to aby mozelczyk czy też wcale nie. Prawdę mówiąc, ja nie zawsze mogę odróżnić shiraz od caberneta czy tannata. Mogę sobie czytać w nieskończoność profesjonalne materiały i degustować hektolitry słynnych hiszpańskich rezerw lub też wielkich bordoskich. Mogę uporczywie doszukiwać się niuansów wśród kalifornijskich czy afrykańskich blendów, a i tak jestem beznadziejna w rozpoznawaniu na poziomie podstawowym. Oglądam „Francuski pocałunek” ze sceną, kiedy Meg Ryan wywuchuje z fiolki trufle i porzeczkę, a potem je rozpoznaje w winie i zachodzę w głowę, czy to nie ściema. Bo też próbowałam. Skutek jest jedynie taki, że mogę stwierdzić, co lubię najbardziej. Merloty lubię.

Nie oszukujmy się. Polak wszystkie te carmènère, malбеки, barbery i tym podobne, nebbiolo czy pinoty spotyka i używa intensywnej znajomości z nimi – wyłącznie na wyjazdach, gdzie całe to pyszne towarzystwo winodajne rośnie.

Dlatego jestem przekonana, że niejedna i niejeden z Was też ma czasem taki moment, kiedy stoi w Lidlu lub Carrefourze przed półką z alkoholami i udaje, że się zna. Bo trzeba jakieś wybrać samodzielnie i szybko, a to nie jest kwestia życia i śmierci tylko obiadu i kolacji.

Jak jest to np. wtorek po południu i wino ma być np. do tradycyjnego polskiego spaghetti (czyli klusek z sosem pomidorowym na mielonym), to się nie oszukujemy – celujemy w półki wytrawnych czerwonych na wysokości swojej klatki piersiowej. Ja mam metr sześćdziesiąt dwa, to sobie tam przykucnijcie i będzie. Na tej wysokości jest właśnie przedział cenowy przeznaczony na wtorek, środę czy inne okazje dnia powszedniego.

Na wysokości wzroku są natomiast wina na walentynki, obiad z teściami, albo chociaż jubileusz.

Wyżej leżą te na pierwszą randkę w domu. Takie, naprawdę lepsze i lepsze, żeby warto było tak zainwestować.

Te wina będą również odpowiednie na wizytę dawno nie widzianej koleżanki z liceum, która wyszła właśnie za neurochirurga, zrobiła sobie biust z ustami (naraz, choć nie w tym samym miejscu na ciele) albo ogólnie się jej właśnie poszczęściło i przyjdzie się pochwalić, więc sprzątasz do stanu akceptowalnego przez sanepidu dla laboratorium szczepionek i kupujesz najdroższe wino na jakie Was stać. Każdy ma swoją własną hierarchię i nomenklaturę, ja mam taką, ale Wy też dzielcie sobie półki choćby na: okazję i bez. Nawet jak się znać. Prawda?

Całkiem na dole leżą winowytwory i bez szacunku do siebie raczej się tego nie bierze, bo skopie i sponiewiera zarówno honor, jak i neurony.

Ale wróćmy do sedna, zwykły wtorek jest. Stoisz więc i chociaż tyle wiesz,

że do makaronu z mielonym w pomidorach to raczej czerwone i raczej wytrawne. Ewentualnie pół. To się w zasadzie znasz. Wiesz również, że shiraz czy melbek to szczepy. Ale już całe to szato jedno z drugim to jeden pies. Rocznik. Bo ja wiem, czy w 2015 w Gruzji lało czy nie? Sprawdzać?

Jeszcze sobie można przypomnieć co tam ostatnio przeczytałaś o winiarskich regionach świata, że Armenia to teraz cudne szczepy i zbiory, Gruzja też owszem, ale już np. Chile to się ostatnio przejadło, pardą – przepięło. Już więc ci świta, że chilijskie wino nie jest najlepsze i możesz wziąć australijskie.

Ja biorę często po okładkach, co oznacza, że jednak na rympał. Dla uspokojenia czytam te smaczne opisy, bo przecież żadna etykieta nie będzie miała informacji, że cię po wypiciu pokrzywi, taki kwas, siarka i kocie siuski. Nie nie. Zawsze jest tak ładnie napisane, że pyszota. Sugestywnie i barwnie. Nabiera się od razu ochoty, żeby przy półce wyrwać zębami korek i już się delektować. Czemu ja się nie zatrudniłam jako opisywacz tych wszelkich rozkoszy na etykietach win? Taka przyjemna praca. Nad aromatami wina pracują latami i dekadami winemakerzy, a taki opisywacz się tylko napije i napisze.

Czytam: „Oryginalne francuskie białe wino, Chardonnay, rocznik 2008 jest pełne nut migdałów, aromatów gruszek i brzoskwini. Idealne do wędlin i jako aperitif. Piękna połyskująca szata”.

No świetnie, jakoś nie ogarniam połyskującej szaty. To i tak zresztą białe. Białego dzisiaj nie.

Może to: „Czerwone wino półwytrawne o pięknej ciemno-czerwonej barwie. Złożony bukiet przywodzi na myśl dojrzałe grona. Po wspaniałym ataku następują eleganckie, obfite taniny. 9 różnych parceli Gamay podzielone wzdłuż całej apelacji Moulin à Vent składa się na wino – owocowe i dobrze zbudowane, o typowym aromacie fiołków”.

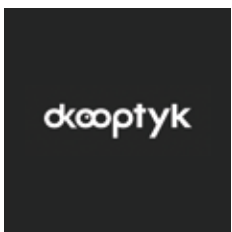
No o, to to. To mówi do mnie, że będą nuty. Bukietu, rozkoszy, kosmosu. Jak nic będzie objawienie po pierwszym łyku. Do kasy.

Potem w domu się trzeba będzie pokajać, że się wzięło przypadkiem zupełnie dobre wino, a tu ktoś zjadł cały parmezan i na spaghetti musisz starkować tyłzicki, więc po co ten cały anturaz i dylematy.

A jak będzie niedobre? I właśnie wywaliłam beztrosko 39 złotych? Ojeda, ale właściwie to czy się kiedyś jakiegokolwiek wino nie dało wypić? Ostatecznie wleje się do cebulowej. Albo do grzańca.

O, właśnie, to może wróć po drugie.

Podsumowując. Co warto wiedzieć o winach? Jak najwięcej. Bo się potem wypada tak jak ja, ignorantka. A już za australijskiego malbeca do grzańca to ja bardzo szczególnie przepraszam każdego szanującego się znawcę i miłośnika win. Tak tylko żartowałam.



OKO OPTYK



SUSHI WORLD



CHECK ALL –
BURGERS
AND COFFEE



BISTRO BABUSYA

Wykwalifikowana kadra, która do każdego klienta podchodzi indywidualnie. Salon oferuje: badanie korekcji wad wzroku na najwyższej klasie sprzęcie okulistycznym, dobór miękkich soczewek kontaktowych, duży wybór opraw okularowych i okularów przeciwsłonecznych renomowanych marek, szeroką gamę akcesoriów do okularów. Podczas jednej wizyty można przeprowadzić badanie, dobrać profesjonalnie produkty pod klienta, wykonać okulary i jeśli będzie taka potrzeba wysłać je pod wskazany adres na całym świecie.

Szczecin, Plac Lotników 3b

Restauracja sieciowa specjalizująca się w fuzji kuchni japońskiej i kuchni z całego świata. Wszystkie dania przygotowuje w formie takeaway tak, aby dotarły do klienta w tej samej formie w jakiej wyszły z lokalu. Różnorodność smaków to cecha rozpoznawcza marki. Znajdziemy tu spory wybór egzotycznych przysmaków: od rolki Ibiza z różowym ryżem i sosem niedźwiedzim po rolkę w arkuszu sojowym Buenos Aires z wołowiną i sosem chimichurri.

Szczecin, Polskich Marynarzy 86

Kultowy bar z burgerami ze szczyńskiego Pogodna nareszcie otwiera drugą filię – w centrum miasta. Stałe menu z bardzo popularnym Doublechesse na czele co jakiś czas uzupełniane są o nowości i autorskie burgery. Miejsce słynie przede wszystkim z jakości: soczysta wołowina, bardzo dobre pieczywo, własne sosy i świeże dodatki. Te elementy charakteryzują tę burgerownię. W poszukiwaniu szybkiego jedzenia na wynos – jedno z lepszych miejsc w Szczecinie.

Szczecin, Monte Cassino 1

Bar i bistro z oryginalną ukraińską kuchnią. Znajdziemy tu wszystko co charakteryzuje kulinarne gusta naszych wschodnich sąsiadów. Obok popularnego barszczu ukraińskiego, pielmieni czy słodkich syrników twarogowych, w menu znajdziemy m.in. golonkę po kozacku, kwaśną solankę na mięsie czy wareniki z wątróbką. Codziennie przygotowywany jest również zestaw dnia, w skład którego wchodzi zupa i danie główne. Na każdy dzień coś innego, równie wyjątkowego.

Szczecin, Kaszubska 20/2

reklama

Odzyskaj uśmiech
dzięki implantom!

Uśmiechaj się
śmiało!



STOMATOLOGIA
NA PODZAMCZU



BONDING
na jednej wizycie!

Na zdjęciu: Maksymilian Ławrynowicz



IKONY MAKSYMILIANA

Pochodzący ze Szczecina fotograf Maksymilian Ławrynowicz od kilku lat konsekwentnie realizuje swój cykl pn. „Projekt Kobiety”, który żyje na papierze a także, w formie wielkiej wystawy. Rok temu były słowiańskie Boginie i Demony, tegoroczna edycja poświęcona jest Ikonom. Są wśród nich gwiazdy filmowe, słynne pisarki, ale też rewolucjonistki czy to w życiu społecznym, czy w modzie.

Na zdjęciu:
Katarzyna Żak
jako Michalina
Wiśłocka
MUA Magdalena
Kapuścińska /
fryzura: Gold
Professional
Haircare Polska /
stylizacja: Karoli-
na Wilczek



Na zdjęciu: Anna
Cieślak jako
Wirgina Wolf
MUA Magdalena
Kapuścińska /
fryzura: Gold
Professional
Haircare Polska /
stylizacja: Karoli-
na Wilczek



Dlaczego akurat to określenie i jak je rozumiesz?

Moje tytułowe „ikony” to ikony kobiecości, ale w moim rozumieniu. Kobiecość to dla mnie zmienność i skrajności. Moje ikony to awanturnice, symbole seksu, skandalistki. To także kobiety z krwi i kości. Nie zawsze szczęśliwe. Nie zawsze miłe. Nie zawsze poprawne. Zawsze jednak odważne. Nieoczywiste. Niedoskonałe. A ich natura była dokładnie taka, jakie były emocje, które wzbudzały wśród ludzi – skrajna.

Według jakiego klucza układałeś listę tych niezwykłych postaci?

Ikony to opowieść o tym, co w kobietach prawdziwe. Historie legendarnych kobiet z przeszłości, do których wracam w świecie, w którym okazywanie wrażliwości i słabości oraz mówienie o emocjach stało się niemodne. W czasach kultu sukcesu, presji czasu oraz trenerów biznesu i mów motywacyjnych. Ja chcę opowiadać o prawdziwych kobietach. Nie o silnych businesswoman, nie o coachach, nie o dumnych feministkach. Nie o gwiazdach Instagramów, którym wszystko się udaje, dzieci są wspaniałe, zęby białe, a mięśnie Kegla napięte. Mój klucz jest dokładny taki co zawsze, przy każdej odsłonie kolejnej części projektu – pokazanie kobiety w pełni jej blasków i cieni.

Patrząc na listę bohaterek wchodzących w skład „Ikon” napotykałyśmy tak znane postacie jak Maria Curie-Skłodowska, Chanel i Agnieszka Osiecka. Z drugiej strony mamy takie osobowości jak: matka współczesnego feminizmu Gloria Steinem, pilotka samolotowa z czasów II Wojny Światowej Janina Lewandowska, czy pisarka Maria Konopnicka. Co takiego ciebie zaintrygowało, że na wystawie zobaczymy tak różne postaci?

Intrygują mnie wszystkie odważne kobiety. Historia pełna jest życiorysów kobiet równie, jak nie bardziej intrygujących od tych powszechnie znanych. Wybór był bardzo ciężki i musiałem bardzo nad sobą panować, żeby z trzydziestu portretów nie zrobiło się trzysta (śmiech).

Wśród Twoich „Ikon” znajduje się sporo Polek. Może to nie zabrzmie

elegancko, ale mamy się czym chwalić.

Nie zabrzmie elegancko? To właśnie kobiety, strajkujące na ulicach udowodniły niedawno, że czasami elegancję należy schować do kieszeni! Chrząć konwenanse i fałszywą skromność! (śmiech) „Chwalić” to mało powiedziane. Powinniśmy codziennie się rozpływać nad tymi postaciami. Nazywać ulice ich imionami i stawiać im pomniki. Ten kraj – jego politykę, kulturę, całe dziedzictwo w równej mierze kształtowały kobiety jak mężczyźni. Mali panowie, powinni o tym pamiętać. Szczególnie ci bardzo mali, których nazywam szowinistycznymi Mięksizsonami.

Gdybyś miał wskazać jedną ikonę..., która dla ciebie ma szczególne znaczenie to kim byłaby ta kobieta?

To bardzo trudne pytanie. Jeśli miałbym opowiedzieć o moim ikonycznym ideale kobiecości z przeszłości to z tych, które już odeszły musiałbym wymienić Dalidę, Fridę Kahlo i Wirginię Wolf – wszystkie bowiem były niedoskonałe i nie bały się żyć po swojemu. Z polskich legend to na pewno prym wiodą Osiecka i Wiśłocka.

A współcześnie?

Moje muzy z tzw. show businessu to zdecydowanie Cate Blanchett, Kate Winslet i Monica Bellucci. Kocham również to, co robi Jane Goodall i naprawdę podziwiam Diane Ducret. Moje krajowe muzy widać jak na dłoni na moich fotografiach, więc nie odważę się wymienić jednej konkretnej (śmiech). Ikonami „z życia wziętymi” były moje babcie: Krysia, która była wszystkim, co możemy określić słowami „dobre”, „empatyczne” i „ciepłe” i babcia Urszula: charyzmatyczny, żywiołowy taran życiowy w najlepszym tego słowa znaczeniu. Na dzień dzisiejszy moją największą ikoną jest mama – Zosia, która łączy ciepło, dobro i miłość z siłą, zaradnością i humorem obu wymienionych pań. I to w jednej, drobnej osobce.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Maksymilian Ławrynowicz

NIESPEŁNIONE OBIETNICE

„Pamiętaj o obietnicy lepszego jutra” to nowy projekt związanej także ze Szczecinem Agaty Zbylut, artystki, akademicki i feministki, w którym przygląda się temu jak przebiegała jej droga do emancypacji. Symbolem tego projektu jest biała suknia ślubna.

– Na wernisaż wystawy ubrałam suknię ślubną kupioną specjalnie na tę okazję. Bardzo mnie cieszyła perspektywa bycia panną młodą – figurą, która tak wiele miejsca zajmuje w fantazjach dziewczynek. Nic dziwnego, bo przecież na tej białej sukni kończą się wszystkie bajki. Konotuje dobre zakończenie, ale w rzeczywistości bywa różnie. Moment złożenia przysięgi małżeńskiej oznacza również przyjęcie na siebie ogromnej ilości patriarchalnych zobowiązań – wyjaśnia artystka. – Ten projekt to również opowieść o tym, co z moją pewnością siebie i poczuciem własnej wartości zrobiło ponad dwadzieścia lat przebywania w rzeczywistości, która jest budowana i oceniana przez mężczyzn i dla mężczyzn. Dawano mi do zrozumienia, że nie jestem u siebie, a mój kobiecy punkt widzenia jest co najwyżej prywatną i subiektywną oceną, z którą nie powinnam się obnosić.

Prace, które Agata wybrała na wystawę są częścią procesu, podczas którego nauczyła się to dostrzegać i nazywać. – Niektóre z nich powstały tuż po zakończeniu studiów, kiedy to w odpowiedzi na ciągłe pytania o zamążpójście kupiłam swoją pierwszą suknię ślubną – tyle że o dziesięć rozmiarów za dużą – dodaje: – Jest tak wielka jak normalna suknia ślubna dla dziewczynki w wieku komunijnym. Nigdy do niej nie dorosnę. Kolejne prace zaś reprezentują kolejne okresy mojej twórczości, gdy perspektywa patrzenia oczami młodej dziewczyny zmieniała się na perspektywę dojrzałej kobiety. Ostatnim elementem projektu jest film będący pracą tytułową. Bohaterki obrazu to Bella i Kuratorka oraz Joachim, postacie znane z mojego Instagrama, a w które sama się wcieliłam. Materiał utrzymany jest w konwencji odwołującej się do estetyki filmów biograficznych.

ad / foto: materiały prasowe



reklama



 invisalign®

proste zęby
bez wyrzeczeń



STYLOWA WYGODA

Nowa kolekcja Sylwii Majdan sygnowana logiem MBM to sportowe projekty, które można śmiało nosić również na co dzień. Projekty charakteryzują: proste kroje, stonowana kolorystyka, oversizowa forma i wygodne w noszeniu bawełna i dzianina dresowa. To wielkomiejski styl ale w nienachalnym i luźnym wydaniu.

ad / foto: Karolina KARA Tarnawska / MUA: Paulina Szymańska / stylizacje: Klaudia Waga / włosy: Fryzjerskie Atelier Kasi Klim / modelka: Marcela Laskowska





KREW, POT I DUŻO SERCA

Historia o spełnianiu marzeń, mocnej męskiej przyjaźni i relacji uczeń – mistrz, z tajskim boksem w tle. O tym opowiada nowy serial dokumentalny szczecińskiego reżysera Mateusza Żeglińskiego pt. „Serce słonia”.

Bohaterem serialu jest Jakub Stańczyk, robotnik pracujący na co dzień w fabryce obróbki stali, marzący o wielkiej karierze sportowej i byciu mistrzem w muay thai. Na jego drodze staje somalijski uchodźca Husen Muhammed Yusuf aka Józek z Berserkers Team Szczecin, a także znany szczeciński fryzjer. To on zostaje trenerem Jakuba a wkrótce także jego przyjacielem i mentorem. – Jakub zaczął trenować tajski boks, ponieważ nie czuł się dobrze sam ze sobą. Uważał, że jest za niski i za chudy. Nie potrafił tego zaakceptować. Sport dodał mu pewności siebie – mówi Mateusz Żegliński. – Ten dokument to opowieść o ciężkiej pracy i dążeniu do celu ale także o sile przyjaźni. W skrócie: krew, pot i łzy.

„Serce słonia” możemy oglądać na kanale Youtube „Mateusz Żegliński Film”. Pierwszy sezon składa się z pięciu kilkunastominutowych odcinków. Jakub Stańczyk jest również współautorem scenariusza.

ad/ foto: kadry z serialu



Dental Center

WEJT & TAWAKOL

PRYWATNE CENTRUM IMPLANTOLOGII I STOMATOLOGII ESTETYCZNEJ W SZCZECINIE



dr Marek Tawakol



dr n. med. Edyta Wejt – Tawakol



dr Adrian Borawski

PONAD 25 LAT DOŚWIADCZENIA

stomatologia estetyczna / implantologia / ortodoncja – leczenie nakładkami Invisalign

implantoprotetyka / endodoncja – leczenie kanałowe

chirurgia stomatologiczna / periodontologia / profilaktyka / rentgenodiagnostyka stomatologiczna /

laseroterapia / protetyka stomatologiczna

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

 / [klinika.edentist](https://www.klinika.edentist.pl) | www.dentalcenter.pl

eko NEWSY



Chrońmy krokusy

Szczecin słynie z krokusów. Kwietne dywany w marcu i kwietniu, a często nawet wcześniej, są ozdobą wielu zakątków miasta. Krokusy można podziwiać m.in. na Jasnych Błoniach, w parku Żeromskiego, Wałach Chrobrego, bulwarach i zjeździe z Trasy Zamkowej. Kwiaty zachwycają mieszkańców miasta oraz turystów. Kiedy przychodzi szczyt ich kwitnienia – są najczęściej fotografowaną wizytówką Szczecina! Setki tysięcy barwnych kwiatów robi wrażenie. Nic dziwnego, że chętnie chwalimy się ich fotografiami w mediach społecznościowych lub wykonujemy zdjęcia na pamiątkę. Należy jednak pamiętać o tym, by „fotkę” robić bez wchodzenia na ukwiecony trawnik. Przyłapani na gorącym uczynku mogą zapłacić nawet 500 złotych mandatu. Straż miejska podkreśla, że stanowczo reaguje na każdorazowe niszczenie zieleni. Róbmy więc piękne zdjęcia, ale nie deptamy kwiatów. Na pewno będą nam wdzięczne za szacunek efektywnie kwitnąc w następnych latach, a poza tym: niszczenie zieleni drogo kosztuje.



Sokół wędrowny w regionie

Sokół wędrowny to w Polsce gatunek skrajnie nieliczny, ratowany przy wzmocnionych wysiłkach przyrodników. Niezwykle rzadki, szybki,

bezwzględny i piękny ptak nie jest u nas często spotykany.

Co więcej, te sokoły nie budują same gniazd, ale zajmują siedziby innych. Młode ptaki uczą się latać, niszczą swoje domostwa, a rodzicielska para, która nie znajdzie kolejnego, porzuca rewir. Tymczasem na terenie Nadleśnictwa Goleniów zaobserwowano oraz potwierdzono zasiedlenie przez sokoły wędrowne pozostawionego gniazda. Para przystąpiła do lęgów w dawnej siedzibie kruka. Przegoniły innych sąsiadów i wygląda na to, że się zadomowiły. Sokoli romans trwa. Wszyscy są ciekawi, jak dalej będzie wyglądać życie tej ptasiej rodziny. Leśnicy objęli teren zakazem wstępu. Ptaki te są bowiem objęte ścisłą ochroną gatunkową. Po sezonie nadleśnictwo umieści w tej okolicy sztuczną platformę lęgową w drzewostanie.



Drzewa pod ochroną

Szczecińskie drzewa będą lepiej chronione. Prezydent Miasta niedawno wydał specjalne zarządzenie w tej sprawie. Każda planowana ingerencja w zieleni miejską będzie weryfikowana przez Wydział Ochrony Środowiska i Ogrodnika Miasta. W życie wchodzi też „Standardy utrzymania, ochrony i rozwoju terenów zieleni miasta Szczecin”. Nowe przepisy ograniczą wycinanie drzew. Procedury bardzo szczegółowo określają sposób postępowania zarówno na etapie planowania, jak i realizacji jakichkolwiek działań w obszarze zieleni. Nowe przepisy dotyczą terenów należących do Miasta, a stosować się do nich muszą wszystkie jednostki i spółki miejskie, w tym także placówki oświatowe. Cele projektu to m.in. zwiększenie zasobów zieleni, podniesienie poziomu pielęgnacji roślin miejskich oraz polepszenie ich warunków wzrostu.



Dzika Odra

Powstał portal nt. rewildingu w Polsce i Niemczech. Platforma rewilding-oder-delta.com upowszechnia wiedzę na temat koncepcji „ponownego zdziczenia”, czyli innowacyjnej idei ochrony przyrody. Chodzi o to, by więcej naturalnych przestrzeni o dużej skali pozostawiało pozostawionych samym sobie. Naturalne procesy ponownie tworzą różnorodne krajobrazy, zniszczone ekosystemy są regenerowane, a mocno zdegradowane krajobrazy są przywracane. Poprzez ponowne zdziczenie sama przyroda tworzy bardziej zróżnicowane, dzikie i odporne na klimat siedliska. Upowszechnianiem tematu zajmuje się organizacja Rewilding Oder Delta. To polsko-niemiecki sojusz ekologów, którzy optują za powrotem do natury. Grupa skupia się na delcie Odry, która jest jednym z najbardziej atrakcyjnych i w dużej mierze nienaruszonych ekologicznie obszarów przyrodniczych Europy. Organizacja, chce pokazać jakie korzyści daje ponowne zdziczenie dla natury i ludzi. Ekolodzy łączą temat przywracania naturalnych ekosystemów z promocją regionalnej zielonej gospodarki.



Więcej roślinnego mięsa

Polacy polubili zamienniki mięsa. Sprzedaż jego imitacji podwoiła się w ciągu roku. Rośnie zainteresowanie tofu. Poza tym, co dziesiąte

gospodarstwo kupuje „mięso” na bazie roślin.

Takie produkty można z łatwością dostać zarówno w dyskontach, jak i sieciach gastronomicznych. Coraz więcej tradycyjnych firm z Polski prowadzi sprzedaż roślinnych zamienników. Trwa reorganizacja ich biznesów. Rodzime firmy odważnie wchodzą w ten trend, a ich produkty trafiają do szerokiego grona odbiorców. Grupa wegetarian i wegan w Polsce rośnie. Dynamicznie wzrasta też liczba fleksitarian, czyli osób, które ograniczają spożycie mięsa. Zmieniają się więc nawyki żywieniowe Polaków. Coraz chętniej zamawiamy też potrawy wegetariańskie na wynos. Popularnością cieszą się zamienniki popularnych dań mięsnych oraz oryginalne, ciekawe propozycje z menu. To znak, że świadomość społeczna wzrasta. Produkty roślinne wchodzą do mainstreamu.



Wytwarzamy mniej śmieci

W Polsce zauważony rekordowy wzrost recyklingu. Nasz kraj wytwarza prawie najmniej śmieci w Unii Europejskiej! Eurostat podaje, że mieszkańcy UE wytwarzają średnio ok. 502 kg odpadów komunalnych na osobę. Polska na tym tle wypada bardzo dobrze. Produkcujemy średnio około 336 kg śmieci. To daje nam drugi najlepszy wynik wśród krajów członkowskich. Najwięcej śmieci wytwarzają Duńczycy, później Luksemburg i Malta. Polska znajduje się po drugiej stronie zestawienia, zaraz za Rumunią, która wytwarza najmniej odpadów w całej UE. Tuż za są Estonia i Węgry. Zdecydowanie wiadać, że w porównaniu do lat wcześniejszych, wskaźnik recyklingu oraz kompostowania odpadów dynamicznie wzrasta. Także ilość odpadów komunalnych składowanych na wysypiskach UE w ciągu ostatnich lat znacząco spadła. Widoczne tendencje nastrajają optymistycznie.

Sposób na zmianę klimatu

Naukownicy podkreślają, że ze zmianami klimatu można sobie poradzić, ale to wymaga działań. Lekcją jest przeszłość. Badania opublikowane niedawno w czasopiśmie „Nature” pokazują, że w dawnych wiekach społeczeństwa umiały przystosować się do wahań klimatycznych. Ludzie dostosowywali się do zmiennych warunków. Wytwarzali mechanizmy gospodarcze, społeczne i instytucjonalne, które mimo niesprzyjających okoliczności, pozwalały na rozwój np. handlu czy rolnictwa. Z badań, w których brali udział również Polacy, płyną wnioski na przyszłość.

Dawniej najlepiej w trudnych warunkach radziły sobie te społeczeństwa, które potrafiły się



sprawnie zreorganizować i zmienić. Naukownicy podkreślają, że wahania klimatu obecnie są większe oraz gwałtowniejsze niż w przeszłości, ale też dzisiejsze społeczeństwo jest inne, skala zglobalizowania świata oraz rozwój możliwości technologicznych działają na naszą korzyść.



Nocowanie na dziko

Nocowanie w lesie na dziko stanie się legalne i bezpłatne w całej Polsce. Lasy Państwowe wyznaczają w każdym z nadleśnictw specjalne obszary, gdzie miłośnicy spania pod chmurką, bushcraftu oraz survivalu będą mogli uprawiać swoje hobby bez łamania przepisów. Wszystko dlatego, że w ostatnich miesiącach znacząco wzrosła liczba zainteresowanych spędzaniem wolnego czasu w lesie. Korzystanie z wyznaczonych terenów będzie bezpłatne. Specjalnie obszary udostępnione zostaną dla zainteresowanych od 1 maja. Trzeba będzie jednak przestrzegać pewnych zasad. Noclegi powyżej dziewięciu osób oraz dłuży pobyt w lesie trzeba zgłaszać mailowo na adres danego nadleśnictwa, co najmniej dwa dni przed planowanym zielonym noclegiem. Preferowane są hamaki, należy dbać o leśną zieleń i uważać, by jej nie naruszyć. Leśne nocowanie to ciekawe rozwiązanie dla tych, którzy chcą doświadczyć dreszczyku emocji, ciekawie spędzić weekend, uciec od wielkomiejskiego szumu. Informacji najlepiej szukać na stronach internetowych nadleśnictw.

Ptaki na dobry humor

Towarzystwo ptaków cieszy nas tak, jak podwyżka – mówią niemieccy naukowcy. Kolejne badania nad zbawiennym wpływem kontaktu z naturą na psychikę ludzką są zaskakujące! Badacze z Niemiec wykazali, że obecność ptaków w otoczeniu może być dla ludzi źródłem satysfakcji, porównywalnej z podwyżką pensji. Wzięli od łupę 26 000 ludzi z 26 krajów Europy. Zauważyli ciekawą relację. Według nich bogactwo gatunków skrzydlatych braci mniejszych jest pozytywnie związane z satys-



fakcją życia w całej Europie. Różnorodność ptaków w otoczeniu okazała się równie ważna dla zadowolenia badanych, jak ich dochody. Naukownicy wyliczyli nawet, że jeśli w otoczeniu ankietowanego żyje 14 gatunków ptaków, to ich obecność zapewni taką samą satysfakcję, jak przyznanie rocznej podwyżki w wysokości 1 344 funtów (w przypadku zarabiających 13 380 funtów rocznie). Przyjemność daje nam szczególnie podziwianie i słuchanie śpiewu ptaków, a poza tym: przebywanie w różnorodnym krajobrazie.



Drzewa na ratunek

Sadzenie drzew może uratować nas przed katastrofą klimatyczną. Wszyscy jednak muszą zabrać się do pracy i należy zacząć od zaraz. Naukownicy ze Szwajcarii twierdzą, że to może uchronić ludzkość przed wypaleniem oraz zatopieniem. Musimy jednak zalesić około 4,4 miliarda hektarów. Wtedy naturalne procesy pomogą oczyścić naszą atmosferę ze zbieranego przez dekady zanieczyszczenia. Im większa bioróżnorodność, tym skuteczniej będzie można walczyć z CO2. Niestety, na przestrzeni lat bardzo negatywnie zmieniliśmy krajobraz Ziemi. Na szczęście, wciąż istnieją miejsca, które nadają się do zalesiania, jest ich wystarczająco wiele, by odzyskać zielone płuca planety. Niektórzy mówią, że scenariusz wielkiego zalesiania jest naiwny, ale nie jest niemożliwy. Potrzeba międzynarodowej współpracy. Da się, ale wszyscy muszą wziąć w tym udział, a wtedy być może zieleń nas uratuje.

opracowała: Karolina Wysocka/zdjęcia: Pixabay



Fundacja
Ekologiczna

Na zdjęciu: Ewa i Henryk Sawka



Zofia i Michał Janiccy, Agnieszka i Krzysztof Bobala,
Ewa i Henryk Sawka, Emilia Goch-Salvador i Emanuel Salvador.

Układ idealny czy nierealny?

Razem w domu i razem w pracy. Czy taki scenariusz na życie jest możliwy? Zazwyczaj można usłyszeć opinię, że nie. Ale są tacy, którym to się udało. Jaka jest ich recepta na sukces w takiej relacji? Zapytaliśmy o to cztery znane szczecińskie pary, które razem żyją i razem pracują. Przepis zdradzili nam: Michał i Zofia Janiccy, Henryk i Ewa Sawka, Krzysztof Bobala i Agnieszka Nykiel-Bobala oraz Emilia Goch-Salvador i Emanuel Salvador. Oto krótki poradnik jak wytrzymać ze sobą 24 h na dobę i nie zwariować, a wręcz przeciwnie – być zadowolonym z życia.

Na zdjęciu: Agnieszka Nykiel-Bobala i Krzysztof Bobala



Michał i Zofia Janiccy. Znana szczecińska artystyczna para. Ona dyrektor Teatru Kameralnego i menedżer męża. On – rewelacyjny aktor, uwielbiany przez publiczność, wielokrotnie nagradzany. Zdanien Michała jest jeden czynnik, który odegrał i odgrywa nadal bardzo ważną rolę w ich związku. – Główną sprawą, która pozwala nam iść tak bezkolizyjnie przez życie i ten zawód, to odnalezienie tej drugiej połówki jabłka, wyposażonej w podobne poczucie humoru. Nie takie samo, ale bardzo bliskie, bardzo kompatybilne, współgrające poczucie humoru. Gdyby tego nie było, rzeczywistość mogłoby być dużo konfliktów. To podobna sytuacja. Jaką możemy oglądać np. na scenie politycznej. Jak ktoś ma poczucie humoru, potrafi się z siebie zaśmiać, wyśmiać, ma autoironiczny stosunek do siebie i ma dystans, to wtedy można na takim gruncie coś budować – zauważa Michał Janicki.

Swoje wspólne życie i relację – razem w domu, razem w pracy – porównują do pewnej tzw. „formy komunikacji niewerbalnej”. – Podobnie jak w tańcu w zgranym duecie trzeba mieć poczucie rytmu, intuicję i umiejętność improwizacji, a raz na jakiś czas pozwolić partnerowi na efektowną solówkę. Jeśli mamy być szczerzy, to możemy powiedzieć, że Zofia często się zapomina i prowadzi, ku wspólnej radości do sukcesu – zauważa Michał Janicki. – Szczęście, że spotkałem Zosię, która jest do mnie podobna. Mamy oczywiście też dużo różnic. Choć światopoglądowo jesteśmy blisko. Chodzi o takie różnice domowe – tu bałaganiarz, tu porządnicka. Ja np. za Zosię czasami przyszywam guziki. Robi to pięknie, ale czasami zapomina. To nie jest jej pasja. Ja jak mam czas, to chętnie to robię. Jestem przecież aktorem, szyliśmy sobie sami kostiumy w szkole teatralnej. W dodatku w ogóle nie wołam garderobianej, gdy coś się urwie albo oderwie. Jest guzik, coś się zerwało – szyję.

Ale też Zofia nie ma do mnie pretensji jak np. żarówka jest zepsuta i nie wykręcona, nie zmieniona przez pół roku. Podobnie z zepsutym żelazkiem. Nie wykpiwa mnie, że ja nie umiem takich rzeczy naprawić. W każdym razie rower naprawię. Nawet jej naprawiłem, bo zepsuła. Taka jest! Psuje rowery! I nie wiem jak?! Kruszyzna drobna, a potrafi popsuć! Mamy szczęście, że możemy spędzać sobie razem to życie.

Według Agnieszki Nykiel-Bobali i Krzysztofa Bobali wszystko zależy od tego, kto tworzy taki duet życiowo – zawodowy. – Nam się to udało bez jakichś specjalnych starań czy trudności. Po prostu tak wyszło. I tak sobie trwamy (śmiech) – twierdzi Agnieszka Nykiel-Bobala, współwłaścicielka znanej firmy Bono, która od lat organizuje jeden z największych i najlepszych turniejów tenisowych w Polsce – Pekao Szczecin Open.

Ich duet tworzył się w sposób ewolucyjny, małymi krokami, ale konsekwentnie. I to chyba była dobra metoda skoro są razem: w Bono od prawie 17 lat, a w życiu od ponad 20. – Nie zakładaliśmy wspólne firmy, więc nie było podstaw czy powodów do konfliktów, nie toczyliśmy bojów o to, jak będzie ona wyglądała, jak się będzie nazywała i czym zajmowała. Nie będąc jeszcze parą współpracowaliśmy dość długo zawodowo. Wiedziałem więc jakie Agnieszka ma zalety. Później współpracowaliśmy już jako para i jakoś się dotarliśmy na obu płaszczyznach – mówi Krzysztof Bobala.

Kolejną parę – życiowo-zawodową stworzyły wspólna praca, pasja i zainteresowania. – Nas od początku połączyła muzyka. Poznaliśmy się na koncercie, jak Manu przyjechał pierwszy raz do Szczecina. I od tej pory budowaliśmy relacje oparte na muzyce. Znamy tylko tę jedną stronę, więc nie mamy porównania. Ale naszym zdaniem jednak stworzenie zgranego duetu w życiu prywatnym i zawodowym nie jest trudną operacją – stwierdza Emilia Goch- Salvador, dyrektor i altowiolistka Baltic Neopolis Orchestra. – Mamy ze sobą dużo wspólnego, kochamy muzykę, mamy wspólnych znajomych, podobne zainteresowania i kochamy te same formy spędzania czasu, mamy podobne charaktery – zapewnia Emanuel Salvador, jeden z najlepszych portugalskich skrzypków, aktualnie solista, koncertmistrz w BNO.

Czyli wspólne zainteresowania, to jeden z głównych czynników scalających. Opinię tę krótko potwierdza znany rysownik, satyryk i ilustrator Henryk Sawka, który z żoną Ewą (zajmującą się witrażem i garncarstwem) wspólnie prowadzą galerię sztuki. – Bardzo łatwo, jeśli trafi się na odpowiedniego partnera (partnerkę) – im więcej wspólnych zainteresowań tym lepiej – zapewnia Henryk Sawka.

Recepta na sukces

– Uważam, że wszystko zależy od charakteru i osobowości – z tego wszystko wypływa. Ale o receptce ciężko mówić. Wydaje mi się, że gdy spotkają się dwa silne charaktery, które będą cały czas ze sobą walczyć albo udawadniać sobie kto ma rację – nic z tego nie wyjdzie – mówi Agnieszka Nykiel-Bobala. – Jestem osobą raczej spolegliwą i uważam, że mam duży potencjał w dialogu na argumenty. Nie mam czegoś takiego jak przekonanie, że to co ja wymyślę jest jedyne i słuszne. Nie kwestionuję czyichś pomysłów na zasadzie: „nie, bo nie”. Kiedy podczas rozmowy ktoś mnie przekona – absolutnie jestem w stanie przyznać rację albo wycofać się ze swojego pomysłu.

Nie mam w swoim charakterze woli walki „do upadłego”, żeby obronić swoje zdanie – mówi. Według niej, dosyć istotną sprawą jest jak się ludzie dobierają w roli współników. – W naszym przypadku od samego początku było wiadome, że liderem i frontmenem Bono jest Krzychu. On buduje koncepcje, wymyśla nowe projekty, natomiast ja pilnuję, żeby wszystko wyszło jak najlepiej. Jestem „zapleczem” i nie mam z tym problemu. Absolutnie mi nie przeszkadza, że jestem na drugim planie. Taki podział ról i charakterów w naszym tandemie zadziałał korzystnie. Czy rywalizujemy? Nie. Być może zdarza się to u par, które czerpią z tego siłę, żywią się ciągłą walką o przywództwo, o potwierdzenie swoich racji. U nas czegoś takiego nie ma, bo ja nawet nie mam charakteru fightera. Nie doprowadzamy do takich sytuacji, zarówno w życiu prywatnym, jak i w pracy, nie stawiamy rzeczy na „ostrzu noża”. Zawsze jest dialog, zawsze jest kompromis. I taki podział obowiązków jest OK – zapewnia Agnieszka Nykiel-Bobala.

– My mieliśmy już czas, żeby przed decyzją o wspólnym prowadzeniu firmy, po pierwsze: poznać siebie i poznać swoje charaktery, a po drugie: żeby się dotrzeć. Jak ludzie już wiedzą czego się po sobie spodziewać i na co wzajemnie mogą liczyć: to wszystko wygląda zupełnie inaczej – dodaje Krzysztof Bobala.

Michał Janicki przypomina pewien pogląd istniejący od lat w środowisku aktorskim.

Kompletnie jednak nie mający odzwierciedlenia w ich związku. – W naszym środowisku mówi się, że nie ma takiego wagonu, którego „nie dałoby się odczepić”. W tym przypadku to nie działa, są wyjątki od reguły! To właśnie my! – zapewnia aktor.

Emilia Goch- Salvador zwraca uwagę na pewien wzorec, klucz tworzenia się takich par: środowiskowy. – Łatwiej się żyje artystce z artystą i odwrotnie, niż artyście, który ma za żonę np. prawniczkę (śmiech). Ja takiej sytuacji nawet sobie nie mogę wyobrazić. Bardzo często muzyka łączy się z muzykami. Znam wiele takich par, to jest codzienność w naszym zawodzie, niemalże zasada. Rzadkością jest, żeby któraś z „połówek” zajmowała się czymś dalekim od muzyki. Zdarza się. Ale to zazwyczaj wszystko kisi się w jednym sosie. Tak w tym naszym świecie już jest.

Ale myślę, że np. w świecie lekarzy jest podobnie. Wiele par łączy się według takiego klucza zawodowego, w przypadku specyficznych zawodów. Bo przecież jeżeli ktoś jest kierowcą, to jego żona wcale nie musi być także kierowcą. Ale w takich sprofilowanych zawodach, jak nasz, to często tak jest – zauważa dyrektor BNO. A Henryk Sawka jasno i przejrzyście ujawnia swoją receptę na sukces. – Jeśli grało się ze sobą w parze deblowej, a właściwie mikstowej, to nie ma rzeczy niemożliwych! – mówi.

Plusy ujemne i plusy dodatnie

Wspólna praca i życie, to wada, czy zaleta? Czego jest więcej w takim związku? Według Janickich odpowiedź na tak postawione pytania podsuwa przyroda. – To jest „sine qua non”, czyli absolutna symbioza, tu nie ma pasożytów. Ale każdy czerpie korzyści w tej sytuacji – wyjaśnia Michał Janicki. Natomiast dla współwłaścicieli Bono, to zaleta. Choć czasami trudna do zrozumienia i zaakceptowania dla otoczenia. – Bardzo wielu naszych znajomych, przyjaciół puka się w głowę i pyta jak my możemy spędzać ze sobą 24 godziny na dobę, tyle lat, nie nudząc się. Ale oni też widzą, że jesteśmy ludźmi szczęśliwymi. Doskonale się czujemy sami ze sobą. Jeżeli traktujesz taki związek jako zaletę, to trudno znaleźć, tak naprawdę, jakieś zagrożenia. Oczywiście one się pojawiają.



W naszym przypadku też tak było. W każdym związku zdarzy się konflikt. W firmie przez te lata działalności też bywało różnie, bywało także bardzo źle. Natomiast między nami nigdy takie sytuacje konfliktowe nie trwały zbyt długo. Nawet jak się wkurzasz o rzeczy firmowe, to wracasz do domu, do naszego azylu. To wszystko łagodzi nastrój, wycisza emocje. I ciągle jesteś, i rozmawiasz z tą samą osobą, z którą jeszcze nie tak dawno kłóciłeś się o sprawy zawodowe. Jesteśmy dorosłymi, dojrzałymi ludźmi w dojrzałym związku – zapewnia Krzysztof Bobala.

Jego opinię potwierdzają słowa małżonki. – Też uważam, że to co stworzyliśmy jest zaletą, ale ... Ostatni rok pokazał, że w przypadku naszej działalności, w momencie kiedy ktoś wyciąga Ci „wtyczkę”, po okresie paniki, przychodzi takie konstruktywne myślenie i pytanie: co dalej? Jesteśmy przecież wspólnie w tej działalności. Nie mamy dywersyfikacji środków finansowych jak np. inne pary, które pracują w różnych podmiotach. Kiedy jednej „połówce” idzie gorzej, druga może ją wesprzeć. My jesteśmy wspólnie w tej branży, a pandemia pokazała, że brak dywersyfikacji w pracy i życiu może być wadą. Ale nikt nie przewidział takiej sytuacji – mówi Agnieszka Nykiel-Bobala.

W takich nieoczekiwanych sytuacjach nawet od syna nie możemy pożytczyć, bo Kacper już od pięciu lat jest z nami w firmie (śmiech). Z drugiej strony już tyle lat działamy, przyzwyczailiśmy się do wzlotów i upadków, i nawet w przypadku pandemii razem łatwiej się to przeżywa – dodaje Krzysztof Bobala.

Innego rozwiązania niż wspólne życie i praca nie wyobraża sobie Emanuel Salvador. Może dlatego, że jak sam zauważa, tylko takie znają. – Nie wiemy jakby było inaczej. To jest nasza codzienność, która jest zdecydowanie zaletą, a nie wadą. Cały świat zjechaliśmy razem, bo nasz zawód nam na to pozwala. Czy to z kwartetem czy z orkiestrą. Mamy to szczęście, że gramy na podobnych instrumentach w jednym zespole. Tworzymy razem kwartet smyczkowy a ostatnio, w czasie pandemii, założyliśmy nawet duet (śmiech). Najłatwiej jest nam grać w takiej sytuacji w duecie. To nam pozwala robić bardzo dużo rzeczy razem, w tym podróżować. To ogromny plus. To nie jest tak, że jedno jedzie a drugie jest „na doczekkę”. Np. w pandemii możemy jechać do Portugalii jako rodzina, spędzić tam czas z rodziną i jeszcze zagrać koncert – tłumaczy Emanuel Salvador.

– Wszystko zależy od rodzaju wspólnej pracy – zauważa Henryk Sawka. – W naszym przypadku nie wchodzimy sobie w drogę. Satyra i witraż to trochę inne gatunki. Wspólna praca daje to, że możemy też urlopować w tym samym czasie – mówi.

Dom kontra praca

– Praca i dom – te dwie rzeczy strasznie ciężko rozdzielić. Przez wiele lat nasza praca trwała 24 godziny na dobę. To nie jest takie łatwe wyłączyć się z tego. Paradoksalnie dzięki pandemii, zwolnieniu tempa życia i braku normalnej działalności firmy, zaczęliśmy się uczyć zostawiać część spraw zawodowych poza naszą „prywatnością”. Ale to jest prawdziwa i ciężka praca nad sobą. Jesteśmy pracoholikami. Siłą rzeczy myślisz o pracy, będąc poza biurem i przekładasz sprawy prywatne na działalność firmy. Ale staramy się i pracujemy nad sobą, aby to zminimalizować.

I myślę, że coraz lepiej nam to wychodzi. To pandemiczne wyhamowanie pomogło nam w nowym ustaleniu priorytetów. Staramy się już nie oddawać w 100 procentach firmie i pracy, tylko planujemy czas dla siebie – opowiada Agnieszka Nykiel-Bobala.

– Każdy kto prowadzi firmę potwierdzi, że nie da się np. o godzinie 16 wyłączyć przysłowiowego guziczka i odłączyć od spraw zawodowych. Niektórzy pewnie próbowali – my tego wcześniej nie robiliśmy. Pracowaliśmy do wieczora, a potem „braliśmy” jeszcze pracę do domu. I jak takie dwie durnoty siedzieliśmy naprzeciwko siebie i dalej pracowaliśmy pochłonięci w swoich myślach i komputerach. Teraz, dzięki wspaniałemu zespołowi Bono i przejmującemu część naszych obowiązków Kacprowi, trochę się to zmieniło i bardzo się staramy, żeby już do takich sytuacji nie dochodziło. Chcemy mieć też czas dla siebie. Tym bardziej, że jesteśmy domatorami. Kochamy nasz domek, kochamy w nim siedzieć, odpoczywać i spędzać czas we własnym towarzystwie – dopowiada Krzysztof Bobala.

Emanuel Salvador ma zdecydowaną opinię na temat oddzielenia pracy od życia prywatnego. Przynajmniej w swoim związku. – Nie da się. Ćwiczymy nawet w domu. Jemy kolację, rozmawiamy o koncertach, jakimś projekcie, o próbie. Nasze życie zawodowe żyje w nas cały czas. Nie ma jakiegoś takiego oddzielenia, że np. po godzinie 15, to już o pracy



nie mówimy. Czasami w nocy coś przyjdzie do głowy, jakiś pomysł. Musimy to zagrać, zobaczyć jak to może wyglądać. W ogóle więc nie oddzielamy życia zawodowego od prywatnego. Ja zresztą też nigdy w życiu nie nazywałem mojej pracy pracą. Kiedyś się na tym złapałem, że nie używam takiego sformułowania „idę do pracy”. Idę na próbę, na koncert. To jest nasze życie. Tak bym to ujął – wyjaśnia koncertmistrz.

– Tylko obecnie w dobie niekończącej się pandemii, która sieje takie spustoszenie i zamieszanie w świecie kultury i nie tylko, to sytuacja zaczyna być przygnębiająca. Ostatnim zarządzeniem, które dostałem od Zofii na papierze firmowym Teatru Kameralnego brzmi: „Okopać się i trwać!”.

A czy sprawy zawodowe nie przytłaczają prywatnych? Od tego jest gro-
no przyjaciół, życie towarzyskie w najlepszym tego słowa znaczeniu. Mamy to szczęście mieć wielu inspirujących, szczerych i wspianych przyjaciół spoza branży – zapewnia Michał Janicki.

– W życiu artystów trudno oddzielić prywatne od zawodowego. Nie da się. To nie fabryka gwoździ, że o 16.00 zamykamy. Umysł musi być otwarty non-stop. Żartuję i rysuję bez względu na to, czy ktoś mi płaci. To taka wrodzona przypadłość, a wynagrodzenie jest miłym skutkiem ubocznym. Na przykład ten wywiad i sesja fotograficzna... To praca czy przyjemność? Jedno i drugie – uważa Henryk Sawka.

Łyżka dziegciu w beczce miodu

Według Emilii Goch-Salvador w każdym związku czyhają jakieś zagrożenia. Ale w jej przypadku jest ich mało. Choć ciągłe przebywanie razem może czasami prowadzić do sprzeczek. – Możemy się czasem kłócić, co oczywiście robimy, bo kto tego nie robi. Śmiałyśmy się, że zanim urodził się nasz syn Leonardo, to wiele razy pakowałam walizkę i się wypro-
wadzałam (śmiech).

Bo u nas to taka kłótnia dwojga artystów, ogromne temperamenty, wszystko albo nic (śmiech).

Manu też raz spakował walizkę i zaniósł do samochodu (śmiech). Bywało i tak. Teraz się trochę wyciszyliśmy, bo mamy dziecko. Ale były różne sytuacje. Tego nie da się uniknąć, jak się przebywa ciągle razem. Poza

tym jesteśmy wyjątkowymi maratończykami – w zasadzie to ciągle 24 godziny na dobę razem. Nie chodzimy do pracy w różne miejsca. Chyba, że Manu wyjeżdża na jakiś koncert, albo ja robię jakiś nowy projekt, bo też na to poświęcam trochę czasu, to mamy parę dni przerwy.

Ale wiele godzin dziennie przecież jesteśmy razem. Wiadomo więc, że sprzeczki się zdarzają – opowiada dyrektor BNO. – Zagrożeniem jest poważne ryzyko zatracenia się w fantazjach i planach na przyszłość, przekroczenie granic zdrowego rozsądku – swoją wizję zagrożenia przedstawia Michał Janicki. A Henryk Sawka ewentualne zagrożenia komentuje w swoim stylu: krótko, dowcipnie i zgodnie z duchem czasu: – Zależy od związku. My jesteśmy zaszczerpieni. – Czy pojawia się rywalizacja? Na szczęście oboje nie gramy na skrzypcach. Bo ja na altówce, więc nie ma między nami rywalizacji. I uważam, że to jest bardzo zdrowa sytuacja. Możemy grać wszystko razem, ale nie na tych samych instrumentach. Bo skrzypkowie mają bardzo specyficzną naturę, bardzo się różnią od altowiolistów. z czego się bardzo cieszę (śmiech). Skrzypkowie są bardzo ambitni, są tacy „na śmierć i życie”, jakby skrzypce były całym światem i od nich zależał los cywilizacji, a altowiolści są bardzo wyluzowani, zupełnie inna kategoria ludzi (śmiech) – zapewnia Emilia Goch-Salvador.

Dla Henryka Sawki jedynym polem do rywalizacji w związku jest kort tenisowy. Natomiast Michał Janicki uważa, że nie ma pola ani płaszczyzny do rywalizacji. – Ponieważ nie mamy kompleksów w żadnej dziedzinie. Zofia świetnie prowadzi samochód, ja nie mam prawa jazdy, ale nie mam z tym problemu, nie zazdroścę itp. Chyba jedyny wyścig, który między nami trwa to rywalizacja o uczucia naszego jedynego wnuka. Tu nie znamy umiaru: trudno, to jest od nas silniejsze! Armand na szczęście z wrodzoną dyplomacją potrafi nas opanować (śmiech) – uważa aktor.

Czas na oddech

– Na szczęście Agnieszka lubi i ogląda tenisa! – wyjawia z uśmiechem Krzysztof Bobala. – Mamy wśród naszych znajomych takie pary, gdzie z tym wolnym czasem różnie bywa. Niekiedy o niego partner lub partnerka potrafią być zazdrośni. U nas nie było i nie ma z tym problemów. Tak ustaliliśmy od samego początku: każdy ma swoją przestrzeń. Agnieszka wiedziała, że mam bzika na punkcie tenisa – grania, kolek-



cjonowania, oglądania. Do oglądania już ją namówiłem. Do skoków narciarskich jeszcze się nie daje przekonać (śmiech). Natomiast ja z kolei nie daję się przekonać do filmów science fiction i marvelowskich bohaterów, których ona uwielbia.

Coś za coś. Ale nigdy nie usłyszałem, przez te dwadzieścia parę lat naszego związku, że mam nie iść na trening. Nie ma czegoś takiego. To jest niezwykle ważne. Cieszę się też, że Agnieszka przekonała się do golfa, jak to mówią, sportu na dojrzałe lata. Sprawia nam to ogromną przyjemność: spędzanie czasu wspólnie, na świeżym powietrzu i konieczność całkowitego zresetowania myśli i nie zastanawiania się co będzie jutro w pracy – mówi. – Mamy to szczęście, że mamy oboje wykształcenie muzyczne i słuchamy razem muzyki klasycznej – dodaje Michał Janicki. Rozkoszujemy się wspólnie Chopinem, Mahlerem czy Tomasim. To dla ducha, a dla ciała rowery, las i wycieczki w siną dal. Zofia kocha podróże, też te najdalsze. Czasami się z nią zabieram.

Ale jestem kotem, który woli wracać na noc do domu. Natomiast literatura to dwa odrębne światy: Zofia czyta Tokarczuk, po której książki również chętnie sięgam. A do tego Bakula czy Ofierski. A jakie mamy hobby? Siebie wzajemnie! Żyjemy tak blisko, że często wchodzimy sobie w paradę, ale wspólne poczucie humoru ratuje nas z każdej opresji i wyprowadza z mielizny – wyjawia Michał Janicki.

– Tenis, konie, narty. Turnieje tenisowe m.in. dla artystów. Jest ich masa: jakby się chciało wszystkie zjeździć to nie byłoby czasu na pracę. Dużo też jest plenerów, ale tam też trudno uciec od tworzenia. Ewa czyta książki beletrystyczne, ja wolę Kahnemanna, Snydera, Ledera, Leszczyńskiego, Briana Portera – wyjaśnia Henryk Sawka.

– Śmialiśmy się zawsze, że nasz wspólne wakacje to trwały 3,5 dnia (śmiech). Jakoś zawsze tak wypadało, że jak już podróżowaliśmy z koncertami i pojawiało się blisko jakieś miejsce, które nas interesowało, to udało nam się tam pojechać. Ale zawsze na 3,5 dnia. Tak było np. na Bali, czy w Hongkongu. Tak „sami z siebie” wybraliśmy się na prawdziwe wakacje dopiero jak się Leonardo urodził. Przyszła pandemia, nie było za dużo koncertów, również wyjazdowych. To był drugi, taki nasz zupełnie prywatny wyjazd razem. Za pierwszym razem, to była nasza podróż poślubna. Ślub odbył w Portugalii. Postanowiliśmy więc wybrać się na kilka dni na południe tego kraju. I Manu zabrał ze sobą skrzypce. Podróż poślubna trwała cztery dni, a Manu jeszcze w tym czasie ćwiczył w pokoju. To był dla mnie kosmos (śmiech). Nie byłam nigdy zdziwiona, że on zawsze zabiera skrzypce.

Na wakacje z Leonardo, też zabrał. Jeżdżą z nami wszędzie – ujawnia tajemnicę rodzinną Emilia Goch-Salvador. Ale mają jedno, wspólne hobby. Nietrudno odgadnąć jakie. – Wszystko co się kręci wokół muzyki. Nasze hobby to muzyka, a poza nią jakieś drobiazgi. Ja się np. uczę portugalskiego. Lubię to robić, mam w tym cel. Na jakieś specjalne hobby chyba by nawet czasu nie wystarczyło. Ponadto uwielbiamy spędzać czas z innymi artystami, po koncertach czy podczas kilkunastodniowych festiwali jesteśmy megatowarzyscy. Czasem biesiady trwają do późnych godzin (śmiech). To jest ten element życia prywatnego w zawodowym (śmiech) – zapewnia dyrektor BNO.

Życie to nie bajka

Jak radzić sobie w takim związku, kiedy pojawiają się złe chwile? Jak często się pojawiają? Których jest więcej – dobrych czy złych?

– W tej sprawie nastąpił podział obowiązków: ja zajmuję się tymi dobrymi, natomiast Zofia odpala silniki w sytuacjach kryzysowych, drobna, filigranowa i niezłomna, chciałyby się rzec „Żelazna Dama”, w tym przypadku „Żelazna Kruszyna”. Czasy są niepewne i smutne, ale my z nadzieją i radością czekamy na koncert dyplomowy naszego wnuka. I liczymy na spełnienie marzeń. Takie globalne – żeby się skończyła pandemia i żeby wszystko było jak za dawnych czasów, które jak się okazuje były wspaniałe. I takie osobiste – zbieram teraz fundusze i oszczędzam. Na jaki cel? Na pewną wyjątkową przyjemność intelektualną a jednocześnie lokatę kapitału – Zosia marzy o powrocie do spacerów po Paryżu z córką i wnukiem. Razem marzymy o zakupie obrazu jednego z najbardziej utalentowanych współczesnych malarzy polskich Waldemara Wojciechowskiego. Chętnie jedno z jego dzieł zobaczyłbym w domu na swojej ścianie – zdradza Michał Janicki. – Złych chwil nie pamiętamy, dobrymi głupio się chwalić – podsumowuje Henryk Sawka. – Myślę, że ciągle jest i będzie więcej tych dobrych. Dlatego jesteśmy razem – dodaje Emilia Goch-Salvador.

Anekdota podróżnicza

– Jak urodził się nasz syn, to zaczął z nami wszędzie podróżować – Indie, Japonia, Wietnam. To było cudowne, że był z nami. Wspomnienia na całe życie. Aczkolwiek to generowało też ogromne zmęczenie. Malutkie dziecko, zmiana czasu, napięty plan prób i koncertów, nieustające przemieszczanie się z miasta do miasta, codziennie nowe sale koncertowe, to było coś! Potem odesypialiśmy w Szczecinie, a babcia wiodła prym (śmiech). W Japonii to był kosmos. Jak chcieliśmy spać, to nasz synek się budził. Ciężko było. Jak jechaliśmy do Japonii, to byliśmy przygotowani na to, że jest tam wszystko. I nic nie musimy zabierać ze sobą. Ale jadąc w trasę koncertową wzięliśmy z Polski robota z blenderem, bo syn nie miał jeszcze zębów. Sprzęt piekielnie ciężki, zajmował pół walizki. Ale przydawał się. Do czasu Japonii. Bo tam okazało się, że jest zupełnie inne napięcie w kontaktach. Musieliśmy więc chodzić po hotelowych kuchniach i prosić, żeby nam gotowali dla dziecka. Druga rzecz – byliśmy pewni, że tam kupimy wszystko. Potem okazało się, że w całym Tokio, żeby kupić np. ziemniaka, to naprawdę trzeba się nachodzić – wspomina Emilia Goch-Salvador.

– Bo ich po prostu nie ma (śmiech) – dopowiada Emanuel Salvador. Myślałem, że pieluchy będą na każdym rogu. Gdzie tam! Więc jak trafił się jakiś wolny moment między koncertami i próbami, to my całe Tokio zjechaliśmy, żeby pieluchy znaleźć. I tego ziemniaka dla małego.

To było nieprawdopodobne! W końcu nam się udało. Ale ile to nerwów i energii nas kosztowało?! Z kolei w Indiach mieliśmy inną niespodziankę. Tam ziemniaki są w każdym sklepie. A ja je wiozłam w walizce razem z marchewką z Polski (śmiech). W Kambodży natomiast na naszym koncercie pojawił się król tego państwa. Z tego powodu całe miasto zostało wyłączone z ruchu. Tylko my mogliśmy dojechać do miejsca, gdzie odbywał się koncert. Po jego zakończeniu poszliśmy do jakiejś restauracji. A tam na ścianie wisiało zdjęcie króla. No to zaczęliśmy się chwalić przed pracownikami lokalu, że dzisiaj się widzieliśmy z ich królem. A oni patrzyli na nas jak na wariatów: „z naszym królem się widzieliście?” – nie dowierzali. A on przecież był na naszym koncercie – śmieje się dyrektor BNO.

Anekdota sportowa

– Oboje jesteśmy kojarzeni z turniejem Pekao Szczecin Open, z którego organizacją jesteśmy związani od jego początków i który – jako „trzecie dziecko” – był obecny w naszym życiu prywatnym... – opowiada Agnieszka Nykiel-Bobala. – Najbardziej intensywny czas przygotowań przypada na miesiące letnie, czyli tzw. wakacje. W naszym wspólnym życiu nie mieliśmy ich latem, a zwykle jesienią, już po turnieju. Pamiętam jak bardzo mnie rozczerwiliło, kiedy nasza córka mając kilka lat wróciła kiedyś z przedszkola i zapytała: „Co to są wakacje, bo koleżanki ciągle o tym mówią?”.

Nasze dzieci, kiedy były małe, nie przepadały za Pekao Szczecin Open. Później, zarówno Kacper, jak i Martyna, nauczyli się „korzystać” z turnieju na swój sposób i trwało to do czasu, kiedy nie zaczęli z nami pracować przy tej imprezie. No i doczekaliśmy się sytuacji, która wciąż mnie śmieszy... byliśmy jedyną rodziną, która w komplecie uczestniczyła w „after party” (tradycyjnej imprezie odbywającej się po turnieju) i wszyscy mieli powód do drwin, że Martyna i Kacper przyszli na imprezę z rodzicami (śmiech). Całkiem zabawne było usłyszeć w pewnej chwili na parkiecie: „Hej mamo, jak się bawisz?” – śmieje się współorganizatorka Pekao Szczecin Open.

Anekdota teatralna

– Kiedyś w teatrze w Toruniu była taka przepychanka słowna – opowiada Michał Janicki. – Siedzieliśmy w czterech czy pięciu parach aktorskich, bardzo wesoła atmosfera, bankietowa, sympatyczni ludzie. W pewnym momencie dochodzi do „licytacji” na żony. Jeden z aktorów mówi: „moja żona świetnie gotuje”, inny – „moja żona świetnie pierze”, kolejny – „moja super syje i sprząta”. A ja sobie myślę: „Jezus, Maria! Nic nie mogę z tą moją Zośką wyskoczyć! Żadnych atrybutów!”. Cicho więc siedzę. Ale w końcu pytają: „Misiek, a co z Twoją Zośką?”. No to zacząłem sobie z nich lekko pokpiwać, celowo trochę nas upośledzać, że np. Zośka świetnie gotuje wodę: na kisiel. W końcu pada pytanie: „Misiek, to po co Ty masz żonę?”. A ja mówię: „do towarzystwa, kochany, DO TOWARZYSTWA!”.

autor: Dariusz Staniewski / foto Henryka i Ewy Sawki: Radek Kurzaj / foto: Ewa Bernaś / MUA: Agnieszka Ogrodniczak

foto: archiwum Opery na Zamku w Szczecinie

Matka, córka, wnuczka

– trzy pokolenia szczecińskiej
sceny muzycznej

Irena, Grażyna i Natalia Brodzińskie. Trzy artystyczne pokolenia Szczecina. Zjednoczone nie tylko więzami krwi, ale też muzyczno-teatralną pasją, są ostoją gatunku, który kiedyś był uwielbiany. Operetki. Wszystko dzięki Brodzińskim, a szczególnie Irenie, która jest wybitną postacią szczecińskiej i ogólnopolskiej kultury. To ona stworzyła legendę sceny operetkowej miasta, a jej córka oraz wnuczka kontynuują obronę przez artystkę drogi. – Robiła z publicznością co chciała. Była artystką jedyną w swoim rodzaju. Nie ma, nie było i nie będzie takiej drugiej jak ona – tak mówiła Grażyna Brodzińska o mamie w „Prestiżu” w 2008 roku.

Rodzinne trio operowe

Irena to pierwsza dama szczecińskiej operetki. Aktorka, śpiewaczka i tancerka. Słynna diwa Operetki Szczecińskiej, a później Teatru Muzycznego. Była solistka Opery na Zamku. Grażyna, córka Ireny, to śpiewaczka operetkowa, musicalowa, operowa oraz aktorka. Współpracuje z wieloma orkiestrami i ma za sobą liczne nagrania radiowe, telewizyjne, a nawet rolę w serialu „Barwy szczęścia”. Natalia, to wnuczka Ireny i bratanica Grażyny, jest śpiewaczką i skrzypaczką, znaną m.in. ze współpracy z Baltic Neopolis Orchestra oraz Teatrem Polskim w Szczecinie. Artystka jest kolejną wszechstronnie uzdolnioną kobietą tej rodziny. Te trzy niezmiernie utalentowane i piękne panie razem tworzą żywą historię szczecińskiej sceny muzyczno-teatralnej. Przoduje im oczywiście Irena. Wybitna solistka oraz wielka osobowość, której lokalna opera wiele zawdzięcza. – Prywatnie skromna i nieśmiała, gdy jednak wychodziła na scenę, porywała publiczność – zaznacza Izabela Marecka w archiwalnym artykule „Prestiżu” pt. „Pierwsza dama szczecińskiej operetki” (wrzesień 2008 r.).

„(...) W efekcie całe przedstawienie (Rozkoszna dziewczyna) było czytte, jednolite i naprawdę zabawne. Wielka w tym zasługa wszystkich wykonawców. Irena Brodzińska, ulubienica Szczecina w roli tytułowej raz jeszcze ukazała wszystkie walory swego talentu. Ogromny wdzięk, komunikatywność, swoboda sceniczna, muzykalność, wyczucie estetyki ruchu i gestu – oto cechy charakterystyczne jej osobowości”. Stanisław Urstein, „Głos Szczeciński”, 3-4 czerwca 1961 r.

Irena: legendarna diwa Szczecina

Irena Brodzińska urodziła się w 1933 roku w Pińsku. – Ukończyła szkołę podstawową siostr augustianek, gimnazjum siostr klarysek w Krakowie, później mama wysłała ją do Szkoły Baletowej w Krakowie. Pracowała jako solistka baletu teatrów muzycznych Krakowa, Poznania i Lublina. Tańczyła ze sławami polskiej sceny baletowej – przypomina Izabela Marecka we wspomnianym już tekście. Artystka zostawiła także ślad w polskiej kinematografii. Pojawiła się m.in. w filmach „Sprawa do załatwienia” oraz „Irena, do domu”. Wystąpiła też w produkcji polsko-niemieckiej „Ósmy dzień tygodnia” w roli piosenkarki. – W 1953 roku zadebiutowała jako śpiewaczka w Teatrze Muzycznym w Łodzi. W latach 1954-1956 śpiewała w Operetce Śląskiej w Gliwicach – możemy przeczytać na stronie internetowej Encyklopedii Pomorza Zachodniego. Artystka od 1957 roku z przerwami związana jest ze Szczecinem. Do miasta przyjechała, wraz z ówczesnym mężem Edmundem Waydą i córką Grażyną, na zaproszenie dyrektora Operetki Szczecińskiej, Jacka Nieżychońskiego.

– W Szczecinie zadebiutowała 25 stycznia 1957 roku rolą Chinki Mi w „Krainie uśmiechu” F. Lehara (130 przedstawień i ponad 80 tys. widzów). Było to również pierwsze przedstawienie w historii szczecińskiego teatru muzycznego (Operetka Szczecińskiego Towarzystwa Miłośników Teatru Muzycznego) – możemy przeczytać na stronie Encyklopedii Pomorza Zachodniego. Początki były trudne. Skromny lokal w sali gimnastycznej dała... Milicja Obywatelska. Mieścił się przy ulicy Potulickiej 1. – Doskonale pamiętam tę premierę – mówi pani Irena we wspomnianym artykule Izabeli Mareckiej. – Zima, przeraźliwy ziąb, między sceną a widownią w suficie była dziura. My w eleganckich, wydekoltowanych sukniach, widzowie siedzieli w futrach, a z dachu syłał autentyczny śnieg! Miała to być tymczasowa lokalizacja. To „tymczasem” trwało ćwierć wieku – wspomina. Artyści teatru, w tym Brodzińska, jednak nie narzekali, kochali swoją pracę i publiczność. Irena była szczególnie uwielbiana. – Tytułową postać kreowała Irena Brodzińska, jak zawsze uroczą, pełną wdzięku, roztańczoną (...) – tak pisał o niej Walerian Pawłowski w recenzji dla „Kuriera Szczecińskiego” w 1968 roku. Na scenie Operetki (później Teatru Muzycznego) występowała z ogromnym powodzeniem do roku 1976. Poza roczną przerwą w latach 60., podczas której śpiewała w Łodzi.

W 1976 roku na scenie Teatru Muzycznego wystąpiła wraz z córką Grażyną w musicalu „Machiavelli”. Co ciekawe, panie zagrały matkę i córkę. Irena, obdarzona urodą oraz talentem, była wielką gwiazdą lokalnego teatru. Zagrała wiele pierwszoplanowych ról m.in. postaci Elizy z „My Fair Lady”, Hanny Gławarii w „Wesołej wdówce”, Adeli w „Zemście nietoperza” czy główną bohaterkę w „Hallo Dolly”. – Ze sceną rozstała się na dobre w 1978 roku. Wyjątek zrobiła dla Waleriana Pawłowskiego, z którym zatańczyła na scenie podczas benefisu dyrygenta – informuje Encyklopedia Pomorza Zachodniego. Dama lokalnej sceny uważa się za artystkę spełnioną. – Nigdy nie żałowałam, że tak szybko odeszłam ze sceny – mówi Irena Brodzińska. – Okazało się, że można bez sceny żyć, chociaż początkowo wydawało mi się to niemożliwe. Teraz cieszę się sukcesami moich dzieci i trójki cudownych wnuków. To moja największa duma i radość – mówi w przywoływanym artykule Izabeli Mareckiej. Artystka należy do grona założycieli Stowarzyszenia Miłośników Opery i Operetki. Trzykrotnie została nagrodzona Bursztynowym Pierścieniem.

„Irka Brodzińska była zjawiskiem. Kiedy pojawiała się na scenie (tak właśnie – nie wychodziła, a pojawiała się), przez widownię przelatywało stłumione aaaa utrzymane w rejestrach od sopranowego po kontrabasowy. To wielbiciele Ireny dawali o sobie znać... Brodzińska to ucieleśniony wdzięk i urok połączony z perfekcjonizmem scenicznym”. Walerian Pawłowski, „Takty i nietakty”, Szczecin 1994 r.



Na zdjęciu: Natalia, Irena
i Grażyna Brodzińskie /
foto: Tomasz Seidler

foto: archiwum Opery na Zamku w Szczecinie



foto: archiwum Opery na Zamku w Szczecinie



foto: Tomasz Seidler



foto: archiwum Opery na Zamku w Szczecinie



Grażyna: córka i primadonna

Grażyna Brodzińska urodziła się w Krakowie w 1951 roku. Swoją przygodę ze sceną rozpoczęła jako kilkuletnia dziewczynka. – Pierwsza Dama Polskiej Sceny Muzycznej, znakomita aktorka i tancerka. Króluje na scenie i podbija serca publiczności na całym świecie. Perfekcyjna w każdym geście. Prezentując najwyższy kunszt sztuki wokalne, swoim repertuarem obejmuje zarówno klasykę, musical, jak i światowe przeboje z gatunku różnych nurtów muzycznych. Zachwyca widzów głosem, elegancją i temperamentem – tak opisuje artystkę Opera Bałtycka w Gdańsku. Chybanie mogłoby inaczej. Miłość do sceny i muzyki Grażyna ma we krwi. Artystka jest jednak nie tylko córką Ireny Brodzińskiej, ale też Edmunda Waydy, tenora, reżysera oraz dyrektora teatrów muzycznych. – Byłam na wszystkich próbach, gdy występowała mama – wspomina Grażyna Brodzińska w artykule „Pierwsza dama szczecińskiej operetki”. – Tylko ci, którzy widzieli ją na scenie, wiedzą, jaka była wspaniała. Pamiętam ją także w duetach z tatą. Jak razem śpiewali, to wszyscy płakali, a potem na stojąco bili brawa – mówi córka Ireny.

Artystka była solistką w Teatrze Muzycznym w Szczecinie, w Operetce

Warszawskiej (później Teatr Muzyczny Roma) oraz w Gliwickim Teatrze Muzycznym. Obecnie współpracuje z Teatrem Muzycznym w Poznaniu. Zagrała wiele pierwszoplanowych ról w operetkach, musicalach i komediach muzycznych. Występuje z czołowymi orkiestrami filharmonicznymi oraz operowymi. Koncertuje w kraju i za granicą. Nagrała trzy recitale telewizyjne. Brała udział w cyklu „Z batutą i humorem” Macieja Niesiołowskiego. Wielokrotnie śpiewała na Europejskim Festiwalu im. Jana Kiepury w Krynicy. – Prezentuje najwyższy kunszt sztuki wokalne. Obdarzona urodą, wdziękiem, scenicznym temperamentem, śpiewa, tańczy, czaruje publiczność teatralną i filharmoniczną. Udowodniła, że ma prawo do tytułu Pierwszej Damy Polskiej Operetki – powiedział o niej Bogusław Kaczyński i te słowa przywołuje gdańska Opera Bałtycka. Grażyna Brodzińska została odznaczona m.in. Srebrnym Krzyżem Zasługi oraz Złotym Medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”, w swojej kolekcji ma też Bursztynowe Pierścienie. Prywatnie to żona aktora Damiana Damińskiego.

Natalia: utalentowana wnuczka i bratanica

Natalia Brodzińska to aktorka, muzyk i śpiewaczka. Bratanica słynnej

Grażyny to, jak i jej ciotka, sopran. Ukończyła studia na wydziale instrumentalnym oraz wokalnno-aktorskim na Akademii Muzycznej w Gdańsku. – Jako muzyk orkiestrowy współpracowała m.in. z Baltic Neopolis Orchestra, Orkiestrą Opery na Zamku w Szczecinie, Elbląską Orkiestrą Kameralną. Jako wokalistka brała udział w projektach gdańskiej Capelli Gedanensis, w koncertach kameralnych w Dworcu Sierakowskich w Sopocie, wielokrotnie uczestniczyła w koncertach z cyklu „Młode Talenty Wokalistyki” na Międzynarodowym Festiwalu Muzyki w Helu – czytamy na stronie terazteatr.pl.

Wnuczka Ireny Brodzińskiej jest wszechstronnie uzdolnioną artystką. Odnajduje się zarówno w operach, jak i musicalach, z powodzeniem wykonuje także muzykę współczesną. – W 2015 śpiewała partię Królowej Nocy w singspielu Czarodziejski Flet W. A. Mozarta w ramach Świętojańskich Dni Muzyki Operowej w Gdańsku. Umiejętności wokalne kształtowała pod kierunkiem Katarzyny Dondalskiej, Ryszarda Karczykowskiego, Normy Sharp, Ewy Iżykowskiej. Artystka ma za sobą liczne ciekawe kreacje.

W jej repertuarze są interesujące role, arie operowe i operetkowe, songi musicalowe, cykle pieśni oraz piosenki doskonałych tekściarzy. W październiku 2017 roku, podczas obchodów 60-lecia Opery na Zamku odbył się jubileusz Ireny Brodzińskiej, który uświetniły występy Grażyny i właśnie Natalii. Córka Ireny po koncercie powiedziała, że tego dnia chciała zaśpiewać najpiękniej jak potrafi. Dla wnuczki, Natalii, także było to bardzo ważne wydarzenie. – Irenka wysyła bardzo pozytywne fluidy. Tak jak zresztą sama powiedziała, ona przynosi szczęście – powiedziała po koncercie dziennikarzom Radia Szczecin. Jubileusz prowadzili Michał Janicki oraz Adam Opatowicz z Teatru Polskiego.

Łzy radości, owacje na stojąco, morze kwiatów: tak zapamiętano ten benefis. Publiczność długimi brawami dziękowała za ten wieczór i zachwycała się trójką artystek. Wszystkie miały na sobie czerwone sukienki. Każda z nich oczarowała odbiorców talentem, wdziękiem oraz czarem. Prawdziwe trzy gracie.

„Kiedy Grażyna Brodzińska zaśpiewała Irenie Brodzińskiej «Mamo, w sercu cię kołyszę» (piosenkę «Do ciebie, mamo» z repertuaru Violetty Villas) i pocałowała ją w rękę, z obiema artystkami rozplakała się cała widownia. Podczas koncertu zaśpiewała też wnuczka pani Ireny, Natalia”. Ewa Podgajna, „Gazeta Wyborcza”, 23 października 2017

Legenda, fenomen, gwiazda

– Szczecin kocha Irenę Brodzińską – mówią lokalne media. W tym temacie nic się nie zmieniło. Artystka zeszła ze sceny ponad czterdzieści lat temu, ale wciąż jest pamiętana oraz uwielbiana. Otrzymała liczne nagrody i odznaczenia. Dzięki niej operetka jest wciąż żywa, kojarzy się ze szczecińską sceną oraz wzbudza zainteresowanie. Artystka swoją miłość do tej sztuki przekazała zaś nie tylko swojej rodzinie, ale też wielu odbiorcom teatru. Irena Brodzińska jest jedną z bohaterek książki Iwony Gacpańskiej „Ścieżki, drogi, przystanki, czyli całe Ich życie... Kolejne historie”, którą wydała Książnica Pomorska i ZASP w 2016 roku. Opera na Zamku w Szczecinie uhonorowała tę wybitną artystkę zamówieniem na film dokumentalny na jej temat u Marka Osajdy. Obraz miał swoją premierę w Teatrze Polskim w Szczecinie w 2018 roku. Powstała też książka znanej dziennikarki Krystyny Pohl „W krainie czaru i uśmie-

chu, czyli dwie dekady Teatru Muzycznego na Potulickiej”.

W publikacji dużo miejsca poświęcono wspomnieniom o Irenie Brodzińskiej. Niewątpliwie wpływ na ogromną i wieloletnią popularność artystki ma jej niezwykle talent, ale też miłość do teatru, a szczególnie szczecińskiej sceny oraz wielka sympatia dla naszego miasta. – O Potulickiej mówiono, że nie jest to Teatr Operetki, a „teatr uśmiechu”. Jak powiedział dyrygent Walerian Pawłowski, takich ludzi spotyka się raz na 100 lat. Kilkoro z moich przyjaciół żyje do dzisiaj. Wciąż się spotykamy, rozmawiamy, wspominamy. Zawdzięczaam Niezychowskie-mu naprawdę wiele. Dzięki niemu kocham to miasto jak żadne inne. Do dzisiaj przekonuję wszystkich, że Szczecin jest miastem szczęścia i miłości. Jest pełnym wspaniałych ludzi, pięknej roślinności, magnolii. Nigdy z niego nie wyjeżdżajcie! – mówi Irena Brodzińska w artykule „Viva Opera!” Andrzeja Kusa („Prestiż”, luty 2017 r).

Mimo, że przez lata na szczecińskich scenach pojawiło się wielu wybitnych artystów, to legendarna dama operetki wciąż jest naszą największą gwiazdą. – Nie kaprysiła, nie spóźniała się na próby, zawsze skromna, pracowita, punktualna i otwarta na uwagi reżysera. Nigdy nie potrzebowała też suflera – podkreśla Izabela Marecka w tekście „Pierwsza dama szczecińskiej operetki”. Zawsze kochała teatr i publiczność. Była na scenie szczera, prawdziwa. Może w tym tkwi fenomen Ireny Brodzińskiej. – Jej kreacje przeszły do historii, a publiczność po prostu ją kochała. Przychodziła „na Brodzińską” i zawsze była nią zachwycona. A ona, mimo mnóstwa atrakcyjnych propozycji, nigdy tej publiczności nie opuściła, bo jak mówi, to była miłość wzajemna. Irena Brodzińska była nie tylko wielką gwiazdą polskich scen muzycznych, ale stała się także ich legendą. I choć już od 40 lat nie tańczy i nie śpiewa, to jej legenda trwa nadal. Jest pamiętana, nadal kochana i podziwana, rozpoznawana na ulicach, obdarowywana podziękowaniami i uśmiechem. Okazjonalne spotkania, w których uczestniczy i miłość, którą jest ciągle obdarzana wypełnia wszystkie krzesła – mówi Marek Osajda, autor filmu „Irenka, ach Irenka”. Dama operetki wciąż wspiera lokalną scenę, ale żyje spokojnie z mężem Gustawem Tijewskim, otoczona ukochanymi zwierzętami i bliskimi. – Jestem szczęśliwa z moim najdroższym mężem, wnukami gdy do mnie przyjeżdżają. Zawsze powtarzam, że trzy czwarte szczęścia w życiu daje ukochana praca, jedną czwartą cudowna rodzina. Jestem spełniona w stu procentach – zaznacza Irena Brodzińska w tekście „Viva Opera!” („Prestiż”, luty 2017 r).

– Był dla mnie wszystkim. Całym życiem. Scena była moją miłością. Ja na scenie żyłam, byłam najprawdziwszą Ireną – Irena Brodzińska o teatrze, „W krainie czaru i uśmiechu, czyli dwie dekady Teatru Muzycznego na Potulickiej”, Krystyna Pohl, 2018

opracowała: Karolina Wysocka

źródła: „Pierwsza dama szczecińskiej operetki”, I. Marecka, „Prestiż”, wrzesień 2008, „Viva Opera!”, A. Kus, „Prestiż”, luty 2017, prestizszczecin.pl, szczecin.wyborcza.pl, operabaltycka.pl, radioszczecin.pl, gs24.pl, wikipedia.org, terazteatr.pl, grazynabrodzinska.pl, pomeranica.pl, filmipolski.pl, 24kurier.pl/ foto: Wikipedia, Encyklopedia Pomorza Zachodniego, archiwum Opery na Zamku



foto: archiwum Opery na Zamku w Szczecinie



foto: archiwum Opery na Zamku w Szczecinie

Miejski wybieg

Ulica, także w kwestii mody, rządzi się swoimi prawami. Ubieramy się w to co chcemy i jak chcemy. Znani projektanci już od jakiegoś czasu podpatrują uliczne wybiegi, nierzadko inspirując się tym co się nosi w miastach. Szyk z wielkich pokazów miesza się z miejskim stylem, a my coraz odważniej łączymy ze sobą rzeczy tzw. modne z tym co wyraża naszą osobowość i niekoniecznie mieści się w pojęciu „must-have sezonu”.

Zgodnie z tym, zaczynamy nowy modowy cykl, w którym pokażemy wam, według subiektywnej oceny, fajnie, oryginalnie ubranych mieszkańców Szczecina. Spróbujemy udowodnić, że o dobrym stylu nie zawsze decyduje zawartość portfela (choć czasem pomaga), ale wyobraźnia.

ad/foto: Karolina KARA Tarnawska



*Sebastian:
płaszcz – Benetton
golf – Lindbergh
spodnie – Topman
buty – Creative Recreation
zegarek – Casio A178W*



Joanna:
 marynarka – second hand
 opaska – zakup od koleżanki
 torebka – Chylak
 buty – Kurt Geiger
 kolczyki – Maksimiuk
 zegarek – Bering
 okulary - sieciówka





Joanna

płaszcz – francuski vintage, znalezisko

koszula – Nalu Bodywear

spodnie – Ganni x Levi's

buty – Massimo Dutti

torebka – vintage Jackie/Gucci

spinka – Simone Rocha dla H&M

zegarek – vintage Omega

pierścionek – Rosa Chains

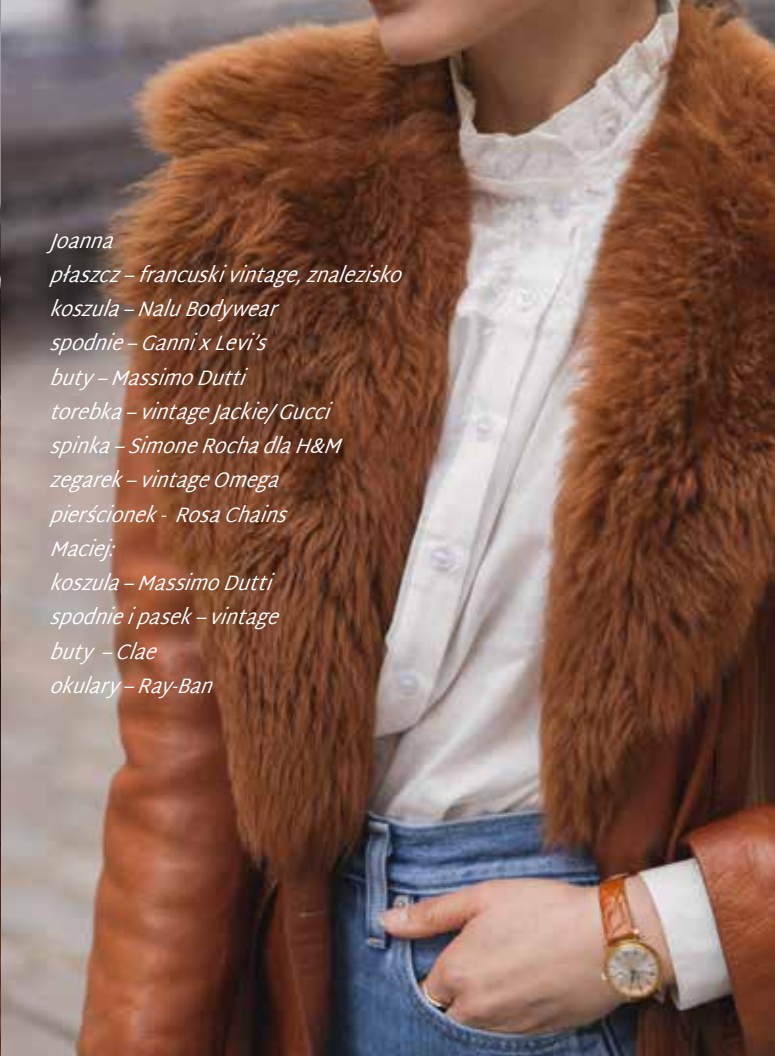
Maciej:

koszula – Massimo Dutti

spodnie i pasek – vintage

buty – Clae

okulary – Ray-Ban





Marta: tunika/sweterek – bazar rękodzieła / szpilki – Venezia / torba Hobo – Zuzia Górską / kolczyki i bransoletka – Julia Kułacz Atelier / pierścionek obrączka – jubiler z Kłodzka



*Katarzyna:
spódniczka – second hand
bluzka – Forever 21
kapelusz – TK Maxx
torebka – Wytwory i Wtóry
Dorota Ziółkowska
buty: białe botki – second hand*



Łukasz

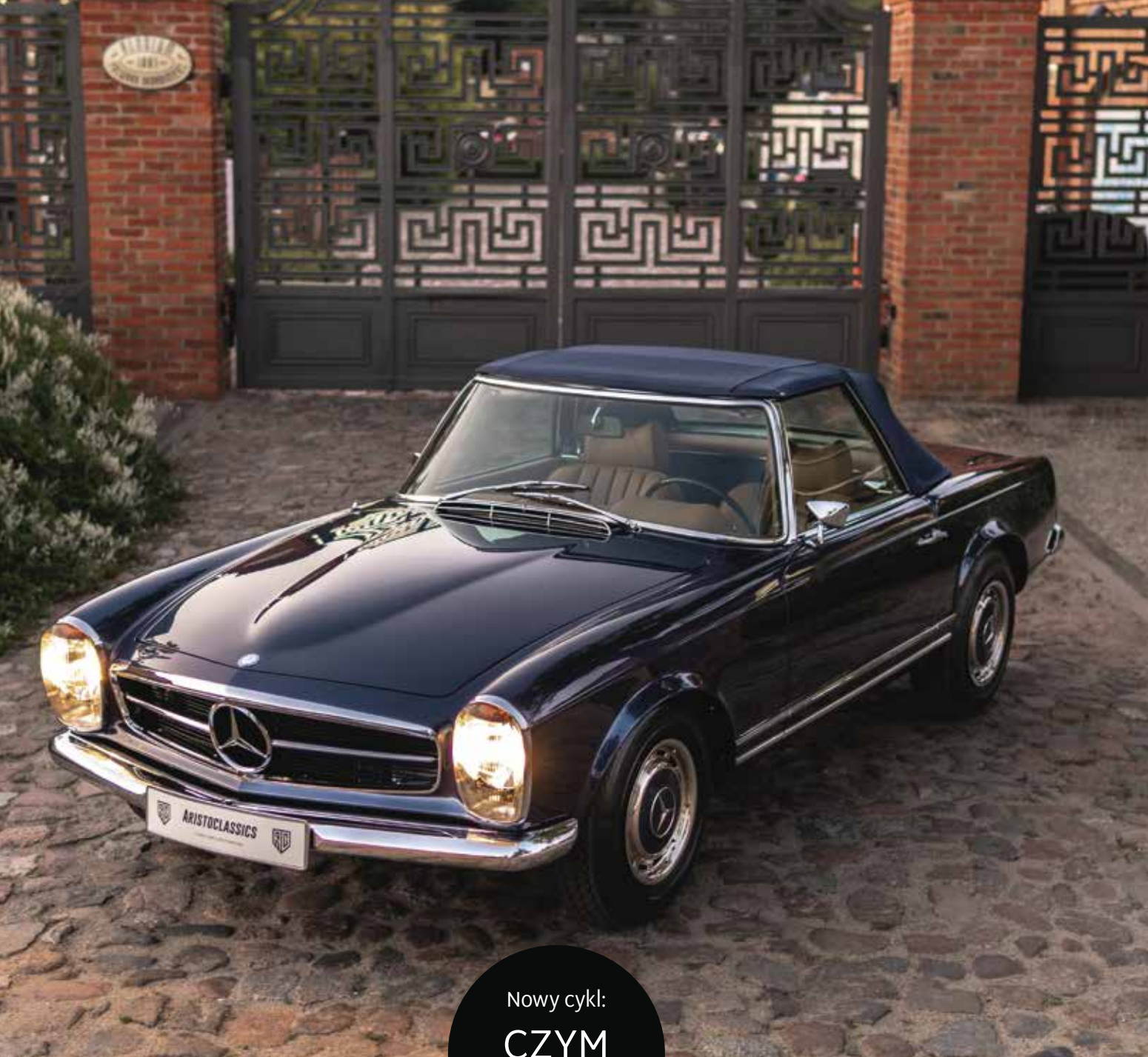
bluza i torebka – MMC Studio

płaszcz i spodnie – HM Studio

buty – Karl Lagerfeld

zegarek – Massimo Dutti





Nowy cykl:
**CZYM
JEŹDŻĘ**

Mercedes Pagoda – więcej niż dzieło sztuki

Na ulicach mamy niezliczoną ilość aut, które można rozróżnić czasem tylko po logo. Tym bardziej widok klasycznego samochodu wzbudza w nas zachwyt i tęsknotę za przeszłością. Taki modelem jest bez wątpienia Mercedes-Benz W113, którego produkcja rozpoczęła się w 1963 roku, a który przez charakterystyczny, wklęsły dach przypominający tradycyjne azjatyckie budynki, zyskał przydomek „Pagoda”, powszechnie używany do dziś. My prezentujemy jego najbardziej kultową odsłonę, czyli Mercedesa 280 SL Pagoda z 1971 roku.



To samochód, który musi się znaleźć w garażu każdego kolekcjonera. Jeżdżą nim artyści – do jego fanów należał m.in. John Lennon, super modelki jak Kate Moss czy kierowcy Formuły 1. – Pagoda dzięki pięknemu designowi, lekkiej linii, niezawodności, a jednocześnie przyjemności jaką daje w trakcie jazdy stała się jednym z popularniejszych samochodów klasycznych – mówi Stanisław Gliński z Aristoclassics, które zajmuje się renowacją klasycznych aut, w tym prezentowanym modelem Mercedesa. – Nadwozie ma formę roadstera ze zdejmowanym miękkim dachem (soft-top) oraz opcjonalnie twardym dachem (hard-top), dzięki czemu można powiedzieć, że mamy 3 w 1. Samochód dzięki swojej popularności jest jednym z częściej restaurowanych klasyków, a części do odbudowy są wciąż produkowane.

Prezentowana Pagoda 280 SL została sprowadzona z USA, jak większość egzemplarzy do renowacji. – Ten model był we względnie dobrym stanie, ale niezależnie od tego proces renowacji zawsze jest kompleksowy, odbudowie lub wymianie podlega każda najmniejsza część – wyjaśnia Stanisław Gliński. – W praktyce oznacza to, że odrestaurowany samochód jest bardziej perfekcyjny niż po opuszczeniu fabry-

ki, a to dzięki temu, że mamy tu do czynienia z w pełni ręczną pracą, a nie masową produkcją. Ten konkretny egzemplarz nie został przez nas osobiście odbudowany, a przez zewnętrzną firmę, która zakończyła już swoją działalność. My na ostatnim etapie wprowadziliśmy wiele poprawek, doprowadzając renowację do oczekiwanej przez nas perfekcji.

Odrestaurowany Mercedes trafił w ręce prawdziwego kolekcjonera. – Naszą Pagodę sprzedaliśmy Josephowi z Poznania, znanemu na Instagramie jako @the_collection. Joseph jest biznesmanem działającym głównie w branży lotniczej, którego pasją są między innymi samochody. Jego garaż jest imponujący, samochodów wciąż przybywa, a Pagoda jest drugim samochodem, który kupił od nas. Pod koniec 2019 roku sprzedaliśmy Josephowi Lancię Deltę Integrale Evoluzione II „Bianco Perlato” z 1994 roku, czyli limitowaną edycję kultowego modelu.

Na przykładzie Pagody łatwo zauważyć jak bardzo obcowanie z klasycznymi samochodami przynosi wiele przyjemności. Jest to bezdyskusyjny fenomen. – Wsiadając do samochodu klasycznego, czas jakby zwalniał, a brak wszechobecnej elektroniki, wyciszenia czy wspomagaczy, pozwa-

la poczuć motoryzację w najpiękniejszej formie – nie ukrywa zachwytu Stanisław Gliński. – Klasyk dla wielu jest sposobem na ucieczkę od codzienności, wsiadając za kierownicę, nawet jazda bez celu może być swego rodzaju terapią. Dla mnie wiele samochodów klasycznych jest jak dzieła sztuki, a wpatrywanie się w nie godzinami powoduje u mnie taki sam lub większy zachwyt jak dla historyka sztuki wpatrywanie się w najsztywniejsze obrazy. W tych prostych formach, analogowości, zapachu, dźwiękach czy prymitywności jest coś pięknego i niepowtarzalnego. I chyba ta niepowtarzalność nas najbardziej podnieca.

autor: Aneta Dolega /foto: Bogusz Kluz



W tym cyklu prezentujemy oryginalne, ciekawe, nietypowe samochody. I te najnowsze i te najstarsze. Luksusowe i zwykłe. Zglądamy pod maskę sprawdzamy komfort wnętrza i prowadzenia. Zapraszamy do prezentacji swoich samochodów: marecka@eprestiz.pl.



Obudź w sobie Porsche.

Sprawdź się podczas Porsche Experience.

Poczuj ekscytację, jaką daje prowadzenie kultowych modeli Porsche.
Rozwijaj technikę jazdy pod skrzydłami doświadczonych instruktorów
i pokaż, na co Cię stać.

Porsche Centrum Sopot
Auto Lellek Group
al. Niepodległości 956
81-861 Sopot
e-mail: porsche.sopot@lellek.com.pl
tel.: +48 58 550 911 0

Zeskanuj kod QR lub wejdź na
www.porscheexperience.pl



PORSCHE



Nasi w Polskiej Lidze Żeglarskiej

Na początku maja ruszają regaty I ligi Polskiej Ligi Żeglarskiej. W barwach Yacht Klubu Polski Szczecin wystąpi załoga z Patrykiem Zbroją na czele. Ich cel w tym sezonie – być jedną z czterech najlepszych załóg w I lidze a tym samym dostać się do Ekstraklasy PLŻ.

Polska Liga Żeglarska działa od 2015 roku. Celem jej działalności jest prowadzenie rywalizacji między klubami żeglarskimi w Polsce. Aktualnie na dwóch a w przyszłości, być może, na trzech poziomach.

– To coś na kształt takiej ligi piłkarskiej. Korzeniami sięga żeglarskiej Bundesligi, która powstała kilka lat temu i była protoplastą lig żeglarskich w Europie. Każdy z krajów ma swoją wewnętrzną strukturę składającą się z Ekstraklasy, I ligi i ewentualnie II ligi. U nas zwycięzca Ekstraklasy zdobywa tytuł Klubowego Mistrza Polski, druga załoga srebrny medal, trzecia brązowy – wyjaśnia Patryk Zbroja, znany szczeciński żeglarz.

Tegoroczny – siódmy sezon PLŻ jest wyjątkowy ze względu na rekordowe zainteresowanie. Organizatorzy otrzymali ponad 40 zgłoszeń, z czego wszystkie zostały potwierdzone. W poprzednim sezonie, na dwóch szczeblach, rywalizowały 24 zespoły - po 12 w Ekstraklasie oraz I lidze. Ponadto organizatorzy zdecydowali się powiększyć obie ligi, w których rywalizować będzie po 18, a nie jak do tej pory, 12 załóg. O miejsce w I lidze będzie rywalizować 18 załóg. Wejdzie do niej 13 teamów.

Cztery najlepsze załogi Ekstraklasy mają prawo brać udział w eliminacjach do Ligi Mistrzów. Ze wszystkich lig z Europy i ze świata startuje łącznie 36 załóg. Najlepszych osiem przechodzi do finału Ligi Mistrzów. Ostatni odbywał się odbywał się na Sardynii we Włoszech – dodaje Patryk Zbroja, który wraz ze swoją załogą będzie reprezentował w lidze Yacht Klub Polski Szczecin

– Nasza załoga specjalizuje się w trochę innej odmianie żeglarstwa regatowego. Na ogół ścigamy się w wyścigach „jeden na jeden”. To coś takiego jak Puchar Ameryki. Taki bardziej profesjonalny wymiar wyścigowego żeglarstwa regatowego. Ze względu na kwestie związane z covidem podjęliśmy decyzję, aby od tego sezonu reprezentować YKP Szczecin. Tylko najpierw w eliminacjach musimy awansować do I ligi – cztery eliminacje w czasie całego 2021 roku. Miały się zacząć w kwietniu. Ale ze względu na sytuację epidemiologiczną zostały przesunięte na początek maja. Pierwsze regaty odbędą się w Gdyni. Startuje 18 załóg z czego 13 awansuje do I ligi. Po wejściu do niej odbędą się cztery osobne

imprezy regatowe: w Sopocie, Gdyni, Szczecinie oraz finał w Warszawie. Regaty Ekstraklasy także będą się odbywać w tych samych miejscach. Po tym sezonie cztery najlepsze załogi z I ligi przechodzą do Ekstraklasy a z tej z kolei spadną cztery najsłabsze zespoły. Naszym celem, jako YKP Szczecin jest w tym roku znaleźć się w pierwszej czwórce I ligi, czyli awans do Ekstraklasy tłumaczy Patryk Zbroja.

Dodaje, że konkurencja jest bardzo mocna, bo tegoroczna I liga w jest najsilniejsza z dotychczasowych.

Startują zawodnicy klasy olimpijskiej. W tym sezonie organizatorzy Polskiej Ligi Żeglarskiej zrobili niespodziankę wszystkim biorącym udział w regatach. Będą mieli do dyspozycji bardzo nowoczesne jachty klasy RS 21. Jachty szybkie, ale też bardzo proste. Wszystkie są takie same, więc każdy będzie miał takie same warunki na starcie. Jachty są losowane i wykorzystywane w systemie przesiadkowym. Oznacza to, że nie pływamy cały czas na tym samym jachcie. Tych łódek jeszcze nie ma w Polsce. Pojawia się dopiero w połowie maja. Do tej pory regaty będą prowadzone na łódkach starszego typu, również dostarczonych przez organizatora – wyjaśnia Patryk Zbroja.

Nie ukrywa, że jego załoga będzie miała nad konkurencją pewną przewagę. – My akurat jesteśmy przyzwyczajeni do brania udziału w zawodach w takiej tzw. przesiadkowej formule. Jeździmy z miejsca na miejsce po całym świecie i tam organizator dostarcza sprzęt, który jest na ogół zupełnie inną jednostkę niż ta na której pływamy. Musimy więc bardzo szybko do takiej łódki się przyzwyczaić i ją technicznie opanować. To taki pewien element naszej przewagi wobec konkurencji. Zapewne dzięki niemu będzie nam łatwiej i szybciej dostosować się do nowej jednostki – uważa Patryk Zbroja. Pierwsze regaty odbędą się na w dniach 7-9 maja w Gdyni.

Klub planuje uruchomić obok tego projektu Akademię Regatową YKP. Jest to przedsięwzięcie dla wszystkich chętnych spróbowania swoich sił w rywalizacji na ogólnopolskim poziomie. Więcej informacji wkrótce.

Partnerami zespołu YKP Szczecin są BMW Bońkowsky, PKO Leasing, Marina Developer, Bajgle Króla Jana oraz kanał Żeglarz.

CENTRUM OGRODNICZE
Rajski Ogród®



Wiosna w pełni



Kwiaty rabatowe
i balkonowe



Rośliny ogrodowe
Drzewa, Krzewy
Żywopłoty



Donice i dekoracje
Nasiona
Nawozy

Zapraszamy



rajski.szczecin

www.rajski.szczecin.pl



Kolejna młodość Poloneza

Szczecin jest portem macierzystym dla trzech historycznych jachtów polskiego żeglarstwa: „Marii”, „Mazurka” i „Poloneza”. Ten ostatni, swoją sławę zdobył dzięki wyczynowi kapitana Krzysztofa Baranowskiego, który odbył nim rejs dookoła świata. Po fali sukcesów przyszedł jednak czas niekorzystnych zawirowań. Udało się jednak znaleźć dla niego armatora i uratować jednostkę przywracając jej blask sprzed lat. Jego historię opowiada specjalny film dokumentalny pt. „Polonez” przygotowany przez YKP Szczecin oraz „Żeglarza” – kanał YouTube o historii i edukacji morskiej na Pomorzu Zachodnim.

„Polonez” został zbudowany w Morskiej Stoczni Jachtowej im. Leona Teligi według projektu Edwarda Hoffmanna i Kazimierza „Kuby” Jaworskiego. Przy jego wyposażaniu przez wiele miesięcy pomagali żeglarze Jacht Klubu AZS oraz studenci Wydziału Rybactwa Morskiego Wyższej Szkoły Rolniczej w Szczecinie.

– Jako jeden z najbardziej zaangażowanych zostałem zaproszony przez kpt. Krzysztofa Baranowskiego na pierwszy rejs „Poloneza”, który odbył się w dniach 14-16 kwietnia 1972 roku. W załodze byli także kpt. Wojciech Jacobson, takielator Henryk Nowosad i żaglomistrz Leon Dziadkowiec z Morskiej Stoczni Jachtowej. Popłynęliśmy na Zalew Szczeciński, aby sprawdzić żagle i takielunek, nawet sztormowe-

go trajsła. Po tym rejsie kpt. Krzysztof Baranowski wyruszył razem z kpt. Kazimierzem „Kubą” Jaworskim na start regat transatlantycznych. Po ich zakończeniu popłynął „Polonezem” dalej, w rejs dookoła świata – mówi Piotr Stelmarczyk, znany szczeciński żeglarz.

– Solidny mahoniowy jacht. Kiedy przyplłynąłem do Anglii budził zachwyt nad skutniczą robotą, z uznaniem kiwali głowami. Bo o tej skutniczej robocie zachodnie stocznie już zapomniały, przeszły na inne technologie. Po rejsie powstał samochód Polonez, hotel w Poznaniu Polonez, piłki tenisowe Polonez. Na Zachodzie po takim wyczynie dostałbym przynajmniej taki jacht w prezencie. A tu wręcz przeciwnie. Musiałem wydać go w ręce, które potem go sprzedały – wspominał



swój samotny rejs kpt. Krzysztof Baranowski w filmie dokumentalnym pt. „Polonez”.

W latach 1976-1987 jachtem dysponowała szczecińska Wyższa Szkoła Morska. W tym czasie kpt. Krzysztof Baranowski popłynął nim do USA, pływał też po Wielkich jeziorach i Missisipi. Od 1987 roku właścicielem „Poloneza” był prywatny armator, który rozpoczął jego przebudowę. Przez około 20 lat jacht był wyslipowany, w stanie niedokończonej przebudowy i czekał na kolejnego inwestora. Jego kolejnym właścicielem była firma Włodarzewska S.A., która zakończyła przebudowę. Doszło do tego dzięki m.in. wysiłkom ówczesnego opiekuna jachtu kpt. Bruno Salcewicza.

– W pewnych dokumentach był zapis, że Polonez nie powinien zmieniać

swych kształtów. Jak Bruno nadzorował przez trzy lata remont starał się, aby każdy centymetr „Poloneza” został zachowany. Aby, na ile się da, jakieś dawne kształty, struktury zostały zachowane. Jacht został odbudowany, nie w 100 procentach, tak, jak kiedyś wyglądał, ale nadał się do pływania – opowiadała Helena Borlik – Salcewicz, żona kpt. Salcewicza w filmie „Polonez”.

13 czerwca 2008 roku ponownie podniesiono banderę na „Polonezie”. W latach 2014-2016 szczecińscy kapitanowie Filip Gruszczyński i Tomasz Bieliński poprowadzili jacht w regatach The Tall Ship Race.

– Bruno Salcewicz uratował „Poloneza”. Następnie znalazł firmę, która zapewniła finansowanie, aby mógł ponownie zejść na wodę. Szukałem jachtu, żeby wystartować w regatach The Tall Ships Races. Pomyślałem



o „Polonezie”. Tak się zaczęła moja przygoda z tym jachtem. Odbył wiele rejsów. Ale w końcu przyszedł moment, że trzeba było go zabezpieczyć, pozostawić na lądzie i czekać na lepsze czasy – mówił kpt. Filip Gruszczyński w filmie „Polonez”.

Od 2018 roku jacht ma nowego właściciela, członka YKP Szczecin – Macieja Skomorowskiego. – Kiedy kpt. Baranowski święcił triumfy byłem młodym chłopakiem. Zafascynowało mnie podróżowanie po morzach i oceanach. Po latach okazało się, że Polonez jest do kupienia – wyjaśniał Maciej Skomorowski, armator jachtu, w filmie „Polonez”.

Dzięki niemu przeprowadzono generalny remont jachtu z dostosowaniem do współczesnych standardów m.in. przebudowano wnętrze, wymieniono silnik, część poszycia, szyby i luki, instalację elektryczną i zbiorniki, zamontowano stanowisko wewnętrznego sterowania, system klimatyzacji, toaletę, ster strumieniowy, system nawigacji i wiele innych elementów. Można się spokojnie pokusić o opinię, że tym razem mamy do czynienia z najbardziej imponującą, luksusową odsłoną „Poloneza”. 4 lipca 2020 roku dokładnie w 49 rocznicę pierwszego wodowania w Yacht Klubu Polski Szczecin podniesiono banderę na zmodernizowanym jachcie. W uroczystości wzięli udział m.in. Marszałek Senatu Tomasz Grodzki, kpt. Krzysztof Baranowski, komandor YKP Szczecin Marcin Raubo oraz wielu żeglarzy. „Polonez” powrócił na wodę i będzie go można spotkać w wielu portach na całym świecie.

W tym roku, dzięki kanałowi YouTube o historii i edukacji morskiej na Pomorzu Zachodnim – „Żeglarz” powstał film dokumentalny pt. „Polonez”. To opowieść o losach tego legendarne jachtu. Po fali sukcesów na „Poloneza” czekał niekorzystny czas. Ale dzięki pomocy żeglarzy z Yacht Klubu Polski Szczecin udało się znaleźć armatora i uratować

tę jednostkę przywracając jej blask sprzed lat. Udało się także zarejestrować towarzyszące temu w ostatnich latach wydarzenia: prace remontowe, trzecie w historii Poloneza wciągnięcie bandery i sztormowe zmagania wyremontowanej jednostki na Bałtyku.

„Polonez”, którym Kapitan Krzysztof Baranowski, jako ósma osoba w historii opłynął samotnie świat, zasługiwał na film przypominający o jego losach. W szczególności młodszym widzom, którzy korzystają już nie z telewizji a mediów społecznościowych i internetowych kanałów video. W reportażu oddajemy głos osobom, którym zawdzięczamy, że legendarna jednostka ocalała, przeszła okres burzliwych przemian stojąc nie raz na krawędzi rozbiórki. Opowiadają nam jak zaczęła się ich przygoda z „Polonezem” i jakie okoliczności sprawiły, że ten mahoniowy jacht zdobył ich serce. To dzięki miłośnikom i prawdziwym żeglarzom dziś możemy podziwiać tę jednostkę w porcie macierzystym – szczecińskiej przystani. W reportażu – filmie można obejrzeć unikalne, archiwalne zdjęcia z prac przy budowie jachtu w stoczni im Leonida Teligi, pierwsze wodowanie i triumfalny powrót Kapitana Baranowskiego z wielką fetą na Wałach Chrobrego w 1973 roku w Szczecinie – wyjaśnia Marcin Raubo, komandor YKP Szczecin.





VICTORIA
APARTMENTS



Twój apartament nad **Jeziolem Dąbie**

Tuż nad jeziorem Dąbie tworzymy miejsce, w którym spokój, bliskość natury i piękne widoki będą dla mieszkańców codziennością.

Odkrywamy drzemiący potencjał w części miasta położonej nad wodą – dla marzycieli, osób aktywnych, rodzin ceniących spokój i przyrodę.

Wsiądź na pokład Victorii.



10 min od
centrum



10 m
od brzegu
jeziora



metraże
od 40 m²
do 70 m²



możliwość
wykończenia
„pod klucz”



system
Smart Home



Biuro sprzedaży
ul. Panińska 17, Szczecin
Tel.: +48 735 200 002
www.victoriaszczecin.pl

10 w skali komfortu

SUNRO

komfort i styl

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 za-

spokoją 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 oston. Dzięki nim można korzystać z tarasu przez cały rok, bez względu na warunki atmosferyczne.

autor: ds / foto: materiały prasowe

Galeria Czarny Piotruś
foto: Andrzej Golc



Zaprojektowana rebelia

Dla każdego projektanta ważne, jeśli nie najważniejsze, są inspiracje. Czerpią je zewsząd. Często są to rzeczy i zjawiska, które ich ukształtowały jako ludzi, nierzadko to na czym się wychowali. O Piotrze Ledóchowskim, szczecińskim projektancie i artyście można śmiało powiedzieć, że duch rebelii i punk rockowe korzenie wciąż w nim głęboko siedzą, dowodem na to są niektóre z jego prac a także Czarny Piotruś – mała galeria, którą prowadzi w Szczecinie, a której nazwa kojarzy się, jak mówi jej właściciel – z „czarną owcą”, co jakby trochę tłumaczy kierunek jaki wybrał.



Gabinet Stanisława Rukszy, TRAF0

Foto: Andrzej Golc

Działalność galeryjna zainaugurowana została wystawą online pn. „Moje własne Los Alamos”. Znalazły się na niej m.in. meble, które powstały przy współudziale Stanisława Rukszy, dyrektora Trafostacji Sztuki.

Francuskie antyki zostały pokryte fragmentami słynnego poematu „Skowyt” amerykańskiego beatnika Allena Ginsberga, a także wykonanymi przy pomocy klasycznego szablonu wizerunkami Margaret Thatcher i Ronalda Reagana oraz ikon punk rocka, takich jak

Sid Vicious z legendarnego zespołu Sex Pistols. Francuska klasyka kojarząca się z arystokratyczną burżuazją, znienawidzeni przez klasę robotniczą politycy i w końcu postacie kojarzone z buntem, anarchią i wolnością. Do tego odrobina pop artu i recyklingu. Okazuje się, że wewnątrz może być nie tylko funkcjonalne ale przede wszystkim oddające charakter osób, które to wnętrza użytkują.

Część tego klimatu Piotr przeniósł do gabinetu dyrektora TRAF0, od którego zresztą wszystko się zaczęło. – Stanisław zwrócił się



Gabinet Stanisława Rukszy, TRAF0

Foto: Andrzej Golc

*Mieszkanie Moniki i Roberta Krupowicz
Foto: Jarosław Gaszyński*



*Galeria Czarny Piotruś
foto: Andrzej Golc*



*Galeria Czarny Piotruś
foto: Andrzej Golc*

do mnie bym mu zaprojektował biuro – mówi Piotr. – Zgodziłem się ale od razu ale zaznaczyłem, że zrobimy to tak jak ja to widzę. Najpierw rozejrzałem się po jego gabinecie, popatrzyłem na książki, które tam ma, na to czym się interesuje, jakim jest człowiekiem. Stwierdziłem, że skoro szefuje miejscu, które promuje sztukę współczesną, w którym dzieją się czasem dziwne, pojechane rzeczy, prezentuje wszelkiej maści artyści, to nie może być to gabinet nadęty, zimny i po prostu grzeczny. Nie będziemy przecież kupować dyrektorskich biurek za 50 tysięcy. I tak powstał pomysł na punk rockowe wnętrze.

Faktycznie nie ma chyba bardziej oryginalnego gabinetu dyrektorskiego niż ten który zajmuje szef centrum sztuki współczesnej. Oddaje on charakter i osobowość gospodarza, a z drugiej strony nawiązuje do tego czym Stanisław Ruksza zawodowo się zajmuje. Jest więc też miejsce na funkcjonalność.

Piotr Ledóchowski tworzy swój dizajn na przekór dominującym trendom, które stawiają na minimalizm i nowoczesność. Nie stroni oczywiście od praktycznych rozwiązań, czego przykładem jest mieszkanie

Moniki Krupowicz, kuratorki sztuki i właścicielki Open Gallery. To eleganckie wnętrza ale widać że zamieszkuje go nietuzinkowa kobieta, o dobrym guście i miłości do sztuki. To co nowe miesza się tutaj z tym co klasyczne. – Lubię starym rzeczom nadawać nowe życie – mówi projektant. – Lubię stare domy, mieszkania w kamienicach, w którym są widoczne ślady dawnej architektury. Przy projektowaniu staram się zachować te detale, wyszczególnić je, odkryć na nowo. Lubię dobre materiały, do tego też przywiązuje wagę. Wnętrze powinno oddawać charakter i osobowość jego mieszkańców.

Powracając do przytoczonych na początku inspiracji i punk rockowych mebli, Piotr mówi jeszcze o jednej związanej z tym rzeczy – Niedawno skończyłem 50 lat. To coś znaczącego, to ważna liczba, która zmusza do refleksji. – wyznaje. – Może to kryzys wieku a może coś innego, ale nastąpił we mnie powrót do przeszłości, do tego co mnie ukształtowało. Moje ostatnie projekty to najlepiej odzwierciedlają.

autor: Aneta Dolega

*Mieszkanie Moniki i Roberta Krupowicz
Foto: Jarosław Gaszyński*



*na zdjęciu: Piotr Ledóchowski
foto: Jarosław Gaszyński*



*Gabinet Stanisława Rukszy, TRAFO
Foto: Andrzej Golec*

**Meble powstały przy współudziale Stanisława Rukszy dyrektora TRAFO, który wybrał do ich stworzenia fragmenty tekstu „Skowyt” Allena Ginsberga, do poetyckiej identyfikacji TRAFO. Pierwszy komplet mebli trafił do gabinetu dyrektora Trafostacji Sztuki czyli tzw. sztuka spersonalizowana.*



Domy prosto z serca

Wybierając dom zwracamy uwagę na różne elementy. Najczęściej na jego powierzchnię, wygląd, położenie i cenę. Ekologiczny, a co za tym idzie bardziej oszczędny tryb życia, również dotyczy nieruchomości, dlatego ten czynnik coraz częściej jest brany pod uwagę, gdy decydujemy się na zakup domu. Inwestycja „Prosto z serca” w Mierzynie z biura nieruchomości Atelia Agnieszki Zalewskiej idealnie spełnia te kryteria.



Przestronność i bezpieczeństwo

Nowa Inwestycja na Osiedlu Jerzego to duże powierzchnie (zabudowa bliźniacza o metrażu 160 m²) wraz z pięknymi ogrodami (każdy po 500 m²). Wszystkie doskonale zaprojektowane z ergonomicznymi wnętrzami. To również elegancja z nowoczesnym i bezpiecznymi rozwiązaniami. Cicha okolica, odpowiednio zdystansowana do ruchu ulicznego, w sąsiedztwie innych domów jednorodzinnych. W bliskim sąsiedztwie znajdują się: szkoła, przedszkole, sklepy, a także miejsca przeznaczone do relaksu i aktywnego spędzania czasu – obiekty sportowe, basen a także salony kosmetyczne. 6. Oprócz tego w bryle budynku znajdują się garaż a na podjeździe pod domem dodatkowe miejsca postojowe.

Ekologiczne rozwiązania

Wiemy również jak ważne jest zdrowe środowisko, dlatego w trosce o nie postawiliśmy na ekologię! W naszej inwestycji znalazły się instalacje wytwarzające energię ze źródeł naturalnych, takie jak panele fotowoltaiczne, solary czy instalacje pod pompy ciepła.

Domy wyposażone są w kompletną instalację fotowoltaiczną, która ma

zabezpieczyć całkowite zapotrzebowanie domu na energię elektryczną. Potencjalne nadwyżki wyprodukowanego prądu będzie można oddać do sieci latem i wykorzystać je zimą. Ponadto domy są zeroemisyjne, co oznacza, że nie emitują do atmosfery żadnych pyłów, tlenków, siarczków czy trujących oparów.

Zdrowe technologie

Ściany domów wchodzących w skład inwestycji wykonane zostały przy zastosowaniu najnowocześniejszych technologii. Są to tzw. domy z przegrodą jednorodną oddychającą. Zapewnia to doskonałą termoizolację, co powoduje, że nie ma potrzeby stosowania bardzo toksycznych materiałów dociepleniowych takich jak styropian czy wełna.

Każdy dom ogrzewany jest podczerwienią (infrared). To aktualnie najnowocześniejsze systemy ogrzewania domów. Nie potrzeba instalacji, rur, grzejników, pieców, kotłów itp. Systemy są antyalergiczne i antibakteryjne. Każde pomieszczenie można oddzielnie zaprogramować pod konkretną temperaturę wg swoich potrzeb. Sterowanie za pomocą smartfona lub z panelu wewnątrz domu.

EMILII PLATER 7



Nowoczesna modernistyczna architektura | 424 mieszkania o wielkości od 27 m² do 95 m²
Kaskadowa forma budynku od 5 do 10 pięter | Cichobieżne windy w każdej klatce schodowej
Miejsca parkingowe oraz komórki lokatorskie w podziemnych garażach | Balkony, loggie i tarasy
z widokiem na panoramę Szczecina | Funkcjonalny układ przestrzenny mieszkań | Inwestycja
przyjazna osobom niepełnosprawnym | Plac zabaw dla najmłodszych mieszkańców | Miejsce
rekreacyjne w formie terenów zielonych

Nowa inwestycja

Spółki SOWIŃSKIEGO 72 Sp. z o.o., położona jest
pomiędzy ulicami **Emilii Plater**, **Miedzianą** i **Ceglaną**.



PROMOCJA:

Płatność 10/90 dla wybranych mieszkań

801 110 111

www.ep7.pl



Dobre miejsce do życia

Kto by nie chciał zamieszkać jednocześnie w centrum miasta i w otoczeniu natury? Inwestycja CLUBHOUSE łączy zalety obu takich lokalizacji. Marina Developer postarał się nie tylko o piękne otoczenie nabrzeża Jeziora Dąbie, ale przede wszystkim o najwyższą funkcjonalność mieszkań.

Budowa jest już na bardzo zaawansowanym etapie. Wszystkie mieszkania będą przygotowane w oparciu o najnowocześniejsze technologie. Ich standard będzie bardzo wysoki. To już ostatni moment na wprowadzenie własnych rozwiązań aranżacyjnych, zmierzających do spersonalizowania mieszkania. Tym razem pod lupę wzięliśmy duży lokal na ostatniej kondygnacji.

Mieszkanie z widokiem

Widok z czwartego piętra robi wrażenie. Wielki, 50-metrowy balkon otacza apartament niemal z każdej strony, otwierając go na dąbskie lotnisko, widniejące na horyzoncie Wzgórza Bukowe, marinę i Jezioro Dąbie, które leży w obrębie strefy Natura 2000. Zieleni otacza CLUBHOUSE niemal z każdej strony, zapraszając do aktywnego spędzania czasu na łonie przyrody. Taras stanowi naturalne powiększenie i tak przestronnego lokalu. Mieszkanie ma ponad 140 m², a podział na 5 pokoi, czyli 3 sypialnie, jadalnię i pokój dzienny, pozwala urządzić życie w praktyczny i funkcjonalny sposób. Duże okna zapewniają dostęp naturalnego światła słonecznego podczas każdej pory dnia i roku, a system przesuwnej fasady na tarasie pomaga go regulować. Mieszkanie, podobnie jak wszystkie lokale CLUBHOUSE, będą przygotowane do montażu klimatyzacji i sterowania przy pomocy smartfona.

W mieście i nad wodą

Krajobraz otoczenia ma znaczenie. Projektanci – architekci Orłowski i Szymański – przeżyli każdy szczegół, wiążąc CLUBHOUSE z wodą. Nie dość, że budynek przypomina kształtem statek, to na jego parterze znajduje się najstarszy klub żeglarski w kraju – Yacht Klub Polski Szczecin. Pod sufitem lokalu zawiesznie prawdziwy jacht, a tuż obok budynku położona jest dąbska marina, której zarządcą jest Marina Club. Umożliwi ona cumowanie własnej jednostki pływającej i ułatwi uprawianie sportów motorowodnych w każdej wolnej chwili. Wałory rekreacyjne wykorzystuje także prowadząca nad jeziorem Dąbie ścieżka rowerowa. Kontakt z wodą i przyrodą będzie więc dla mieszkańców apartamen-



towna na wyciągnięcie ręki, podobnie jednak jak centrum Szczecina, do którego dojedziemy w zaledwie 7 minut. Dla preferujących komunikację miejską przy samej inwestycji znajduje się też przystanek autobusowy. CLUBHOUSE zapewnia oddalenie od zgiełku miasta, nie zaburzając dostępu do instytucji i usług, co sprawia, że życie w tym miejscu będzie po prostu bardzo komfortowe.

autor: Karina Tessar/foto: materiały prasowe

MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre.



Na rynku pracy nie brak optymistów

44% badanych firm z regionu planuje wzrost zatrudnienia, a 39% wzrost płac w 2021 r. Nowe benefity dla pracowników chce rozwijać co piąta firma, a co dziesiąta zaplanowała zwiększenie budżetów szkoleniowych.

Optymistycznych wiadomości dotyczących rynku pracy nie brakuje. Według badań Eurostatu w styczniu 2021 Polska stała się na podium osiągając najniższy poziom bezrobocia w Europie ze wskaźnikiem 3.1%! Tuż za nami uplasowały się Czechy oraz Niemcy. Z kolei według danych GUS w marcu br. stopa bezrobocia wyniosła 6,4%. Skąd różnica w danych? Badanie prowadzone przez Eurostat opiera się na innej metodologii wykluczającej z rejestru osób bezrobotnych osoby biernie zawodowo, które nie chcą podjąć pracy lub które pracują w „szarej strefie”.

– Tak pozytywne sygnały mogą wywołać zdziwienie, zwłaszcza gdy przypomnimy sobie niepokojące dane z branż szczególnie wrażliwych na sytuację pandemiczną, np. z HORECA, gdzie zwolniono już ok. 200 tys. osób. Jednakże wyjaśnienie tej sytuacji może być bardzo proste. Centra dystrybucyjne, sektor e-commerce, firmy produkcyjne to pracodawcy, którzy nie tylko nie zwolnili tempa, ale którzy odnotowują stałe wzrosty zatrudnienia. Należy więc założyć, że dotychczasowi pracownicy HORECA znaleźli pracę w sektorach rozwijających się – mówi Katarzyna Opiekułska-Sozańska, dyrektor LSJ.

W pierwszym kwartale roku LSJ HR Group przeprowadziło badanie rynku pracy Szczecińskiego Obszaru Metropolitalnego, w którym wzięło udział niemal 200 firm. Agencja sprawdzała wpływ pandemii na kondycję, jak i na plany rozwojowe firm. Wyniki badania są dość optymistyczne, co nie powinno dziwić, biorąc pod uwagę dane związane z wciąż bardzo niskim bezrobociem. Ponad połowa ankietowanych nie planuje ograniczeń wydatków w obszarach związanych z zatrudnieniem pracowników, a 59% firm planuje rozwój nowych produktów lub usług.

Porównanie danych z 2020 i 2021 roku może dawać ostrożną nadzieję.

– Nie popadałabym jednak w nadmierny optymizm – mówi Opiekułska-Sozańska. – Pamiętajmy, że choć rynek przystosował się do funkcjonowania w sytuacji pandemii, to nadal jest wiele firm, które nie są w stanie elastycznie dostosowywać się do bieżących warunków. Dla przykładu hotele i restauracje, mimo pomocy rządowej, mogą mieć problemy z rentownością. I póki będą obowiązywały restrykcje, a rozporządzenia wprowadzające lub zwalniające z kolejnych obostrzeń będą wprowadzane ad hoc, trudno o zmianę na lepsze.

Centra dystrybucyjne, sektor e-commerce, firmy produkcyjne to pracodawcy, którzy nie tylko nie zwolnili tempa, ale którzy odnotowują stałe wzrosty zatrudnienia.

Pamiętajmy, że choć rynek przystosował się do funkcjonowania w sytuacji pandemii, to nadal jest wiele firm, które nie są w stanie elastycznie dostosowywać się do bieżących warunków.

Wśród uczestników „Badania rynku pracy Szczecińskiego Obszaru Metropolitalnego” dominują firmy produkcyjne – jest ich aż 30%. Wśród ankietowanych są też reprezentanci branży logistycznej (14%), budowlanej i nieruchomości (9%), czy też BPO, SSC i nowoczesnych technologii (15%). Co trzecia zbadana firma zatrudnia 50-249 osób, a 24% ankietowanych to firmy liczące 10-49 pracowników.

LSJ zapowiada cykliczne badanie rynku pracy w regionie. Agencja jest zdania, że rynek pracy w Szczecinie znacznie różni się od warszawskiego, poznańskiego czy wrocławskiego. Brakuje nam jednak danych dotyczących innych zagadnień niż liczbowy wzrost lub spadek bezrobocia. I to właśnie tę lukę postanowiła wypełnić agencja. Stąd pomysł na przepytanie reprezentantów firm z regionu o wpływ pandemii na ich funkcjonowanie i plany na 2021 r.

Raport z przeprowadzonego badania jest dostępny nieodpłatnie na stronie agencji. Wystarczy wejść i kliknąć „Pobierz”: <https://lsj.pl/aktualnosci/350-68-firm-z-regionu-nie-będzie-oszczędzać-na-pracownikach.html>

autor: Aleksandra Kowalczykowska / foto: Karolina KARA Tarnawska



EXOTIC RESTAURANTS

★ SZCZECIN ★



WIOSNA Z EXOTIC RESTAURANTS



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 Sienny 2, Szczecin
Reservation: +48 91 4 33 40 33

 **TOKYO**
SUSHI & GRILL

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


Bollywood
STREET FOOD

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

 **SHANGHAI**
CHINESE RESTAURANT

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

WWW.EXOTICRESTAURANTS.PL



Bez cukru, glutenu, laktozy

Fit Cake to ciasta i wszelkie słodczyce bez cukru, glutenu i laktozy. Są równie smaczne co zdrowe i w niczym, poza składem, nie różnią się od tradycyjnych słodkich przysmaków. Są nawet od nich lepsze, bo mogą po nie sięgnąć wszyscy, bez wyrzutów sumienia czy liczenia kalorii, do czego nas przekonał Maciej Rutkowski, szef szczecińskiej „niecukierni” Fit Cake.

Faktycznie wypieki bez cukru i mąki są równie smaczne jak te tradycyjne i zdrowsze?

Oczywiście! Gwarantuję Pani, że osoby, które miałyby możliwość spróbowania tradycyjnego wypieku i wypieku lub deseru fit, z użytym zamiennikiem cukru i bez białej mąki, miałyby problem z odróżnieniem który produkt jest fit, a który nie. Przeciwczyłem to na swoich znajomych i przyjaciółach.

Czy mogą po nie sięgnąć osoby cierpiące np. na nietolerancję pokarmową i cukrzycę? Czy jest to również dobra propozycja dla osób, które "muszą" liczyć kalorie i dla osób, które żyją fit?

Zdecydowanie. Nasza oferta skierowana jest do szerokiej grupy klientów, zarówno tych z nietolerancjami pokarmowymi, osób chorych na cukrzycę, tych, którzy świadomie unikają cukru a lubią przekąsić coś słodkiego, osób fit, sportowców. Nie możemy zapomnieć również o dzieciach, dla których nasze wyroby również są doskonałą ofertą. Wszystkie oferowane przez nas wyroby są bez cukru, bez glutenu, mamy także szeroką ofertę wyrobów wegańskich, a więc bez nabiału, jaj, mleka zwierzęcego. Wprowadziliśmy ostatnio również pozycje ketogeniczne, oraz low carb, specjalnie dla grupy klientów będących na diecie ketogenicznej, a więc eliminującej węglowodany.

Jakich zamienników składników używacie do swoich produktów?

Jako zamiennika cukru używamy erytrolu, który jest bardzo dobrym zastępcą cukru dla diabetyków oraz osób nie spożywających cukru – nie podnosi poziomu glukozy we krwi a jego indeks glikemiczny wynosi zero. Poza tym erytrol praktycznie nie podlega procesom metabolicznym, zatem nie przyswajamy z niego kalorii. Praktycznie cała ilość spożytego erytrolu zostaje wydalona z organizmu wraz z moczem.

W takim razie, w czym się Fit Cake specjalizuje i co dobrego można u Was zjeść?

W naszej ofercie posiadamy ponad 130 pozycji: ciast, deserów w słoiczkach, batonów, które produkujemy i wypiekamy codziennie na miejscu, od podstaw, a potem są dostępne w codziennej sprzedaży w naszej witrynie. Oczywiście nie wszystkie jednocześnie- staramy się zmieniać zawartość witryny by oferować naszym klientom nowe pozycje i móc ich zawsze czymś zaskoczyć. Fajną opcją są nasze wegańskie batony, Snickers, Fitcat, Oreiro, które można zabrać ze sobą i zjeść jako przekąskę po treningu lub w ciągu dnia.

Hasłem Fit Cake jest "no sugar, no problem". Cukier jest dużym zagrożeniem dla naszego zdrowia. Dodawany jest właściwie do wszystkiego a uzależnienia równie mocno jak alkohol.

To temat rzeka. Cukier faktycznie dzisiaj jest wszechobecny. Wystarczy zagłębić się w etykiety kupowanych produktów i niejednokrotnie można być zaskoczonym: cukier w ketchupie, wędlinach, pieczywie, nabiale, mleku roślinnym to norma. Przyswajamy go nieświadomie, bo kto by się spodziewał cukru w ketchupie? W wielu produktach cukier w składzie występuje na miejscu pierwszym, zatem jest go w danym produkcie najwięcej ze wszystkich składników. Wspomniała pani w pytaniu o uzależnieniach - owszem, cukier uzależnia tak samo jak papierosy, alkohol, narkotyki czy każda inna używka. Cukier jest dla organizmu szkodliwy na wielu płaszczyznach: naukowcy odkryli około 60 szkodliwych oddziaływań na nasz organizm. Cukier to czysty węglowodan, powoduje zakwaszenie organizmu, co prowadzi do osłabienia zębów, kości, włosów a także układu nerwowego. Poza tym cukier wpływa negatywnie na pracę wątroby, powoduje otyłość, nadciśnienie, zawały, zaburzenia pracy układu limfatycznego oraz nerwowego. Zaburzenia pracy trzustki powodują insulinooporność, a to pierwszy krok do cukrzycy. To błędne koło prowadzi do sytuacji, gdy organizm nie jest w stanie się prawidłowo regenerować. Także modne kiedyś powiedzenie "cukier krzepi" należy bez żalu odłożyć w niepamięć.

Na szczęście co raz więcej osób wybiera zdrową dietę, choć jeszcze są sceptycy w tej materii. Od czego najlepiej powinni zacząć?

Królem polskich stołów jest sernik, wielu naszych klientów zaczyna wizytę u nas od pytania właśnie o sernik. A mamy ich w ofercie kilka: waniliowy, orzechowy, mango, bounty, oreo, sernik ze słonym karmelem i figami, a także wegański sernik bez sera. Także klientowi, który chciałby spróbować diety bez cukru zdecydowanie poleciłbym sernik!

Dziękuję za rozmowę.

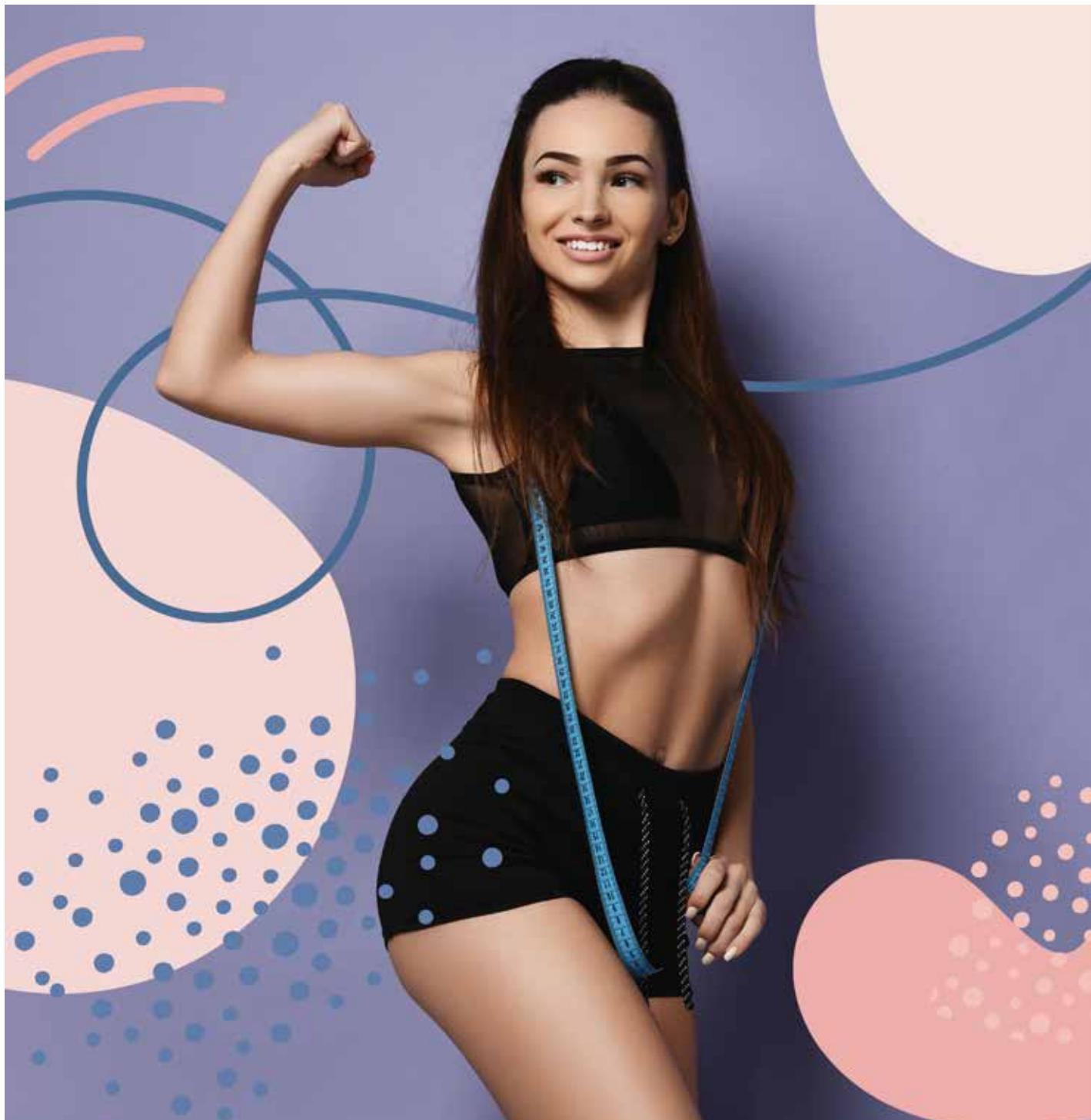
rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Alicja Uszyńska



Ślaska 5/1, Szczecin | Telefon: 504 353 578
📍 /FitCakeSzczecin | 🌐 /fitcake_szczecin

ZAMKNIĘTE SIŁOWNIE TO NIE WYMÓWKA

Kolejny „lockdown” dokładnie tak, jak poprzedni nie sprzyja budowaniu silnej i szczupłej sylwetki. Niestety siłownie są zamknięte już od bardzo długiego czasu i na obecną chwilę trudno określić, kiedy na nowo będziemy mogli zadbać o swoje ciało w podobny sposób. Dodatkowo wiele osób mniej się porusza - i nie chodzi tylko o pracę zdalną, ale również o wychodzenie z domu i słuszną obawę zarażenia się koronawirusem. Jak powszechnie wiadomo, spędzanie większej ilości czasu w domu i skrócenie czasu spędzanego na spontanicznej aktywności fizycznej w ciągu dnia, może prowadzić do nadmiernego gromadzenia się tkanki tłuszczowej w obszarach, które nazywamy problematycznymi. Jako Klinika wielu technologii, proponujemy rozwiązanie tego problemu – co więcej – wzbogaciliśmy wachlarz zabiegów o kolejne, niezwykle urządzenia.



Jednym z rodzących największe zaciekanie jest urządzenie Schwarzy, które swoją nazwę otrzymało po znanym z doskonałej muskultury... Arnoldzie Schwarzeneggerze! Urządzenie wytwarza pole elektromagnetyczne, które silnie stymuluje mięśnie do pracy i budowy, co prowadzi do ich precyzyjnego wyrzeźbienia i modelowania według upodobań pacjenta. Technologia Skoncentrowanej Stymulacji Magnetycznej (FMS) to autorska technologia, silniejsza od powszechnie znanych treningów EMS (elektrostymulacji mięśni). Schwarzy swoim działaniem pola elektromagnetycznego obejmuje całą grubość i powierzchnię mięśni oraz wnika aż do trudno dostępnych innym technologiom mięśni głębiej położonych, wykonując podczas jednej półgodzinnej sesji od 20 000 do 60 000 skurczy. Dodatkowo zabieg nie wymaga od pacjenta dodatkowego intensywnego treningu – tyle co pacjent ma do zrobienia, to przyjść do Kliniki, a potem położyć się na fotelu w gabinecie. Schwarzy nie tylko stymuluje mięśnie do budowy, ale także stymuluje metabolizm tkanki tłuszczowej i redukuje jej objętość. Z tym urządzeniem pracujemy na obszarach ramion, ud, pośladków i brzucha – zatem są to właśnie te miejsca, na których wyraźnie zarysowane mięśnie są najbardziej pożądane. Jeśli Twój styl życia bądź obowiązująca sytuacja pandemiczna, skutecznie uniemożliwiają Ci regularne treningi – to zabieg dla Ciebie. Schwarzy to nieinwazyjny, bezbolesny i bezpieczny zabieg, który pomoże Ci osiągnąć wymarzone rezultaty. To absolutna innowacja i światowy super hit na rynku medycyny estetycznej.

Jedną z najczęściej wyszukiwanych fraz w internecie w zakresie zabiegów redukujących tkankę tłuszczową jest kriolipoliza. Metoda polegająca na wymrożeniu zbędnych komórek tłuszczowych spotyka się z ogromnym zainteresowaniem pacjentów, a w Klinice Zawodny dostępna jest pod nową odsłoną - Cooltech. Urządzenie w sposób nieinwazyjny likwiduje komórki tkanki tłuszczowej z brzucha, boczku, pleców (w okolicy pod łopatkami), pach, ramion, podbródka, bryczesów (dolnej partii bioder), wewnętrznej i zewnętrznej strony ud oraz pośladków. Komórki tłuszczowe są niszczone w procesie lipolizy, a następnie wydalone z organizmu w naturalnych procesach metabolicznych. Kriolipoliza doskonale sprawdza się w walce z opornym tłuszczem i pozwala na zmniejszenie obwodu i... pozbycie się wielu kompleksów. Zabieg jest dla pacjenta komfortowy i nie wymaga okresu rekonwalescencji.

Mikrofałe Coolwaves to technologia, która od lat otrzymuje nagrody w dziedzinie redukcji tkanki tłuszczowej. Urządzenie Onda – bo to o nim mowa – już od dawna gości w naszej Klinice, niezmiennie budując wokół siebie rzeszę wiernych fanów. Jednak gdy coś jest tak skuteczne jak Onda, zdarza się, że jego twórcy podejmują kolejne próby, aby

zwiększyć możliwości techniczne urządzenia. Tak było i w tym przypadku, dlatego najświeższa wersja Ondy posiada udoskonalenia użytkowe, czym zaskarbia sobie jeszcze większą miłość kosmetologów, ale także i przede wszystkim coś nowego dla pacjentów – głowicę do redukcji podwójnego podbródka. Pacjenci mogą teraz liczyć nie tylko na cudowną możliwość pozbycia się oponki z brzucha, boczku, nadmiaru tkanki tłuszczowej z pleców, linii stanika, ud i ramion, ale także z podbródka. Jeśli zatem dostrzegasz u siebie tłuszcz w niepożądanych miejscach – od kolan po podbródek – możesz liczyć na zdumiewające działanie mikrofał Coolwaves i jak wielu naszych pacjentów, pokochać Ondę w jej najnowszej wersji.

Rozumiemy doskonale, że każda z przedstawionych nowości w zabiegach modelujących sylwetkę brzmi interesująco, jednak to co pozostaje niewypowiedziane, to pytanie: czy ten zabieg jest dla mnie? Niejednokrotnie spotykaliśmy się z konsternacją pacjentów wywołaną liczbą najnowszych technologii dostępnych w naszej Klinice. Dlatego stworzyliśmy wyjątkowy program, w którym jedynymi zadaniami pacjenta są: przyjście do Kliniki Zawodny oraz określenie efektu, który chce osiągnąć – resztą zajmują się już nasi specjaliści. Pacjent w ramach „Planu Na Miarę” otrzymuje skrojony pod siebie, spersonalizowany program zabiegowy z określeniem urządzeń i technologii, które w najsukuteczniejszy i najszybszy sposób pomogą mu osiągnąć sylwetkę swoich marzeń. Kriolipoliza Cooltech, mikrofałe Coolwaves w Ondzie oraz niezwykle technologia FMS w urządzeniu Schwarzy to także możliwości dostępne w „Planie Na Miarę”. Ponadto każdy taki plan zabiegowy otrzymuje wyjątkową, atrakcyjną cenę. W ramach tego programu można także skorzystać z pomocy dietetyka i wykonać badania na określenie nietolerancji pokarmowych oraz nowoczesne żywieniowe badania genetyczne.

Zatem w kwestii modelowania sylwetki posiadamy teraz pełen zakres nowoczesnych technologii – poza wymienionymi nadal dostępne są 4 urządzenia emitujące ultradźwięki w technologii HIFU, fala uderzeniowa, endermologia Alliance oraz Endermolab, karboksyterapia i radiofrekwencja. Stawiamy na sprawdzone rozwiązania i dostosowujemy je pod indywidualne potrzeby naszych pacjentów. Obecna sytuacja epidemiologiczna uniemożliwia większości z nas dbanie o sylwetkę w taki sposób, jak przed pandemią. Zamknięte siłownie to jednak nie koniec możliwości – wychodzimy naprzeciw Twoim potrzebom. Zapraszamy serdecznie na bezpłatną konsultację w sprawie stworzenia programu zabiegów, który pomoże Ci osiągnąć sylwetkę Twoich marzeń.



REDUKCJA TKANKI TŁUSZCZOWEJ

ONDA
2 ZABIEGI

REDUKCJA TKANKI TŁUSZCZOWEJ

ONDA
2 ZABIEGI



dr n. med. Piotr Zawodny



KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

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



Pielęgniarka – klucz do pacjenta

Na sukces każdej operacji składa się praca wykonana przez lekarza, ale także asystujących mu pielęgniarek. To właśnie one, jeszcze długo po zakończeniu zabiegu, pozostają przy pacjencie, kiedy lekarz zabiera się za kolejne zadanie. To od nich zależy zdrowie pacjenta i jego samopoczucie.

O tym, jak ważny jest to zawód i dlaczego opieka nad pacjentem to klucz do jego zdrowia, opowiada mgr Aneta Wasser, specjalistka pielęgniarstwa operacyjnego, koordynator zespołu AMC Art Medical Center.

AMC, choć przeprowadza zabiegi również z zakresu ortopedii czy ginekologii, specjalizuje się w chirurgii plastycznej i medycynie estetycznej. Przy tego rodzaju zabiegach bardzo ważna jest opieka nad pacjentem, czasem nawet bardziej od samej operacji, choć nie każdy zdaje sobie z tego sprawę.

Każdemu się wydaje, że to jest trochę jak wizyta u kosmetyczki, a tak nie jest. Operacje plastyczne są to skomplikowane zabiegi, które trwają czasem kilka godzin. Po operacji istotne jest zapewnienie pacjentowi odpowiedniej opieki, w przytulnej i bezpiecznej dla niego przestrzeni. Zasada jest taka, że im więcej czasu poświęcimy pacjentowi zaraz po zabiegu, tym łatwiej i sprawniej będzie wracał do zdrowia i lepiej się rehabilitował. A w rezultacie efekty trudnej pracy lekarza będą dla pacjenta bardziej zadowalające. To, czego każda osoba po operacji potrzebuje szczególnie, to spokój. Każdy pacjent po zabiegu jest odpowiednio (choć dyskretnie) doglądany – już od momentu, kiedy zaraz po operacji personel medyczny przewozi go do sali wybudzeń, aż do chwili, gdy przenosi się do łóżka w swojej sali. Jest to ważny czas, kiedy nawet źle założony opatrunek może zniweczyć kilkugodzinną pracę chirurga.

Pracuje pani jako pielęgniarka operacyjna. Jakie trzeba mieć do tego predyspozycje? To chyba dość trudne i na pewno ważne stanowisko w klinice.

Jako pielęgniarka operacyjna pracuję od 1993 roku, pracę rozpoczęłam w 109 Szpitalu Wojskowym na zintegrowanym bloku operacyjnym. Następnie na Oddziale Chirurgii Plastycznej w tymże szpitalu, gdzie jednocześnie pełniłam dwie funkcje: oddziałowej i pielęgniarki operacyjnej. Od 2013 roku pracuję w AMC. Tutaj również jestem osobą koordynującą i zarządzającą, sprawuję nadzór nad całością i oprócz tego pracuję na bloku operacyjnym.

Faktycznie do pracy na bloku trzeba mieć predyspozycje. Pielęgniarka operacyjna to „przedłużenie ręki chirurga”. Należy być osobą dobrze zorganizowaną, posiadać umiejętność łączenia kilku funkcji – ponieważ od niej zależy tempo pracy na sali operacyjnej. Trzeba umieć przestawić się z ortopedii na ginekologię, z ginekologii na chirurgię plastyczną, z chirurgii plastycznej na laryngologię itd. Przy każdym rodzaju operacji mamy inne narzędzia, wykonujemy inny rodzaj czynności. Tutaj cała opieka nad pacjentem skupia się nad bezpiecznym „przeprowadzeniem” go przez zabieg operacyjny. Potrzebna do tego jest interdyscyplinarna, wysokospecjalistyczna wiedza, konieczny jest ustawiczny rozwój zawodowy, ciągłe szkolenia, aby iść w parze z nowymi procedurami chirurgicznymi, coraz nowocześniejszym sprzętem medycznym i materiałami wykorzystywanymi podczas operacji. Trzeba to po prostu dobrze ogarniać (śmiech). Mnie zawsze uczono, że praca na bloku operacyjnym to praca dla wybranych. Zawsze chciałam to robić i faktycznie, tak jak mówiłam wcześniej, trzeba mieć do tego predyspozycje. Liczy się wytrwałość i odporność psychiczna. To współpraca z ludźmi o różnych charakterach (nie zawsze sympatycznych). W tej pracy jest się narażonym na różnego rodzaju stresy, ponieważ cały czas skupia się swoją uwagę na pacjencie, na tym kto i jak operuje. Kiedy doświadczona instrumentariuszka widzi początkującego chirurga przy stole operacyjnym, który sobie nie radzi, to najchętniej dałaby mu po rękach, żeby nie zrobił krzywdy pacjentowi. Wiadomo, że nie może tego zrobić, za to może delikatnie zasugerować, podpowiezieć, co należy zrobić w danej chwili. Niezależnie od nastroju i sytuacji w trakcie zabiegu mamy być spokojne i opanowane – to działa na cały zespół. Instrumentariuszka zna wszystkie etapy zabiegu. Ona ma jakby wyprzedzać swoim podawaniem narzędzi czynności, które doktor za chwilę wprowadzi w życie. Instrumentariuszka obserwuje, co się dzieje w polu operacyjnym i wokół niej, musi wiedzieć, jak zareagować w każdym, nawet bardzo trudnym momencie.

To odpowiedzialna praca, ale jestem dumna, że należę do grona instrumentariuszek. To praca, która jest pasją.

Pielęgniarki są także najbliżej pacjenta już po zabiegu. Jak ważna relacja wygląda w praktyce? To także wymaga specjalnych umiejętności.

Trafiają do nas bardzo różni pacjenci, musimy pamiętać jednak, że są zestresowani sytuacją, w której się znaleźli, miejscem – często jest to ich pierwsza w życiu operacja. Są również tacy, którzy płacąc za operację i pobyt w klinice, uważają, że należy im się wszystko, potrafią być po prostu niegrzeczni i nieprzyjemni. Na szczęście są to sporadyczne przypadki. Oczywiście, są też i miłe momenty. Na przykład: wjeżdża pacjent na salę. Ja na sali zawsze wyglądam tak samo: w maseczce, w stroju operacyjnym – widać tylko oczy (niezależnie, czy jest Covid, czy nie). Tymczasem niektórzy pacjenci rozpoznają mnie po oczach i wołają „ja panią pamiętam!” (śmiech). Miłe jest również to, kiedy po zabiegu pacjent wstaje na nogi, jest w świetnej formie i wychodząc zaznacza: „ja tu jeszcze wrócę lub ktoś z rodziny, u Was jest super”. Personel, który tu pracuje, wie jak postępować w każdej sytuacji. Pielęgniarka jest też kimś w rodzaju psychologa. Są pacjenci, którzy lubią spokój i my to szanujemy, ale są też tacy, którzy mają potrzebę rozmowy. Dobrze jest poznać trochę pacjenta, nie traktować go jako „pani z dwójki spod okna” – każdy jest inny i wyjątkowy. Oprócz pielęgniarek mamy w zespole fantastyczne dziewczyny, które sprzątają. Są bardzo dyskretne, wręcz bezszelestne, do tego stopnia, że często nikt nie wie, kiedy zostało posprzątane.

Zarządza i koordynuje pani całym personelem w klinice. Jak pani sobie radzi w tej materii? Jak się pracuje w zespole?

Mam to szczęście, że w AMC od 2013 roku pracujemy właściwie w niezmiennym składzie. Jeśli chodzi o personel, to niewiele się zmieniło: kilka osób odeszło, kilka doszło. Znamy się więc bardzo dobrze, możemy na siebie liczyć, działamy zespołowo i w sytuacjach, które tego wymagają, każdy zna swoje miejsce i obowiązki. Myślę, że stworzyliśmy dobre warunki pracy, nikt nie narzeka, ponieważ pracują z nami osoby, które chcą pracować. Praca w stałym zespole ma same plusy. Nie tylko razem pracujemy, ale spędzamy ze sobą naprawdę dużo czasu, traktując AMC jak drugi dom. Rozumiemy się praktycznie bez słów. Z częścią dziewczyn pracowałam już w Szpitalu Wojskowym, doktora Śliwińskiego znam od lat 90-tych. Chęć pracy, coś w rodzaju powołania jest niezwykle ważne w tym zawodzie, szczególnie teraz, w obecnej dość skomplikowanej rzeczywistości.

Panująca pandemia przyniosła dodatkowy stres i konieczne zmiany. Jak sobie z tym poradziście?

Oczywiście, że stresowaliśmy się tą sytuacją. Na początku nie wiedzieliśmy, co to będzie. W trakcie pierwszego lockdownu opracowaliśmy wszystkie procedury i system postępowania, przy bardzo dobrej współpracy z kliniką chirurgii plastycznej Marka Szczyty z Warszawy. Co ciekawe, mamy teraz więcej pacjentów niż przed pandemią. Wynika to prawdopodobnie z tego, że ludzie obecnie boją się szpitali lub mają utrudniony do nich dostęp. Ten czas nauczył też pacjentów zwracać większą uwagę na jakość podmiotów świadczących usługi medyczne. U nas czują się bezpiecznie. Każdy ma swój pokój, mimo że sale są dwuosobowe. Skróciliśmy także czas pobytu pacjenta w klinice, obecnie jest to jeden dzień, w niektórych przypadkach maksymalnie dwa dni. Takie są przepisy. Oczywiście, gdyby działo się coś z pacjentem, zostanie u nas dłużej. Przestrzegamy procedur, jesteśmy bezpieczni, a przede wszystkim nasi pacjenci. Personel pracuje na 90% sukcesu tej kliniki. Pacjenci do nas wracają i mamy wrażenie, że zawsze są szczęśliwi, gdy widzą nas w tym samym składzie.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Ewelina Prus



DR WIŚNIEWSKI
CHIRURGIA I MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ

Tajemnica życia leży w poszukiwaniu piękna

Oferujemy Państwu szeroki wachlarz zabiegów z zakresu chirurgii ambulatoryjnej, medycyny estetycznej oraz kosmetologii.

Naszym priorytetem jest Wasze bezpieczeństwo, skuteczność terapii oraz naturalne efekty, dlatego stosujemy wyłącznie certyfikowane produkty najwyższej jakości oraz najnowocześniejsze technologie.

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

dr Wiśniowski Chirurgia i Medycyna Estetyczna

ul. Janusza Kusocińskiego 12/LU3

70-237 Szczecin

tel.: 91 820 95 54

 / dr WIŚNIEWSKI chirurgia i medycyna estetyczna

www.drwisniowski.pl

NOWOŚĆ W GABINECIE

**Antycellulitowa terapia
falą akustyczną STORZ MEDICAL**





Młodzi w czasach pandemii

Pandemia negatywnie wpłynęła na życie i zdrowie milionów ludzi, w tym również na kondycję psychiczną młodzieży. Coraz więcej młodych osób doświadcza kryzysu. Izolacja od rówieśników, zdalne nauczanie, ograniczona możliwość spędzania wolnego czasu: to wszystko ma wpływ na kondycję psychiczną nastolatków. Psychologowie biją na alarm. Jakie tendencje i problemy dominują? Jak pomóc młodym ludziom? Na te pytania postanowiliśmy odpowiedzieć z pomocą psycholog Martyny Jasińskiej z Centrum Psychoterapii i Coachingu Synergia.

Młodzi ludzie źle znoszą izolację, sytuację zagrożenia oraz niepewności. – Widać obniżenie nastroju, apatię. Nastolatki nie mogą się ze sobą spotykać, została zabrana im wolność. Bardziej introwertyczni lepiej to znoszą, ale to mniejszość. Większość młodych ludzi ciągle siedzi przed komputerem. Nasiliły im się szczególnie stany depresyjne, poczucie bezsensu, pustki. Poza tym, dochodzi stałe przebywanie z rodzicami, wszyscy są razem, nie ma gdzie uciec. Dużo osób uzależniło się od Internetu. Nasilił się problem z gramami, czatami – mówi psycholog. Sporym kłopotem wśród młodzieży jest niechęć do jakiegokolwiek aktywności, poczucie bezsensu oraz beznadziei. Mają trudności z koncentracją oraz stany depresyjne i lękowe. – Nie chce im się brać udziału w zajęciach online. Pojawia się dużo wymówek, kłamstwa, konfabulacji, kręcenia – wymienia psycholog. – Kłopoty z odżywianiem to także poważny problem. Wiele młodych ludzi ma problem z kompulsywnym objadaniem się. Sporo osób tyje, nie dbają o zdrowe odżywianie albo odwrotnie – nie jedzą. Pytają: „Po co mam wstać z łóżka? Wyjść z pokoju?”. Czują bezradność – dodaje.

Pandemia przyczynia się nie tylko do pogorszenia nastroju wśród młodych ludzi, ale też zaburzeń odżywiania, wzrostu stanów lękowych, jak również zachowań autodestrukcyjnych. Nastolatkom szczególnie przeszkadza izolacja, brak możliwości spotkania ze znajomymi. Maturzyści odczuwają duży stres przed niewiadomą, a studenci czują się niesamodzielnymi, podlegli rodzicom. Mimo to, młodzież na różne sposoby próbuje radzić sobie z zaistniałą sytuacją. – Część utrzymuje kontakt między sobą. Piszą, rozmawiają, umawiają się na wspólnie granie na komputerze. Niektórzy

chodzą razem na spacer. Część próbuje spędzać aktywnie czas na świeżym powietrzu – mówi pani psycholog. Kiedy nie umieją poradzić sobie sami, wtedy powinni wkróczyć rodzic. Jeśli widać u młodej osoby niepokojące objawy, np. zaburzenia odżywiania, stany depresyjne, ciągłe siedzenie przed komputerem, niewychodzenie z pokoju, opiekun (lub bliska osoba z rodziny) powinien spróbować z nią porozmawiać. – Ważna jest też próba aktywizacji tej osoby, np. poprzez wspólne spacer. Jeśli stan jest poważny na tyle, że sami sobie nie radzimy – należy poprosić o pomoc specjalistę. W miarę możliwości, warto zabrać dziecko do terapeuty, pracującego z dziećmi i młodzieżą. Pokazać wsparcie, dostrzec problem – podkreśla Martyna Jasińska. Psychologowie zalecają, by nie rezygnować z aktywności fizycznej, dbać o relacje towarzyskie, choćby za pomocą komunikacji zdalnej. By pomóc młodym ludziom w trudnej sytuacji pandemicznej, warto spędzać z nimi czynnie czas, zauważać ich. – Dobrymi sposobami są spędzanie weekendów na świeżym powietrzu – w bezpiecznej odległości również ze znajomymi, spacer, wycieczki za miasto, wspólne gry, aktywność na zewnątrz. Po prostu: spędzanie czasu inaczej, w zależności od wieku młodej osoby. Może to być wspólne przygotowywanie posiłku, pieczenie ciasta, czy granie w gry planszowe: to świetna forma rozrywki dla całej rodziny – podpowiada pani psycholog.

Mimo wielu niepokojących tendencji młodzi ludzie próbują jednak znaleźć swoje miejsce w tym pełnym wyzwań czasie. Można zauważyć także pozytywne skutki obecnej sytuacji. – Sporo osób się podszkoliło, dokształciło, zapisywało na kursy online. Znalazło czas na rozwój, kreatywność

– podkreśla Martyna Jasińska. Przede wszystkim jednak: życie szkolne i towarzyskie toczy się online. Pandemia oraz zamknięcie na małych powierzchniach uwypuklają natomiast problemy w domu. Widać wiele niepokojących tendencji. Psychologowie obawiają się nie tylko tego czasu, ale jego wpływu także na późniejsze zachowania młodzieży. Niektórzy uważają, że konsekwencją pandemii koronawirusa będzie powstanie pokolenia nieprzystosowanego społecznie. – Powrót do normalności budzi niepokój. Obawiam się, że ci młodzi ludzie będą wycofani, depresyjni, przestraszeni, niepewni – mówi pani psycholog. To wszystko pokazuje tylko, że temat zdrowia psychicznego młodzieży w czasie pandemii nie powinien być lekceważony. Musi istnieć przestrzeń na rozmowę o emocjach, problemach i otaczającej nas rzeczywistości. Takim miejscem może być Centrum Psychoterapii i Coachingu Synergia.

autor: Karolina Wysocka/
foto: materiały prasowe



Psycholog Martyna Jasińska
foto: Ewelina Borowska

Okiem dermatologa



Kamila Stachura

Specjalista dermatologii, lekarz medycyny estetycznej, założycielka Kliniki Dr Stachura. Absolwentka Wydziału Lekarskiego Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie. Staż specjalistyczny odbyła w Klinice Dermatologii i Wenerologii PUM. Członkini Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego. Członkini Stowarzyszenia Lekarzy Dermatologów Estetycznych SLDE oraz European Academy of Dermatology and Venerology (EADV). Jest trenerką lekarzy w zakresie technik iniekcji kwasu hialuronowego a także ambasadorką i trenerką marki Neauvia, w ramach programu Neauvia Science Academy szkoli lekarzy medycyny estetycznej.

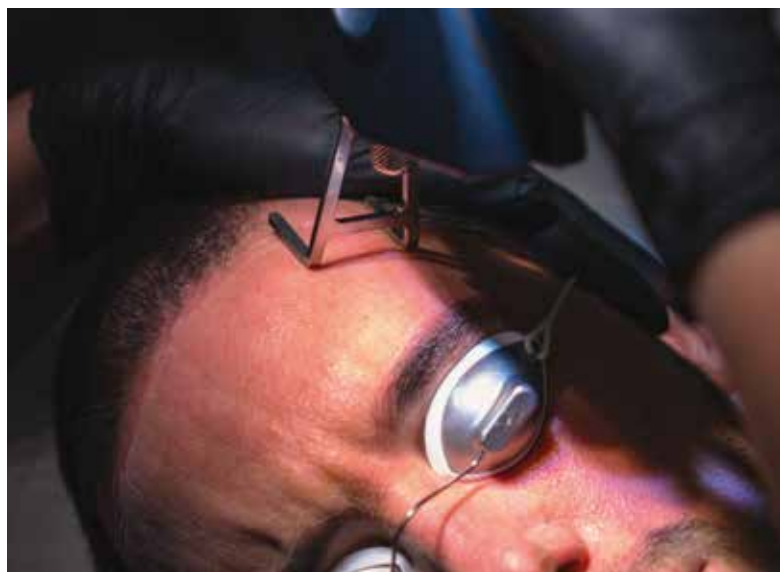
Od wielu lat specjalizuje się w szerokim wachlarzu zabiegów z zakresu medycyny estetycznej oraz technologii laserowych. Umiejętności zawodowe zdobywała podczas certyfikowanych szkoleń zarówno w Polsce jak i zagranicą. Jest autorką autorskich programów leczenia, indywidualnie dobieranych dla każdego pacjenta. Programy leczenia przygotowywane są zarówno z dziedziny dermatologii jak i medycyny estetycznej. Wykorzystują one najlepsze dostępne techniki leczenia, zaawansowane technologicznie urządzenia (lasery oraz hifu), a także profesjonalne produkty i preparaty.

Laser na każdą porę

Lasery to jedno z ulubionych urządzeń stosowanych w Klinice Dr Stachura. Według powszechnej opinii wczesna wiosna to ostatni moment na wykonanie zabiegu laserowego, gdyż w trakcie ciepłych i słonecznych miesięcy powinno się unikać tego typu zabiegów. Czy jednak na pewno?

– Obecne technologie laserowe dostępne są na całym świecie, bez względu na położenie geograficzne – mówi doktor Kamila Stachura. – Żyjąc w Polsce mamy duży komfort ze względu na panujące wyraźne pory roku i duże różnice pogodowe w poszczególnych miesiącach. Możemy zatem zdecydować się na laseroterapię jesienią, zimą lub wczesną wiosną, kiedy to temperatury są stosunkowo niskie a słońce nie operuje jeszcze tak mocno. Jednak coraz częściej moi Pacjenci zgłaszają, że z przyczyn zawodowych, dostępności urlopu, czy czysto prywatnych powodów, na laseroterapię będą mogli zdecydować się tylko latem. Dermatologia estetyczna, laseroterapia to dziedziny podążające z duchem czasów, odpowiadające na potrzeby współczesnych ludzi. W związku z tym poddanie się laseroterapii w słonecznych miesiącach jest możliwe. Warunkiem jest jednak gotowość Pacjenta do stosowania się do rekomendacji pozabiegowych, a w szczególności do obowiązkowej fotoprotekcji, która chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieniowania słonecznego. Drugim, równie błędnym stereotypem w temacie dermatologii, jest przekonanie, że w trakcie słonecznych miesięcy powinniśmy odstawić leczenie izotretynoiną. Otóż nie. Podczas leczenia izotretynoiną niezwykle ważna jest ciągłość terapii. Gwarantuje to bardzo dobre efekty leczenia i znacznie zmniejsza ryzyko nawrotów zmian skórnych. Będąc bogatszymi o taką wiedzę, możemy śmiało skorzystać z laseroterapii.

W Klinice Dr Stachura szczególne miejsce zajmują trzy lasery. To z nich najczęściej korzystają Pacjenci. – Pierwszy to laser naczyniowy Excel V+, najlepszy w leczeniu potrzeb cery naczyniowej, trądziku różowatego, zamykania naczynek na twarzy czy kończynach dolnych – mówi doktor Stachura. – Drugi to laser frakcyjny Co₂, który świetnie sobie radzi w przebarwieniach, zmarszczkach, bliznach, w tym potrądzikowych. To również bardzo dobra metoda stosowana w celu od-



mładzania skóry. Trzecim najpopularniejszym laserem w naszej Klinice jest Laser Excel HR. Wykorzystuje się go w skutecznej, bezpiecznej i bezbolesnej depilacji. Jest wysoce skuteczny w usuwaniu włosów, nawet tych najjaśniejszych i najcieńszych.

Laseroterapia w dermatologii estetycznej to dziedzina podążająca z duchem czasów, odpowiadająca na potrzeby współczesnych ludzi i dostosowująca się do obecnego tempa życia. W związku z tym stosowanie laseroterapii możliwe jest przez cały rok, bez względu na porę, nasłonecznienie czy na szerokość geograficzną, w której żyjemy.

*ad / foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz,
Bogusz Kluz*

Menopauza to nie koniec kobiecości

Żyjemy w kulcie młodości, ale czasu nie zatrzymamy. Choćbyśmy nie wiem jak o siebie dbały, spadek hormonów rozpoczyna się zazwyczaj po ukończeniu przez kobietę 43 lat, a statystycznie po 50. roku życia zaczyna się menopauza.

Za spadek jakości życia seksualnego kobiet w okresie menopauzalnym odpowiada wiele czynników. Do najważniejszych należą zmiany hormonalne w organizmie kobiety oraz czynniki psychologiczne. Jednak po menopauzie nie musimy martwić się o antykoncepcję, możemy prowadzić satysfakcjonujące życie seksualne, bo opowieści, że menopauza oznacza koniec seksu, to mit. Ale trzeba o sobie zadbać – pomogą nam w tym specjaliści.

Często zgłaszane przez pacjentki zmiany nastroju, zwiększenie drażliwości, pogorszenie się zdolności koncentracji, obniżenie wydolności psychofizycznej czy utrata pewności siebie pogłębiają zmniejszenie odporności na stresy i skłonność do stanów depresyjnych w tym okresie życia. Większość kobiet odczuwa spadek atrakcyjności fizycznej. Obniżenie stężenia estrogenów skutkuje zmianami atroficznymi (zanikowymi) w układzie urogenitalnym, takie jak: suche i cienkie ściany pochwy, zmniejszenie objętości i pulchności warg sromowych, zmiany elastyczności ścian pochwy i zmniejszenie reaktywności łechtaczki na bodźce stymulujące.

Częstym zjawiskiem w okresie menopauzy jest dyspareunia. To dysfunkcja seksualna, dla której charakterystyczny jest ból odczuwany podczas stosunku seksualnego, wywołana zarówno atrofią i suchością pochwy, jak i większą skłonnością do występowania stanów zapalnych i infekcji bakteryjno-grzybiczych pochwy.

U większości kobiet dochodzi do zmiany reaktywności seksualnej w poszczególnych fazach współżycia: wolniej dochodzi do zwilżenia ścian pochwy, mniejsze jest powiększenie piersi w fazie podniecenia, platforma orgazmiczna rzadziej się kurczy (u kobiet, u których wcześniej często opisywano orgazm wielokrotny, po menopauzie zjawisko przestaje występować).

Prócz trudności z osiągnięciem orgazmu, charakterystycznym jest szybkie ustępowanie zmian wywołanych stymulacją seksualną.

Współczesne kobiety nie godzą się z odsunięciem życia seksualnego na boczny tor w okresie pomenopauzalnym. Zastosowanie hormonalnej terapii uzupełniającej opartej na stosowaniu estrogenów poprawia jakość życia seksualnego kobiet, eliminując dyspareunię na tle atrofii genitalnej, niestety nie wpływa jednak na popęd płciowy i uczucie pożądania.

Badania psychologów i seksuologów dowiodły, że uczucie i relacje w związku mają silną pozytywną korelację bezpośrednią z libido i jakością odpowiedzi seksualnej ze strony kobiety. Kobiety XXI wieku nie akceptują już sytuacji, w której okres menopauzy kończy ich życie seksualne. Zadaniem lekarzy ginekologów i seksuologów jest im pomóc tym trudnym okresie życia.

dr n. med. Dorota Gródecka





Kobido – dotyk młodości

W Japonii piękno jest odbiciem dobrego zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego, a twarz jest najbardziej widocznym wskaźnikiem kondycji Ki, czyli odzwierciedleniem duszy. Piękną, promienną twarz można osiągnąć tylko wtedy, gdy Ki jest zrównoważone. Aby uzyskać tę równowagę warto sięgnąć po masaż kobido. To ulubiony odmładzający zabieg Japonek, który staje się coraz bardziej popularny wśród mieszkanki Polski.

– Kobido jest jednym z najstarszych masażu na świecie. Jego historia sięga aż XV wieku – mówi Marzena Rutkowska, menager Luxmedica Face and Body Beauty. – Wiąże się ściśle z pojęciem medycyny orientalnej – dlatego działa profilaktycznie, a nie tylko leczniczo. Technicznie jest to jeden z najtrudniejszych masażu świata. Dzieje się tak ze względu na jego złożoność, szybkość i intensywność ruchów. Z drugiej strony jest bardzo przyjemny, ma działanie odprężające i upiększające.

Ten rodzaj masażu można śmiało określić niechirurgicznym liftingiem twarzy. Już po pierwszej sesji twarz jest znacząco ujędrniona, skóra jest bardziej napięta, a zmarszczki spłycone. Kobido dzięki swojej złożoności i intensywności technik działa na głębszych warstwach skóry i mięśni. Posiada również największą liczbę i najbardziej złożone zestawy technik manualnych. – Jedna sesja masażu trwa ok 75 minut i składa się z kilku etapów – tłumaczy Marzena Rutkowska.

– Zaczynamy od delikatnego masażu, który rozgrzewa tkanki. Masowanie tkanek głębokich uwalnia powięź i inne tkanki łączne, jednocześnie rozluźniając mięśnie i wygładzając zmarszczki. Po części masażu tkanek głębokich następuje relaks, który polega na masażu dekoltu, karku i szyi. Ta część zabiegu pomaga odpocząć i zredukować stres. Kolejnym etapem jest oczyszczanie – wykorzystujemy tutaj techniki drenujące. Wpływają one na zmniejszenie obrzęków i poprawiają krążenie. Po masażu limfatycznym następuje część główna, czyli lifting. Poprawia on elastyczność i wygładza skórę. Masaż kończymy energetyzacją, czyli pracujemy na punktach akupresurowych twarzy w celu zrównoważenia energii i pracy narządów wewnętrznych.

Kobido, oprócz właściwości liftingujących, ma także inne zalety. Łagodzi bóle głowy i zmniejsza efekty bruxizmu, rozluźnia napięcie w karku i szyi, niweluje stres, oczyszcza skórę z toksyn, stymuluje produkcję kolagenu i elastyny, korzystnie wpływa na regenerację mięśni twarzy. I ma oczywiście działanie odmładzające. – Ten rodzaj masażu jest przeznaczony dla skóry w każdym wieku, choć w przypadku skóry dojrzalej jego efekty będą bardziej widoczne – zapewnia menager salonu. – To prawdziwa magia, która wymaga tylko od nas odrobiny regularności.

autor: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe



Kosmetyczka czy kosmetolog?

Odwiedzając salon piękności czy gabinet związany ze zdrowiem i urodą, nie tylko wybieramy rodzaj zabiegu, ale także osobę, która go przeprowadzi. W zależności od zabiegu, możemy skorzystać z usług lekarza medycyny estetycznej, kosmetyczki lub kosmetologa. Ostatnie dwie profesje często traktujemy jako jedną i tę samą. Okazuje się, że między kosmetyczką, a kosmetologiem są istotne różnice.

– Zasadniczą różnicą jest system kształcenia – wyjaśnia kosmetolog Patrycja Wanagelis-Penczyłło z Esthetic Concept. – Aby wykonywać zawód kosmetyczki wystarczy skończyć kurs lub 2-letnie studium kosmetyczne, po którym uzyskuje się tytuł technika usług kosmetycznych. Natomiast kosmetolog to osoba uczęszczająca na uczelnie wyższe, kończąca studia 3-letnie licencjackie oraz 2-letnie studia magisterskie. Najczęściej, aby uzyskać tytuł zawodowy „kosmetolog”, należy ukończyć naukę na uczelniach medycznych, gdzie wykładowcy prowadzą zajęcia również dla kierunków lekarskich, więc przekazywana wiedza płynie od doświadczonych profesorów.

Wspomniana wiedza obejmuje wiele przedmiotów. Są to: anatomia, dermatologia, chemia kosmetyczna, fizjologia i patofizjologia, immunologia, podstawy chirurgii plastycznej, farmakologia, biochemia, fizykochemia, mikrobiologia, lasery w kosmetologii, zaawansowane techniki w kosmetologii, elementy biotechnologii, a także zajęcia laboratoryjne oraz zajęcia praktyczne. Obowiązkiem każdego studenta jest odbycie praktyk zawodowych, czasem do 360 godzin poza murami uczelni. Dzięki temu, oprócz wiedzy akademickiej student zdobywa umiejętności praktyczne oraz uczy się pracować z klientem. Jeden rok studiów stacjonarnych to nawet 900 godzin nauki. Dodatkowo podczas studiów licencjackich, student zdaje dwa egzaminy zawodowe, potwierdzające zdobyte kwalifikacje.

– Podczas kursu czy 2-letniego studium nie jesteśmy w stanie zdobyć tej samej wiedzy – tłumaczy kosmetolog. – Osoba kończąca kierunek studiów jakim jest kosmetologia zdobywa wiedzę z dziedziny biologii, chemii oraz fizyki. Ponadto, po zdobyciu zawodu może skorzystać

z oferowanych na rynku szkoleń z dziedziny medycyny estetycznej. Jednak tu też musi uważać, gdyż szkolenie szkoleniu nierówne. Należy wybierać kosmetologów, którzy wiedzę i umiejętności zdobyli na kursach przeprowadzanych przez certyfikowane ośrodki szkoleniowe.

Dlaczego jest to takie istotne? – Dzięki zdobytej wiedzy, kosmetolog często jest w stanie zróznicować zmiany chorobowe u klienta i jeżeli jest to przeciwwskazaniem do zabiegu, odmówić wykonania usługi – mówi Patrycja Wanagelis-Penczyłło. – W takich sytuacjach klient kierowany jest do dermatologa w celu postawienia diagnozy. Kosmetolog w wielu przypadkach jest pierwszą osobą, która wskaże klientowi, że z jego skórą nie wszystko jest w porządku i kieruje go do lekarza. Dzięki wczesnemu rozpoznaniu zmian na skórze, leczenie jest tańsze, a pacjent szybciej wraca do zdrowia.

ad/ foto: materiały prasowe

Patrycja Wanagelis-Penczyłło

Mgr kosmetologii, absolwentka kierunku kosmetologia II-stopnia na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu. Swoją wiedzę i umiejętności zdobyła na licznych szkoleniach w Centrum Szkoleniowym Kosmetologii Medycznej w Warszawie u doktora Zbigniewa Leśniowskiego. Jest to jedyny ośrodek w Polsce posiadający akredytację Europejskiego Ośrodka Doskonalenia Lekarzy Medycyny Estetycznej ECLEST. Specjalizuje się w zabiegach z użyciem kwasu hialuronowego oraz technologii HI-TECH.

PRYWATNE CENTRUM ORTODONCJI I STOMATOLOGII DZIECIĘCEJ



NOWOCZESNA STOMATOLOGIA PRZYJAZNA DZIECIOM

kompleksowe leczenie na jednej wizycie

ortodoncja – leczenie nakładkami Invisalign

sedacja z doświadczonym zespołem anestezjologicznym / leczenie zachowawcze

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

[f](#) / klinika.edentist | www.dentalcenter.pl



ST Medical – klinika specjalistów

ST Medical Clinic jest jedną z najnowocześniejszych klinik medyczno-rehabilitacyjnych w Szczecinie. To prywatny szpital oferujący całą paletę usług medycznych, kompleksową obsługę oraz opiekę nad pacjentem na każdym etapie jego pobytu w klinice – od diagnozy, poprzez profesjonalne leczenie, zabiegi operacyjne, aż po rehabilitację. Ale słynie jeszcze z jednego powodu – fantastycznych pracowników: świetnego zespołu lekarskiego, fizjoterapeutów, rehabilitantów oraz personelu pomocniczego.



dr D. Skupiński oraz Patrycja i Sebastian Kwiatkowski



*koordynator działu rehabilitacji Sebastian Kwiatkowski,
dr n. med. S. Sokołowski*



*dr n. med. T. Hamera, dr I. Hamera
oraz Patrycja i Sebastian Kwiatkowsy*



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



ST Medical Clinic, to prywatna placówka medyczna, zlokalizowana w budynku biurowo-usługowym „Cukrowa Office”. Głównym założeniem jej działalności jest całościowe podejście do pacjenta. Atutem jest kompleksowość działań. Polega ona na prowadzeniu pacjenta przez wszystkie etapy leczenia. Pacjent, który przekracza próg ST Medical 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 nawet bezglutenowych, pełnej rehabilitacji, która pozwala pacjentowi wrócić do całkowitej formy. A wszystko to w jednym, nowoczesnym wyposażonym miejscu, spełniającym najwyższe standardy szpitalne oraz międzynarodowe standardy bezpieczeństwa.

Ale sukcesy kliniki buduje nie tylko świetny sprzęt i wyposażenie. To przede wszystkim jej pracownicy. Bo jak zapewnia dyrekcja – ST Medical tworzą ludzie i to co robią. To dzięki nim, ich wiedzy, umiejętnościom oraz doświadczeniu klinika może działać na najwyższym

poziomie. Pracują w niej znani i wybitni specjaliści. Według założycieli kliniki od samego początku chcieli stworzyć miejsce, gdzie znajdą się sami najlepsi specjaliści w swoich dziedzinach. I to się udało. Wystarczy spojrzeć na osoby, które w ST Medical pracują. Właściwe leczenie i rehabilitacja nie byłaby możliwe bez świetnie działającego i przygotowanego personelu. Poczynając od pań w recepcji przez pielęgniarki, aż do pań obsługujących blok operacyjny.

W ST Medical pracują osoby bardzo zaangażowane w działalność kliniki. Chcą, lubią i potrafią pracować z pacjentami. Dodatkowe zabiegi i operacje, choć wymagają czasami pracy całego zespołu i nawet do późnych godzin wieczornych, nie są dla nich nieoczekiwaną niedogodnością lub przeszkodą. Podobnie z zespołem fizjoterapeutów, który przygotowuje pacjentów przed operacją oraz jest trzonem okresu pooperacyjnego. To właśnie oni dbają o właściwy przebieg poszczególnych etapów rehabilitacji.

Zgrani, doświadczeni, wykwalifikowani i profesjonalny zespół działający na najwyższym poziomie. To kolejna wizytówka ST Medical.



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

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

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

dr n. med. Piotr Zawodny



Specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej, certyfikowany lekarz medycyny estetycznej

Ekspert radzi

Doktorze

Proszę o pomoc. Noszę maseczkę w pracy - jak mogę odpowiednio zadbać o skórę dolnej części twarzy? Niedoskonałości, które powstały przez ciągłe noszenie maseczki są nie do zniesienia.

Natalia W.

Pani Natalio

Skóra twarzy jest przyzwyczajona do codziennego kontaktu ze światem zewnętrznym. Maseczka, która pojawiła się na dolnej części twarzy, noszona często przez wiele godzin, stawia skórę w nowej rzeczywistości. Zostaje ona narażona na kontakt z wydychanym dwutlenkiem węgla, parą wodną i drobnoustrojami pochodzącymi z górnych dróg oddechowych. Skóra w tym miejscu jest narażona na zanieczyszczenia. Aby temu zapobiec, musimy odpowiednio o nią zadbać, wybierając indywidualnie dobraną pielęgnację domową oraz gabinetową.

W dzisiejszej rzeczywistości bardzo często spotykam się w gabinecie z tego typu problemem u moich pacjentów. Zalecam zabiegi oczyszczające oraz normalizujące dla skóry twarzy. Jako pierwszy i niezastąpiony w walce z zanieczyszczoną skórą - polecam Aquapure, czyli oczyszczanie wodorowe. Jest to hydropeeling połączony z aplikacją substancji aktywnych. W jego trakcie usuwane są z powierzchni skóry martwe komórki naskórka oraz wszelkie zanieczyszczenia. Kolejnym zabiegiem, który sprawdzi się w oczyszczaniu i dotlenianiu naszej skóry jest VCarbon, trzy-etapowy zabieg o działaniu oczyszczającym, rozświetlającym i wyrównującym koloryt. Peeling posiada składniki aktywne, które wpływają na poprawę kondycji skóry m.in.: węgiel aktywny, kwas ferulowy, ekstrakt z Lukrecji oraz ekstrakt z czarnego imbiru. Do regeneracji skóry oraz odpowiedniego jej nawodnienia, sprawdzi się zabieg Intracuticals. Wykorzystuje on zjawisko infuzji, czyli wprowadzanie substancji aktywnych w głąb skóry za pomocą czystego tlenu oraz ciśnienia hiperbarycznego. Efektem zabiegu jest nawilżona, odżywiona i rozświetlona skóra.

Dopełnieniem zabiegów gabinetowych jest pielęgnacja domowa. Warto zadbać o odpowiednie oczyszczenie, eksfoliację oraz tonizację naszej skóry. Odpowiednio dopasowana terapia pomoże zmniejszyć widoczność porów, kontrolować wydzielanie sebum oraz poprawi strukturę i kondycję naszej skóry.

Dzień dobry

W czasie kwarantanny nabawiłam się oponki i boczków. Staram się trzymać dietę i biegam dwa razy w tygodniu, ale nie widzę poprawy. Co radzicie? Szukam już różnych sposobów.

Dominika

Dzień dobry Pani Dominiko

Obecnie w branży medycyny i kosmetologii estetycznej pojawiło się mnóstwo metod i rozwiązań, które pomagają uporać się z niechcianą, miejscowo zlokalizowaną tkanką tłuszczową. Rozwiązania te bywają coraz mniej inwazyjne i nie wymagają okresu rekonwalescencji, a zarazem są bardzo skuteczne.

W naszej Klinice posiadamy wiele innowacyjnych technologii przynoszących satysfakcjonujące efekty w modelowaniu sylwetki. Jednymi z przodujących na światowym rynku są: ONDA - wykorzystująca energię mikrofal niszczących nadmiar komórek tłuszczowych, kriolipoliza COOLTECH - terapia zimnem, która „wymraża” zbędny tłuszcz, SCIZER- ultradźwięki bardzo popularnej technologii HIFU, SCHWARZY - stymulacja mięśni polem elektromagnetycznym FMS, ALLIANCE i ENDERMOLAB LPG - masaż endermologiczny oraz STORZ - wykorzystujący falę uderzeniową. Jak Pani z łatwością może dostrzec, posiadamy pełen wachlarz technologii, które pomogą Pani pozbyć się nadmiaru tkanki tłuszczowej i ujędrnić tkanki w tym obszarze.

W naszej Klinice podchodzimy do każdego pacjenta w sposób indywidualny i holistyczny, dlatego przed podjęciem decyzji, którą z technologii wybrać, zapraszamy na konsultację w celu doboru odpowiedniego spersonalizowanego planu zabiegowego.

foto: materiały prasowe



foto: materiały prasowe

Karty z dziejów zamku książęcego w Szczecinie

O ZAMKU W SZCZECINIE

„Karty z dziejów zamku książęcego w Szczecinie” jest obszerną, ale i zaplanowaną na dwa tomy monografią. Nabyć ją można w zamkowym sklepie internetowym. Na łamach publikacji prezentowane są najnowsze wyniki badań z zakresu archeologii i architektury obiektu w czasach książęcych, szwedzkich, brandenbursko-pruskich oraz powojennych, które przetrwały na terenie zamku do naszych czasów. Po raz pierwszy publikowane są w formie transkrypcji i przekładu materiały źródłowe z 1576 roku dotyczące przebudowy szczecińskiej rezydencji książęcej w czasach Jana Fryderyka. Zgodnie z wybraną konwencją przybliżona została niezwykle zawiła historia dawnej siedziby Gryfitów na Wzgórzu Zamkowym. Całość publikacji, utrzymana w konstrukcji mozaikowej, prezentuje oba te zagadnienia w sposób precyzyjny, a zarazem otwarty, tak by mogły stanowić inspirację i punkt odniesienia do dalszych dociekań. as

JAK ŻYLI SZCZECINIANIE?

Wystawa „Atlas obecności”, przygotowywana podczas trwania pandemii była dużym wyzwaniem logistycznym. O czym opowiada? O prywatnej stronie życia szczecinian i sferze publicznej. Na wystawie ukażą się dawne i nowe obrazy miasta, charakterystyczne miejsca oraz wydarzenia. Mimo tego, udało się przygotować materiały archiwalne ale i współczesne fotografie, które zostały pozyskane ze zbiorów prywatnych oraz od szczecińskich instytucji. Odwiedzający wystawę pozna krótki rys historyczny dotyczący początków miasta i jego dziejów od roku 1945, kiedy zaczęła się polska historia Szczecina. Druga część wystawy poświęcona zostanie urbanistyce i architekturze miasta ukazując ich rolę w scalaniu społeczeństwa. Część trzecia nawiązywać będzie do wydarzeń kulturalnych, sportowych, życia prywatnego, ceremonii, wizyt prominentnych gości i znaczących spotkań w 75-letniej historii miasta, a także do tak głośnych wydarzeń, jak bunt i protesty społeczne. as

Zamek Książąt Pomorskich w Szczecinie, 16.03 – 31.08.2021

reklama

Twój
uśmiech
tworzymy
z pasją



KORYZNA CLINIC
IMPLANTOLOGIA I STOMATOLOGIA



Protetyka 3D



Stomatologia



Implanty

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

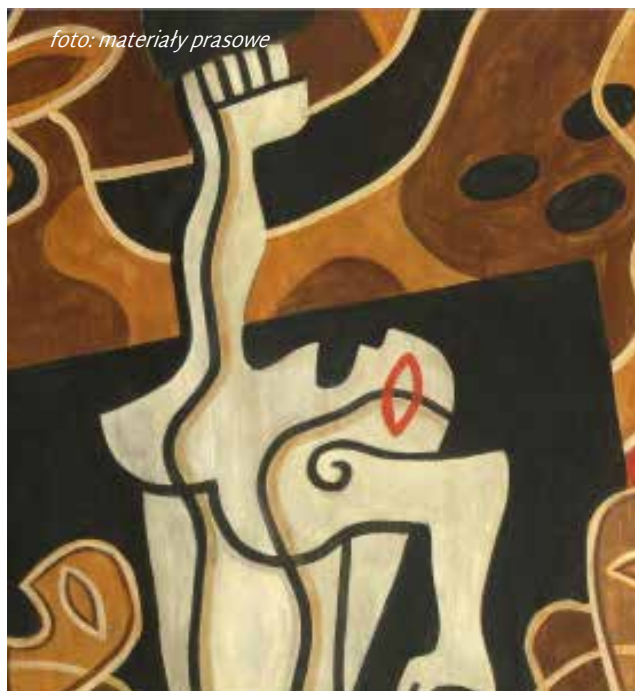


foto: materiały prasowe

ARCHEOMODERNA

Muzeum Narodowe w Szczecinie zaprasza na wystawę pt. „Archeomoderna”. Po zakończeniu II wojny światowej obszar Polski przesunął się na zachód. Nowe tereny utożsamiono z dominium pierwszych Piastów. Pozbawiane żywiołu niemieckiego miasta przeobrażano w centra życia etnicznie unifikowanych polskich przesiedleńców. Idea powrotu na ziemię wczesnopiastowskie skutkowałą koncentracją na badaniach archeologiczno-antropologicznych oraz animowaniu nowego środowiska artystycznego. Wystawa pomyślana jest jako jubileusz 75-lecia polskiego muzealnictwa w Szczecinie oraz 50-lecia funkcjonowania placówki w sieci muzeów narodowych, ukazuje specyfikę tutejszych zbiorów artystycznych w kontekście tego interdyscyplinarnego zbliżenia. ds

Muzeum Narodowe ul. Wały Chrobrego 3

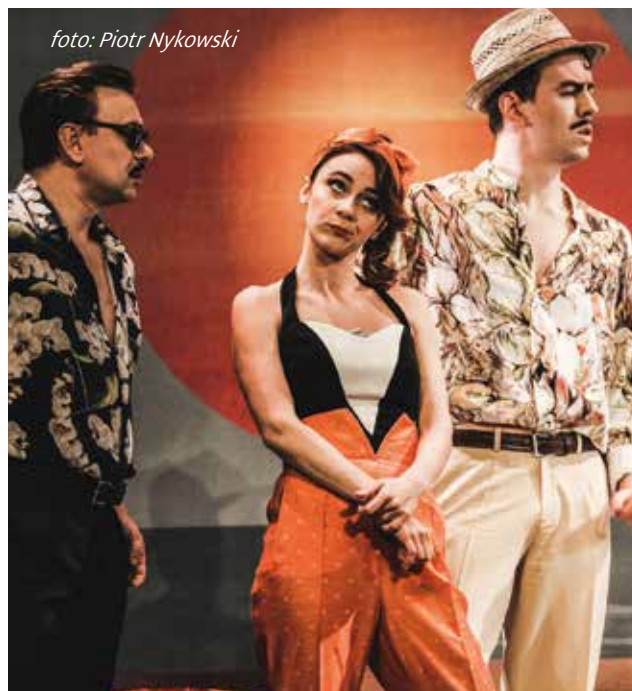


foto: Piotr Nykowski

ZABAWNY MOZART

Opera na Zamku proponuje spektakl Wolfganga Amadeusza Mozarta „Cosi fan tutte” – najzabawniejsza chyba komedia w dorobku Mozarta, która ma jednak poważne przesłanie – skłania do refleksji nad ludzką naturą i namysłu, na czym naprawdę opiera się związek dwojga ludzi. By podkreślić ponadczasowy charakter tej opowieści realizatorzy umieszczają jej akcję blisko współczesności, jedynie aluzyjnie odnosząc się do epoki Mozarta, w której „Cosi fan tutte” było prawdziwym skandalem obyczajowym. ds

Opera na Zamku, on line

reklama



USG płodu

echo serca

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

HAHS
CENTRUM

foto: materiały prasowe



SZCZECIŃSKIE WIERSZOGRANIE

DK 13 Muz zaprasza na spotkanie z Ryszardem Leoszewskim – piosenkarzem, kompozytorem, pedagogiem, liderem i współzałożycielem legendarnego zespołu Sklep z Ptasimi Piórami (1978 r.), jednym z pierwszych aktorów szczecińskiego Teatru Kana, twórcą dziecięcej grupy artystycznej ARFIK (1987). Oprócz piosenek dobrze znanych szczecińskiej publiczności (np. „Stempelek”, „Jak czarny anioł”, „Wiem jak nie jest”), Ryszard Leoszewski zaprezentuje najnowsze kompozycje, które jeszcze w tym roku ukażą się na płycie, między innymi „Białoczerwona” i „Głowy z kamienia” do wierszy Michała Zabłockiego. ds

DK13 Muz, Sala Kominkowa, 26 kwietnia, g. 19

foto: materiały prasowe



ZAGRA WEST SIDE SINFONIETTA

Filharmonia Szczecińska proponuje koncert promujący najnowszą płytę orkiestry West Side Sinfonietta. To zespół powstały z inicjatywy muzyków NFM Filharmonii Wrocławskiej i Orkiestry Symfonicznej Filharmonii w Szczecinie. Orkiestra nie jest prowadzona tradycyjnie przez dyrygenta, lecz przez skrzypków. Album z utworami Moritza Moszkowskiego miał swoją premierę w lipcu 2020 roku. Chociaż plany koncertowe pokrzyżowała pandemia, orkiestra wraca ze wspaniałymi kompozycjami, powtarzając pytanie zadane kiedyś przez „The Musical Courier”: „któż nie jest pod wrażeniem czaru tych melodii?”. Tym razem kompozycji Moritza Moszkowskiego – niemieckiego kompozytora polsko-żydowskiego pochodzenia. ds

Filharmonia Szczecińska, bezpłatna premiera on line – Facebook, You Tube, 23 kwietnia, g. 19

reklama



badania dzieci
specjaliści dziecięcy
badania USG

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

HAHS
CENTRUM

JBB Bałdyga

www.jbb.pl



	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
7:00					
8:00					
9:00					
10:00					

SZCZECIN:

SKLEP PARTNERSKI JBB BAŁDYGA: Przyjaciół Żołnierza 128B

SKLEP PARTNERSKI JBB BAŁDYGA: Bolesława Śmiałego 26

SKLEP PARTNERSKI JBB BAŁDYGA: Południowa 18

TESCO STOISKO PARTNERSKIE JBB BAŁDYGA: Lucjana Rydla 50

TESCO – STOISKO PARTNERSKIE JBB BAŁDYGA: Duńska 11

TESCO STOISKO PARTNERSKIE JBB BAŁDYGA: Mickiewicza 30U

STOISKO PARTNERSKIE JBB BAŁDYGA GALERIA PÓŁNOC: Policka 51

POLICE:

DELIKATESY MIĘSNE: Grzybowa 2D 72-010



Wiosenne brzmienia BNO

Tango i długi majowy weekend rozbrzmiewający muzyką klasyczną w kilku miejscach Szczecina. Czy to nie brzmi wspaniale, szczególnie kiedy zaczęła się wiosna? Choć czas jest trudny, to warto na chwilę odetchnąć i dać się porwać pięknej muzyce w pięknych okolicznościach przyrody. A wszystko dzięki Baltic Neopolis Orchestra i kolejnej edycji festiwalu Szczecin Classic, który wystartuje w tym miesiącu.



Całość będzie się składać z trzech profili, a tematem przewodnim wydarzenia zostało argentyńskie tango. W ramach pierwszego profilu odbędą się koncerty: pięć głównych i dwa towarzyszące, a każdy w innym miejscu Szczecina. Póki co są zaplanowane z udziałem publiczności ale w związku z pandemią to może się jeszcze zmienić i pozostanie tylko wersja on line. Drugi profil Szczecin Classic jest edukacyjny i w jego ramach odbywać się będą kursy mistrzowskie pn. Szczecin Classic Academy. W jej ramach młodzież, również z Niemiec weźmie udział w warsztatach oraz w koncertach, gdzie młodzi adepci muzyki klasycznej będą mieli okazję zagrać z mistrzami.

Trzecim elementem festiwalu jest dedykowana mieszkańcom Szczecina Maltówka, która zdominuje długi majowy weekend. – Maltówka odbędzie się w trakcie Majówki, co nie jest zresztą przypadkowe – mówi Emilia Goch-Salvador, szefowa Baltic Neopolis Orchestra. – Od kiedy pamiętam, w Szczecinie, w trakcie długiego majowego weekendu, niewiele się działo. Ale nie dlatego, że nagle wszyscy z niego wyjeżdżali, bo tak nie było, tylko poprzez błędne myślenie, że miasto w tym czasie na pewno będzie puste. Dlatego wyszłam z propozycją by jednak było co robić w trakcie Majówki.

Wśród „maltówkowych” atrakcji znajdzie się m.in. gimnastyka do muzyki Mozarta i nauka tanga pod pomnikiem Trzech Orłów. Pozostając w klimacie, w Inkubatorze Kultury zostanie pokazany „Zapach kobiety” z Alem Pacino. – Nie zapomnieliśmy również o najmłodszych melomanach i dla nich przygotowaliśmy południe z Piazzollą w formie zabawy i z muzyką na żywo w tle – wyjaśnia Emilia Goch. – Tę część Maltów-

ki chcielibyśmy zorganizować na patio Posejdona, ale jeśli nie będzie to możliwe przeniesiemy to wydarzenie w plener.

Szczecin Classic ma również konkursową odsłonę. – W tej części festiwalu odbył się konkurs na rezydencję zespołu kameralnego – mówi szefowa BNO. – Po przesłuchaniu nadesłanych nagrań wybraliśmy zespół z Berlina – Arion Piano Trio, który poza stypendium, otworzy festiwal koncertem w Posejdonie, transmitowanym przez Radio Szczecin. W tym roku było tyle znakomitych zgłoszeń, że postanowiliśmy ufundować także drugą nagrodę. Otrzyma ją Trio Legend z Krakowa.

Jak co roku tak i teraz na imprezie nie zabraknie gwiazd. Wśród najwybitniejszych artystów zaproszonych do wzięcia udziału w trzeciej edycji Szczecin Classic znaleźli się m.in. koncertmistrzowie i liderzy Covent Garden Opera House w Londynie – Vasko Vassilev i Andriy Viytovych, koncertmistrz BNO Emanuel Salvador, Konstantin Heidrich z Faure Quartet, Tomasz Tomaszewski – koncertmistrz Deutsche Oper Berlin, a także wybitny polski pianista Michał Francuz. Do stałego już grona profesorów i artystów dołączy Agata Szymczewska – polska skrzypaczka i kameralistka, pedagog, doktor habilitowany sztuki oraz adiunkt na Uniwersytecie Muzycznym Fryderyka Chopina w Warszawie, a także zwyciężczyni XIII Międzynarodowego Konkursu Skrzypcowego im. Henryka Wieniawskiego w Poznaniu.

Festiwal Szczecin Classic odbędzie się w terminie 26 kwietnia – 3 maja. Szczegóły na szczecinclassic.pl.

ad / foto: materiały prasowe



Maltówka (propozycja dla mieszkańców)

- 1.05.2021 - 12:00
Piazzolla-la-la – wydarzenie dla dzieci, Posejdon Center, Szczecin
- 1.05.2021 - 17:30
Tangedia – nauka tańca Tango dla każdego, pod pomnikiem Trzech Orłów, Szczecin
- 1.05.2021 - 20:30
Pokaz filmu „Zapach kobiety”, Szczeciński Inkubator Kultury, Szczecin
- 02.05.2021 - 12:00
Gimnastyka z muzyką dla mieszkańców, Jasne Błonia, Szczecin



Koncerty w ramach Festiwalu Szczecin Classic:

- 27.04.2021
Opening koncert „Trionfale” – Posejdon Center, Szczecin, godz. 19:30
(koncert on-line, bez publiczności)
- 28.04.2021
Koncert „Amoroso” - Dom Kultury „Krzemień” w Szczecinie, godz. 19:30
- 30.04.2021
Koncert „Nobile” – Muzeum Narodowe w Szczecinie, godz. 19:30
- 02.05.2021
Koncert „Gravemente” – Kościół p.w. św. Jana Ewangelisty w Szczecinie, godz. 19:30
- 03.05.2021
Koncert finałowy „Obligato” - Trafostacja Sztuki w Szczecinie, godz. 19:30



Bilety do nabycia: bilety.fm

Więcej informacji: www.szczecinclassic.pl



Akademia jest dla **WSZYSTKICH**

Dr hab. Mirosława Jarmołowicz od czerwca zeszłego roku jest nową rektorką Akademii Sztuki w Szczecinie. To duża zmiana, i nie chodzi tylko o fakt, że uczelnią teraz zarządza kobieta, to także wielka zmiana pod względem mentalnym i organizacyjnym tej placówki.

Została pani rektorką Akademii Sztuki w bardzo trudnym momencie. Z jednej strony pandemia a z drugiej skomplikowana sytuacja wewnątrz uczelnianej struktury.

W momencie wyborów nowego rektora uczelnia była bardzo skonfliktowana. Tylko w szczątkowej formie wykorzystywano to, co stanowi moc Akademii, czyli jej interdyscyplinarność, połączenie sztuk plastycznych i muzycznych. Panowała tu zła energia, dochodziło do poważnych konfliktów. Nie było więc współpracy pomiędzy muzykami i plastykami, a w ramach kolegium plastycznego istniały zadawnione żale. Moim pierwszym zadaniem była próba pogodzenia skonfliktowanych

stron, gdyż dalsze trwanie podziałów w ramach sztuk plastycznych groziło ich znacznym osłabieniem.

I co się później wydarzyło?

Stwierdził się, że najważniejsze jest dobro uczelni i zaczęliśmy ze sobą współpracować. Uczelnia, którą przejęliśmy była w złej kondycji z powodu struktury organizacyjnej. Budujemy ją obecnie od nowa. Wcześniej w ramach dwóch kolegiów sztuk plastycznych i muzycznych zarządzali wszystkim dwaj dziekani, co powodowało chaos kompetencyjny i organizacyjny. Od września 2020 roku wróciliśmy do tradycyjnej formy, w której każdy wydział ma osobną władzę, swojego dziekana i radę wy-

działu. W ten sposób wydziały odzyskały znaczący wpływ na zarządzanie.

Kolejna istotna rzecz to interdyscyplinarność. Uczelnia ma ją wpisana w statucie, gdyż jesteśmy jedyną uczelnią publiczną w Polsce łączącą sztuki plastyczne i muzyczne.

Niestety okazało się, że pomiędzy częścią muzyczną a plastyczną nie ma integracji, a współpraca jest bardzo słaba. Będąc u władzy od kilku miesięcy, uznajemy integrację i współdziałanie za jedno z najważniejszych naszych zadań. Staramy się, by interdyscyplinarność nie była tylko w nazwie.

Jakie jeszcze zmiany nastąpiły i nad jakimi uczelnia aktualnie pracuje? Co jeszcze stanowiło problem, w momencie, gdy objęła pani to stanowisko?

Kolejny problem dotyczył tego, że uczelnia była hermetyczna i niedostępna dla ludzi z zewnątrz. Mało osób wiedziało, że tu działają galerie, że mamy teatr. Przez 10 lat na Akademii nie było nawet miejsca, żeby wspólnie spotkać się przy kawie. To też zmieniamy. Pierwsze kroki, które podjęliśmy to zrealizowanie najważniejszych postulatów studentów, wśród których były m.in.: konsultacje psychologiczne, które wprowadziliśmy w życie natychmiast. Druga rzecz związana z integracją to otwarcie obiektu i dziedzinców wewnętrznych dla mieszkańców oraz stworzenie miejsc, w których możemy się razem spotykać. Pierwsze tego typu miejsce powstanie przy Mediatece. To piękna przeszklona przestrzeń tzw. Ogród Zimowy, w której będzie możliwość spotkań przy kawie czy posiłku. Ponadto chcemy otworzyć wszystkie dziedzinie, od placu Orła Białego po ulicę Tkacką. Pierwszy dziedziniec będzie cichy ze zmiennymi ekspozycjami i wejściem do akademii – dwóch galerii, teatru, sklepu studentckiego. Drugi, dużo większy dziedziniec będzie głośny. Tam zaplanowaliśmy gastronomię, muzykę na żywo. Dla mieszkańców Szczecina będzie otwarty w weekendy. Jestem przekonana, że dzięki temu ożywiimy dla akademickiego Szczecina i jego mieszkańców plac Orła Białego.

Kolejna rzecz, która kulała na Akademii to brak zatwierdzonej strategii od 2017 roku. Analizując rynek pracy i współczesne potrzeby młodych ludzi, stwierdziliśmy, że skoro mamy w ramach sztuk plastycznych bardzo dobre pracownie projektowania gier komputerowych i aplikacji cyfrowych, to musimy je scalić i przekształcić w jednostkę międzyuczelnianą, m.in. po to, żeby ta specjalność stała się wizytówką uczelni oraz miasta.

To brzmi naprawdę świetnie...

W związku z tym nawiązaliśmy bardzo dobrą współpracę z uczelnią w Tokio, zostaliśmy zaproszeni do Japonii, ale pandemia przerwała te plany. Mamy dwie studentki graficzki, które mówią po japońsku, młodzież jest zachwycona tą specjalnością. Daje ona również dużo możliwości pozyskiwania środków finansowych.

A jeśli chodzi o muzyczną część Akademii? Co tu pojawiło się nowego?

Jeżeli chodzi o sztuki muzyczne to postawiliśmy na jazz i muzykę rozrywkową, nową wyodrębnioną specjalność, na której pracuje wspaniała młoda kadra. Sam pomysł spotkał się z szerokim aplauzem społeczno-

ści akademickiej oraz władz miasta.

Wspomniała pani o współpracy z Japonią. Z kim jeszcze Akademia Sztuki nawiązała bliskie relacje?

Mamy podpisane umowy lub jesteśmy w trakcie przygotowywania umów z uczelniami w wielu krajach, takich jak Chiny, Korea Południowa, Izrael, Kenia. Świetnie działa projekt o nazwie TICASS przygotowany i prowadzony przez dr hab. Aleksandrę Łukasiewicz-Alcaraz, prof. AS. W ramach tego projektu współpracujemy z uczelniami w Kenii. Są to kontakty, które również wzbogacają nas kulturowo.

Kobieta objęła władzę i od razu nastąpiły zmiany, dla niektórych wręcz rewolucyjne. Coś w tym jest.

Zadziwiające jest to, że kobiety prawo do studiowania mają zaledwie od 150 lat. W naszej uczelni nie ma dyskryminacji ze względu na płeć, ale też nie ma parytetu płci. Wszystko odbywa się naturalnie. Kiedy zostałam rektorką, rektorką albo rektorem, jak kto woli, to na osiem wydziałów, sześć jest prowadzonych przez kobiety. I nie jest to sytuacja narzucona z góry, nikt też nie ma problemu z akceptacją przewagi kobiet w zarządzaniu uczelnią. Nie umniejszając zasług mężczyzn i tego na czym się doskonale znają, faktycznie coś w tym jest. Kobiety są empatyczne, zdają sobie sprawę z tego, że przygotowują świat czy szkołę dla swoich wnuków. Jest to więc myślenie całościowe. Kobiety zazwyczaj są też w stanie załagodzić konflikty i zawsze stoją w obronie słabszych.

A wprowadzone feminatywy? Czyj to był pomysł?

Zostały wprowadzone na wniosek zgłoszony nie tylko przez środowisko feministyczne w akademii, ale szereg osób, dla których istotne jest, aby zmiany językowe podążały za zmianami dotyczącymi przemawiania stanowisk przez kobiety, niegdyś zarezerwowanych tylko dla mężczyzn. W praktyce nie wygląda to tak, jak błędnie przedstawiły to niektóre media i osoby nie akceptujące tych zmian, że pani rektora tak, a pani rektor – już nie. W statucie, podstawowym dokumencie prawnym uczelni feminatywy zostały wprowadzone przy akceptacji senatu z zaznaczeniem, że można korzystać z wybranej formy spośród zaproponowanych trzech form przypisanych do określonych stanowisk. Za wprowadzenie tego zapisu otrzymaliśmy Międzynarodową Nagrodę Sztuki im. Marii Anto & Elsy von Freytag-Loringhoven. Jest to wyróżnienie, m.in. za „pionierską, systemową zmianę kulturową w obszarze równościowego języka” ale także wspieranie równości płci i znaczenia kobiet dla rozwoju naukowego i artystycznego naszej uczelni.

Równouprawnienie nie tylko ogranicza się do płci. Akademia Sztuki mocno podkreśla fakt, że jest miejscem dla wszystkich.

Na Akademii jest społeczność bardzo różnorodna. Mamy często różne poglądy, w tym polityczne i religijne, działamy w różnych, czasem odległych od siebie obszarach sztuki i nauki, przynależymy do różnych grup społecznych, itp. Uczelnia to miejsce neutralne, miejsce, jak ktoś kiedyś pięknie powiedział: poszukiwania prawdy i samego siebie za pomocą sztuki.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Hubert Grygielewicz



Dr hab. Mirosława Jarmołowicz (ur. w 1958 r.) ukończyła studia architektoniczne na Wydziale Budownictwa i Architektury Politechniki Szczecińskiej zakończone dyplomem magistra inżyniera w 1984 roku. Doktorat obroniła w 2002 roku w Akademii Sztuk Pięknych w Poznaniu, w dziedzinie sztuki plastycznej, w dyscyplinie architektura wnętrz. W 2020 roku Mirosława Jarmołowicz decyzją Senatu Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu uzyskała stopień doktora habilitowanego w dziedzinie sztuk pięknych. Od 1996 roku wykładowczyni w Wyższej Szkole Sztuki Użytkowej, gdzie w latach 2006-2007 pełniła funkcję prodziekana Wydziału Architektury Wnętrz. Od 2010 roku jest wykładowczynią na Akademii Sztuki w Szczecinie. W latach 2010 - 2013 pełniła funkcję pierwszej dziekan Wydziału Sztuk Wizualnych, w 2019 roku kierowała Katedrą Architektury Wnętrz i Przestrzeni Wirtualnej. W kadencji 2020 – 2024 Rektora Akademii Sztuki w Szczecinie.



więcej informacji: www.szczecinclassic.pl/euroregion/



reklama

Pomerania Academy

Pomerania Academy polsko-niemieckie warsztaty muzyczne odbędą się w dniach 29.04- 3.05.2021r. i skierowane są do uczniów i młodych artystów szkół muzycznych z Polski i Niemiec w wieku od 16 r.ż. (młodzież z Euroregionu Pomerania). Warsztaty prowadzone będą z najlepszymi pedagogami z najbardziej prestiżowych uczelni m.in. Tomaszem Tomaszewskim (Universität der Künste w Berlinie, Akademia Sztuki w Szczecinie), Konstantinem Heidrichem (Universität der Künste w Berlinie), Emanuelem Salvadorem (Baltic Neopolis Orchestra) czy Vasko Vassilevem (Royal College of Music w Londynie). Nabór uczestników jest prowadzony przy współpracy ze szkołami muzycznymi w regionie.

Zorganizowanie kursu możliwe będzie dzięki Funduszowi Małych Projektów, który wspiera kontakty transgraniczne. Realizowany projekt przyczyni się do zbliżenia społeczności mieszkających po obu stronach granicy polsko - niemieckiej. Głównym partnerem projektu jest Musikschule der Universität und hansestadt Greifswald.

Ze względu na panującą sytuację i utrudnienia związane z COVID-19, kurs częściowo może odbyć się w trybie on-line.

Projekt Pomerania Academy polsko-niemieckie warsztaty muzyczne jest dofinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz budżetu państwa (Fundusz Małych Projektów w ramach Programu Współpracy Interreg V A Meklemburgia-Pomorze Przednie/Brandenburgia / Polska w Euroregionie Pomerania)

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



Możliwa rejestracja internetowa: www.engel-hajdasz.pl

Rejestracja tel. 602 111 640

ul. Partyzantów 3/2, 70-222 Szczecin

www.engel-hajdasz.pl



Szymon Kaczmarek

*Dziennikarz, filozof
robotniczo-chłopski.*

O wiele trudniej zrozumieć mi zmiany zachodzące w niezmiennym. Zmiany wartości zdawało by się niezachwianych. Lojalność ma być lojalnością, tak samo uczciwość. Prawo i sprawiedliwość, prawda, honor, przyzwoitość... Tak wiele ważnych słów, których znaczenie dziś ometkowano!

Kto by przypuszczał?

Ach, któż by przypuszczał, że te stóпки różowe, piętki jak malinka, paluszki przeźroczyste, po latach niewiele staną się płaską, zrogowaciałą, stopą, pełną bólu i zwyrodnień? Kto by pomyślał, że blond kręcone loczki, zmieniają się w siwe strąki zlepione gęstym potem? Że ten błękit oczek przestani matowa zaćma. Kto wtedy wiedział, że ten las gęsty i szumiący, pełen zwierząt i grzybów, cień i schronienie dający, dziś będzie pełną wykrotów i splątanych korzeni pustynią? Zasnute białym puchem śniegu pole, kwiecistą łąką. Kto przypuszczał, że za Wielką Wodą, tam gdzie słońce znika za horyzontem, jest ziemia wielka i bogata, zamieszkała przez liczne narody, ptaki i zwierzęta? Że ludzie będą latać w powietrzu i zwiedzać morskie głębiny?

Kto by pomyślał, że ta miłość wysysająca powietrze z płuc, przyćmiewająca jasność myślenia, minie bez spodziewanych ran i ruin twego świata? Spoko. Będzie kolejna. I jeszcze następna. Marzenia o świecie naszego podboju, tak prędko zmieniają się w pragnienie przeżycia jeszcze jednej wiosny. Z marzeniami to w ogóle jest śmiesznie. Kurczą się z upływem czasu jak skwarka na rozgrzanej patelni. Najpierw dotyczą owego świata i stuleci. Niewiele później, własnego pokoju i najbliższych dni... W młodości naszej szumne i pełne rozmachu, nie liczące się z realiami, nie baczące na możliwości. Na starość skrzydła mają opuszczone, połamane, ból kolan łagodzi ciepłym kocykiem. Sięgają, gdzie wzrok zza okularów nie sięga. Do stolika z kolejną porcją lekarstw. Pokastują i ogólnie sprawę oceniając, dyszą ledwie.

Któż by pomyślał, że marzenia są śmiertelne jak każdy z nas?

Świat wart jest ceny życia do chwili, gdy wciąż masz nadzieję, gdy twoje marzenia szybują na bezkresie wskazując ci drogę do ich realizacji. Wszystko jest OK, gdy więcej przed tobą niż w szufladzie wspomnień.

Ale najbardziej w życiu ekscytującym jest fakt, że dostajesz od niego akurat to, czego się zupełnie nie spodziewasz i co nie ma nic wspólnego z marzeniami. Ta słodka niewiadoma. Wiedza bowiem, gorzki miewa smak. Niewiedza za to nie boli.

Kto by pomyślał, że dzisiejsze „dziś” tak bardzo będzie się różniło od wczorajszego „jutro”?

Że świat się zmienia, mogę zrozumieć. Wierzę w zmiany pór roku skutkujące zmianami kolorów krajobrazu co za oknem. W postęp cywilizacyjny zmieniający nasze otoczenie i zwyczaje. Że ja się zmieniam i ty? Równie łatwo mi dać wiarę. O wiele trudniej zrozumieć mi zmiany zachodzące w niezmiennym. Zmiany wartości zdawało by się niezachwianych. Lojalność ma być lojalnością, tak samo uczciwość. Prawo i sprawiedliwość, prawda, honor, przyzwoitość... Tak wiele ważnych słów, których znaczenie dziś ometkowano! Przypisano im cenę, a chętnych na kupczenie nie brakuje. Ot, taki kraj handlarzy. Kto by przypuszczał?

Te stóпки maleńkie jak okruszek. Włoski aniołka kręcone i jedwabiste. Te oczka bystre, przypatrujące się ciekawie światu dookoła...

Kto uwierzył by, że słowa kreślące świetlaną przyszłość, równość, jedność, sprawiedliwość, pozostaną wyłącznie echem w pustej sali? Obietnicą z premedytacją oszukującą naiwnych.

Ach, kto by pomyślał, że te miliony kamieni rzuconych przed laty, w stronę komitetów i znienawidzonej komuny, dziś zmieniają się w mury pałaców wznoszonych przez aroganckich, pazernych kontynuatorów obalonej ideologii? No, kto by przypuszczał...?

foto: materiały prasowe

Flawless w nowym miejscu

Studio Flawless oficjalnie otworzyło już swoją nową siedzibę – przy ulicy Panieńskiej 17. To nieszablone i nietuzinkowe miejsce na mapie Szczecina w którym specjaliści dbają o wizerunek klienta i jego paznokci. Są na bieżąco z nowinkami ze świata branży beauty i tworzą miejsce, w którym nie tylko można skorzystać z usług kosmetycznych, ale również spędzić inspirujący czas. ad



Krystyna Madai, Laila Szaranek, Zuzanna, Mariia Madai



Krystyna Madai, Mariia Madai



Dominika Kujawa z mężem Andreasem



Kaja Opasiak, Łukasz Barzyk, Krystyna Madai



Kaja Opasiak, Aneta Grubińska



Łukasz Barzyk, Zuzanna Lubarska, Krzysztof Komorowski



Krystyna Madai, Wiktoria Kalinowska-Sakowicz



Zuzanna, Laila Szaranek

Gala Business Club Szczecin w formule online

Już po raz 19 odbyła się Gala Business Club Szczecin. To jedno ze znaczących wydarzeń biznesowych w regionie. Tym razem, ze względu na epidemię odbyła się ona bez publiczności – online. W jej trakcie wręczone zostały Nagrody Gospodarcze za Rok 2020 Stowarzyszenia „Business Club Szczecin” oraz odznaki Gryfa Zachodniopomorskiego. ds



Marcin Sygut – Dyrektor Szpitala PSK 2



od lewej: Michał Przepiera – Wiceprezydent Szczecina, Andrzej Kowalczyk – Prezes Zarządu MABO, Adolf Bogacki – właściciel MABO, Bogumił Rogowski – Prezydent Business Club Szczecin



od lewej: Michał Przepiera – Wiceprezydent Szczecina, prof. dr hab. n. med. Bogusław Machaliński – Rektor PUM, Bogumił Rogowski – Prezydent Business Club Szczecin



od lewej: Maciej Mroczkowski – Dyrektor Techniczny PRIME Construction, Artur Januchowski – Prezes Zarządu PRIME Construction, Maciej Rosiński – Manager Projektu PRIME Construction, Wojciech Zdanowicz – Dyrektor Urzędu Morskiego w Szczecinie



od lewej: Olgierd Geblewicz – Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego, Bożena Licht – współwłaścicielka kancelarii Licht & Przeworska, Bogumił Rogowski – Prezydent Business Club Szczecin



od lewej: Krzysztof Sadowski – Dyrektor Zarządzający FAST Terminals, Jan Stasiak – były Prezes Zarządu FAST Terminals



od lewej: Olgierd Geblewicz – Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego, Ronald Laska – Prezes Zarządu REMONDIS Szczecin, Bogumił Rogowski – Prezydent Business Club Szczecin



od lewej: Angelika Sawicka – dyrektor zarządzający BMW i Mini w Grupie Bońkowsky, Dariusz Bońkowski i Dominika Bońkowska – właściciele BMW i MINI Bońkowsky



od lewej: Przemysław Mańkowski – Prezes Zarządu NET Marine, Olgierd Geblewicz – Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego



od lewej: Andrzej Kowalczyk – Prezes Zarządu MABO, Adolf Bogacki – właściciel MABO



Ronald Laska, Prezes Zarządu REMONDIS Szczecin

O zdrowiu

W kameralnym gronie, w przyjaznych wnętrzach Gabinetów Tuwima i z zachowaniem wszelkich środków ostrożności, ginekolog dr Dorota Gródecka, poprowadziła spotkanie i prelekcję dla stałych pacjentek i przyjaciółek gabinetu. Tematem była profilaktyka i leczenie chorób intymnych. Niezależnie od sytuacji, w której się obecnie znajdujemy, dbanie o zdrowie, w tym również intymne, jest bardzo ważne. Szczególnie gdy statystyki dotyczące profilaktyki np. raka szyjki macicy nie napawają optymizmem. W takiej sytuacji takie spotkania jak to, są szczególnie potrzebne. ad



Aneta Wasser (AMC), dr Dorota Gródecka (Gabinety Tuwima)



Karolina Szliżewska, anestezjolog i dr Joanna Lewandowska (Gabinety Tuwima)



Monika Pyrek (Fundacja Moniki Pyrek) i dr Katarzyna Kozój (Uniwersytet Szczeciński)



Sylvia Królikowska, psycholog i projektantka Sylvia Majdan



Na drugim planie Emilia Wąsowska (Autodoc Logistic)

Kia Polmotor w Arenie

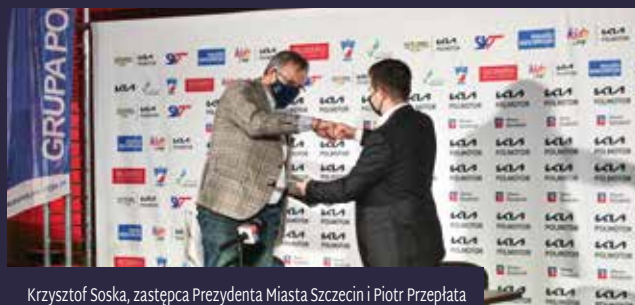
Czas intensywnej współpracy firmy z Miastem Szczecin, Akademią Tenisa Promasters, Szczecińskim Klubem Tenisowym, a także innymi partnerami biznesowymi, która na celu miała przede wszystkim rozwój tenisa w stolicy Pomorza Zachodniego. 20 marca Piotr Przeplata podpisał z Krzysztofem Soską umowę na trzy kolejne lata patronatu nad halą tenisową. Firma chce kontynuować cykl turniejów Kia Polmotor Kids Cup, a także rozwijać tenis amatorski wśród dorosłych. Podczas uroczystości podpisania umowy firma przekazała dwa samochody Kia Stonic, którymi podróżować będą trenerzy z zawodnikami. ds



Piotr Przeplata, Zarząd Grupy Polmotor



Trenerzy Fundacji SKT Promasters



Krzysztof Soska, zastępca Prezydenta Miasta Szczecin i Piotr Przeplata



Przemek Siewiński, prezes Akademii Tenisa Promasters, Krzysztof Soska, Piotr Lisek - lekkoatleta specjalizujący się w skoku o tyczce, ambasador Kia Polmotor



(od prawej) Przemek Siewiński, Andrzej Czyż, prezes Szczecińskiego Klubu Tenisowego, Piotr Lisek oraz Krzysztof Soska

BASZTA DEFENSE się zbroi

Piotr Droński i jego BASZTA DEFENSE, brali udział w targach zbrojeniowych IDEX 2021 w Abu Dhabi w Zjednoczonych Emiratach Arabskich. Jako koncesjonowana firma handlowa pośrednicząca m.in. w obrocie wyposażeniem i sprzętem specjalistycznym dla wojska i policji, promowała przy tym nowatorskie projekty z Polski, ocierające się nawet o przemysł kosmiczny i zaawansowaną technologię, jak choćby: obserwacyjno-badawcze nanosatellity krążące na niskiej (ca. 500 km) orbicie czy autobusy marki URSUS napędzane wodorem. Ważną postacią, konsultantem w BASZTA DEFENSE jest były generał dywizji Wojska Polskiego Leon Komornicki. Warto wspomnieć, że BASZTA DEFENSE była tylko jedną z sześciu polskich firm, które pojawiły się w charakterze wystawców w Abu Dhabi. ad



Piotr Droński i szef rozwoju emirackiej firmy CALIDUS



Piotr Droński, Baszta Defense i Fouad Darwish, przedstawiciel Royal Group, jednej z trzech największych firm w Zjednoczonych Emiratach Arabskich



Pokaz sprzętu wojskowego na otwartym terenie



Prezentacja wozów bojowych na stanowiskach targowych



Prezentacja wozów bojowych na stanowiskach targowych



Przedstawiciele polskiej firmy JAKUSZ



W środku: Muhammad bin Raszid Al Maktum emir Dubaju, premier i wiceprezydent Zjednoczonych Emiratów Arabskich.

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. Śląska 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/lu3
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
Midel ul. Nowowiejska 1E
Medycyna Estetyczna dr. Osadowska
(Office Center) al. Piastów 30
Opatrzka ul. Mickiewicza 138
Ortho Expert ul. Jagiellońska 87B
Perludent - Gabinet Stomatologiczny
al. Powstańców Wielkopolskich 4C
Praktyka Lekarska Piotr Hajdasz
ul. Partyzantów 3/2
Praktyka Stomatologiczna Rafał Rudziński
ul. Śląska 5/2
PP Estetyczna ul. Żupańskiego 6/1
ST Medical Clinic ul. Kwiatkowskiego 1/26
Stomatologia Kamienica 25
ul. Wielkopolska 25/10
Stomatologia Mikroskopowa
ul. Żołnierska 13A/1
Stomatologia ul. Wielka Odrzańska 31
Synergia Centrum Psychoterapii &
Coachingu ul. Emilii Plater 7c/16
Vitrolive 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. Przeszłenna 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 adwokacka ul. Klonowicka 30/1
Andrzej Marecki – kancelaria adwokacka
ul. Kr. Jadwigi 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 adwo-

kacka ul. Monte Cassino 19c
Aleksandrak-Dutkiewicz – kancelaria
adwokacka ul. Wyszyńskiego 14
Licht Przeworska – kancelaria adwokacka
ul. Tuwima 27/1
Mariusz Chmielewski kancelaria adwokacka
ul. Odzieżowa 5
Kancelaria Notarialna al. Jana Pawła II 22
Skotarczak, Dąbrowski, Olech – kancelaria
adwokacka ul. Narutowicza 12
Kancelaria Notarialna Daleszyńska -
kancelaria notarialna al. Jana Pawła II 17
Kancelaria Notarialna Małgorzata Wę-
głowska ul. 5 lipca 9/1
Kancelaria Notarialna Małgorzata Posy-
niak ul. Józefa Piłsudskiego 20
Kancelaria Prawna Kamil Zieliński ul.
Narutowicza 11/14
Kancelaria Radców Prawnych Brzeziński,
Gregorczyk ul. Swarzędzka 15A/3
Waldemar Juszcak – kancelaria adwoka-
tów i radców al. Niepodległości 17
Zbroja Adwokaci al. Bogusława X 9/4

KAWIARNIE

Artetamina ul. Rayskiego 21
Biancafe ul. Ostrawica/rog 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
Duet Coffee CH Galaxy 1 piętro
Fanaberia Deptak Bogusława
Fit Cake ul. Śląska 5/1
Koch Cukiernia al. Wojska Polskiego 4
Lodziarnia Pogodna ul. Poniatowskiego 2
Orsola al. Przeszłenna 4
Przystań na kawę ul. Rayskiego 19
Nad Piekarnią cafe & bistro
ul. Krzywoustego 15/U3
Sowa Cukiernia al. Wojska Polskiego 17
Sowa Cukiernia ul. Ku Słońcu 67
Sowa Cukiernia ul. Mieszka 173
Sowa Cukiernia ul. Struga 42
Sowa Cukiernia CH Galaxy
Solony Karmel ul. Rydla 52
Starbucks ul. Wyszyńskiego 1
Starbucks CH Galaxy

MOTORYZACJA

Auto Club Hyundai, Mitsubishi,
Suzuki Ustowo 56
BMW i Motorrad Ustowo 55
BMW i MINI Hangarowa 17
Ford Bemo Ustowo 56
Ford ul. Pomorska 115B
Harley Davidson ul. Gdańska 22A
Honda ul. Białowieńska 2
HTL ul. Lubieszyska 20
Lexus Kozłowski ul. Mieszka 1 25
Land Rover / Jaguar Ustowo 58
Łopiński VW ul. Małalińskiego 7
Mazda Kozłowski ul. Struga 31B
Mercedes Bogacki ul. Mieszka 1 30
Mercedes Mojsiuk ul. Pomorska 88
Moto 46 ul. Kurza 1
Moto 46 ul. Kurza 4
Opel Kozłowski ul. Struga 31B
Peugeot Drewnikowski ul. Bagienka 36D
Polmotor ul. Struga 31B
Polmotor ul. Szyborskiej 6
Polmotor Ustowo 52
Skoda ul. Struga 1A
Subaru ul. Struga 78A
Toyota Kozłowski ul. Mieszka 1 25B
Toyota Kozłowski ul. Struga 17
Volvo ul. Pomorska 115B
VW ul. Struga 1B

NIERUCHOMOŚCI

Baszta Nieruchomości ul. Panieńska 47
Baltic Group ul. Piotra Skargi 15
Calbud, pokój 15 parter ul. Kapitańska 2
Extra Invest al. Wojska Polskiego 45
HMI ul. Moczyńskiego 13B
Futyma ul. Mieszka 1 61A
Idea Inwest ul. Tkacka 14/U1
Lider House ul. Modra 92/2
Litwiniuk Property (Oxygen)
ul. Malczewskiego 26
Master House ul. Lutniana 38/70
PCG Deweloper 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
Chalupa 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. Korolowa 101
Mała Turmska ul. Mariacka 26
Marshall Food ul. Rayskiego 23/1
Między Wierszami ul. Moniuszki 6/1
Na Kuncu Korytarza ul. Korsarzy 34
Non Solo Pizza Pasta
ul. Wielka Odrzańska 18U
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
Rybaxer ul. Małopolska 45
Sake ul. Piastów 1
Shanghai Rynek Sienny 4
Spotkanie al. Jana Pawła II 45
Spizarnia Szczecińska Hołdu Pruskiego 8
Stockholm Kitchen&Bar Bulwar Piastowski
Sushi & Pasta ul. Zbożowa 4
Tokyo ul. Rynek Sienny 3
Towaryska Deptak Bogusława
Trattoria Toscana pl. Orła Białego
Ukraineczka ul. Panieńska
Unagi al. Jana Pawła II 42
Willa West Ende al. Wojska Polskiego 65
Wół 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 173
Batlamp ul. Milczewska 30A
Batna ul. Targ Rybny 4/2
Bella Moda al. Bogusława 13/1

Branciewicz al. Jana Pawła II 48
Centrum Mody Słubnej 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. Przeszłenna 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
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. Jermiłowia 4A
ASTRA szkoła tańca al. Wyzwolenia 85
Binowo Golf Park Binowo 62
Bloom ul. Korolowa 64X
Calypso Fitness Club Office Center
ul. Piastów 30
EMS Studio al. Wojska Polskiego 31/4
EnergySports ul. 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. Przeszłenna 11
Polmotor Arena Wojska Polskiego 127
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 Duleba-
Niełacna 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. Łukasiewskiego 40/12
Beverly Barber Shop ul. Sienna 5A
CMC Klinika Urody ul. Jagiellońska 77
Dziękuję 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
Esthetic Concept ul. Jagiellońska 16A/LU2
Fryzjerskie Atelier Klim ul. Królowej
Jadwigi 12/1
GDG Aesthetic Club ul. Jagiellońska 81/1
Hall No 1 ul. Wyszyńskiego 37
Imperium Wizażu 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 Piękna ul. Wielka
Odrzańska 28a
Modern Design Piotr Kmiecik
ul. Jagiellońska 93
Natural Skin Clinic ul. Krasieńskiego 10/5
Od stóp do głów ul. Batalionów Chłop-
skich 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 Biline ul. Żółkiewskiego 13
Salon Masażu Baliayu ul. Wielka
Odrzańska 30
SPA Evita Przeczaw 96E
Studio Kosmetyczne Kingi Kowalczyk
ul. Szymanowskiego 8
Studio Urody Masumi Deptak
Bogusława 3
Studio Monika Kotcz ul. Św.
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
ArtGalle ul. Śląska 53
Centrum Informacji Turystycznej
Aleja Kwiatowa
CITO ul. Szeroka 61/1
Filharmonia – sekretariat
ul. Małopolska 48
Follow Me ul. Kolumbia 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 (faszto-
wnia) ul. Wendy 14
Szczecińska Szkoła Wyższa Collegium
Balticum ul. Mieszka 1 61C
Szczeciński Park Naukowo-Technologicz-
ny ul. Niemierzyńska 17A
Teatr Polski ul. Swarzędzka
Teatr Mały Deptak Bogusława
Teatr Współczesny Wały Chrobrego
Trafostacja Sztuki św. Ducha 4
Unity Line pl. Rodła
Urząd Marszałkowski ul. Korsarzy 34
Urząd Miejski pl. Armii Krajowej 1
Urząd Wojewódzki Wały Chrobrego
Vetico ul. Wita Stwosza 13
Władca Języków al. Wojska Polskiego 48/2
Zamek Punkt Informacyjny
ul. Korsarzy 34
Zapoli al. Piastów 42

MENNICA
MAZOVIA

ZŁOTY TREND

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

✉ info@mennicamazovia.pl

☎ +48 91 425 80 20

WWW.MENNICAMAZOVIA.PL



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