

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

prestiz

M A G A Z Y N K U L T U R Y I S P O Ł E C Z N O Ś C I

Jak balowali w PRL-u?

Poczet cnót niewieścich

Pięć lodowców Tyrolu

NR 1 | 151 | STYCZEŃ 2022 r.

Kobieta

portret wewnętrzny

GRUPA MOJSIUK

Jesteśmy wdzięczni za rok pełen wyzwań
i za to że z nami spełniacie swoje marzenia.



Mercedes-Benz
Mojsiuk



Mojsiuk
Centrum Blacharsko-Lakiernicze

Z okazji Nowego Roku pragniemy życzyć Wam wielu
niezapomnianych i cudownych chwil, dużo zdrowia,
sukcesów, nieprzemijającego szczęścia oraz wytrwałości
w stawianiu czoła codziennym wyzwaniom.





D Z I Ę K U J E M Y

Z A W A S Z E Z A U F A N I E



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



KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

WWW.KLINIKAZAWODNY.PL
FB/KLINIKAZAWODNY
@KLINIKAZAWODNY

Mommy makeover, czyli najpopularniejsze zabiegi po ciąży

Podczas ciąży w organizmie kobiety zachodzi szereg zmian – począwszy od hormonalnych, a skończywszy na powiększającym się i wiotczącym brzuchu. Często zdarza się, że mięśnie proste brzucha oraz skóra nie wracają po porodzie do poprzedniego stanu – dotyczy to zwłaszcza kobiet po kilku porodach, choć problem może pojawiać się i u tych pań, które rodziły po raz pierwszy. Także biust po ciąży może ulec zmianom, tracąc kształt i jędrność. Gdy ćwiczenia i dieta nie przynoszą efektów, płaski brzuch oraz jędrne piersi można odzyskać dzięki interwencji chirurgicznej.

Rekonstrukcja brzucha

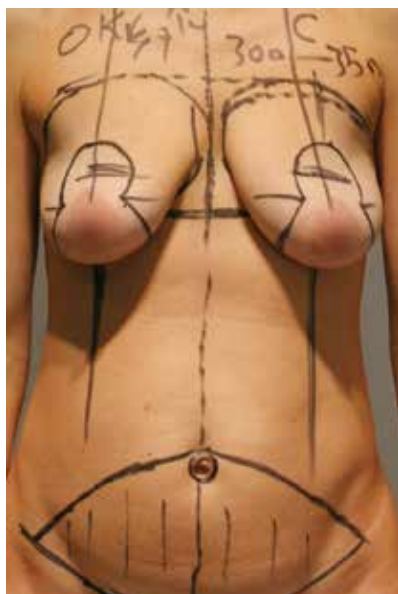
Po ciąży nie tylko zmienia się jakość skóry, ale także jakość tkanek. Między mięśniami prostymi znajduje się błona łącząca – kresa biała. Błona ta w trakcie ciąży rozciąga się i nie powraca do swojej wyjściowej pozycji po porodzie, tworząc obwisły brzuch. Istnieje jednak zabieg, który definitywnie rozwiązuje ten problem, mowa o składającej się z trzech etapów plastyce powłoki brzusznej. Zdarza się, że pacjentki po ciąży zmagają się z nadmiarem kilogramów. W takiej sytuacji należy odessać nadmiar tłuszczu. Następnie wykonujemy cięcie w okolicy podbrzusza od kolca biodrowego lewego do prawego, odwarstwiamy skórę aż do łuków żebrowych, zamykamy rozstęp kresy białej i usuwamy nadmiar skóry. Wszystko dzieje się podczas jednego zabiegu. Zdarza się, że pacjentki są bardzo szczupłe, nie ma dużego nadmiaru skóry i jest niewielka ilość tkanki tłuszczowej, jednak rozstęp kresy białej jest dominujący. W takich sytuacjach proponujemy zabieg polegający na wykonaniu dwóch niewielkich nacięć, jednego nad pępkiem, drugiego tuż pod nim. Kolejnym krokiem jest odsysanie tłuszczu, jeżeli jest konieczne. Następnie odwarstwiamy skórę przez pępek do łuków żebrowych i przez to niewielkie nacięcie rekonstruujemy kresę białą. Pacjentka wychodzi od nas z niewielką blizną wokół pępka. U pacjentek z otyłością ta blizna jest nieco większa. Przez trzy dni po zabiegu pacjentka pozostaje w klinice. W dniu wyjścia pacjentki otrzymują uciskową bieliznę medyczną, którą należy nosić przez 8-12 tygodni. I tyle trwa okres pełnej rekonwalescencji.

Piersi od nowa

W klinice posługujemy się kilkoma sposobami operacji poprawiających estetykę piersi, przeznaczonych dla kobiet, które przeszły ciążę i dla tych, które chcą poprawić ich kształt i wielkość. Wszystkie te zabiegi wykonywane są jednoetapowo, niezależnie od tego czy piersi powiększamy, czy upiększamy poprzez podwieszenie z jednoczasowym wszczepieniem implantów. W celu doboru odpowiedniego zabiegu należy odbyć konsultację. Jeśli piersi są małe i wiotkie wystarczy wszczepić implant piersiowy. Pierwszym sposobem jest wszczepienie implantu pod powięź, czyli pod błonę pokrywającą mięsień. Drugim i dającym najlepszy efekt sposobem jest umieszczenie implantu pod mięśniem. Do drugiej grupy pacjentek zaliczamy kobiety, których piersi znacznie powiększyły się podczas ciąży, a następnie po długim okresie karmienia straciły na masie i stały się bardziej wiotkie i obwisłe. Proponujemy dwa rodzaje zabiegów. Pierwszą możliwością jest podwieszenie piersi bez implantacji. Natomiast lepszy efekt przynosi zastosowanie implantu i na nim ukształtowanie gruczołu. Jeśli pacjentki są na etapie zrzucania kilogramów po ciąży, odmawiamy wykonania takich zabiegów, ponieważ może zaburzyć to efekt pooperacyjny. O tym zabiegu należy zacząć myśleć najwcześniej trzy miesiące po zakończeniu okresu laktacji. Nie wykonujemy takiego zabiegu podwieszenia piersi u kobiet, które nie rodziły. Okres rekonwalescencji wynosi 8 tygodni. W tym czasie pacjentka powinna skupić się na sobie i stosować się do zaleceń lekarza, czyli np. unikać zbędnego wysiłku i nosić specjalny biustonosz pooperacyjny.

dr n. med. Andrzej Dmytrzak

specjalista chirurgii plastycznej i rekonstrukcyjnej



Pacjentka przed operacją.



Pacjentka 9 miesięcy po operacji.



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

Rejestracja na konsultacje: tel. 91 819 90 99



Foto: Dorota Sitnik

SPIS TREŚCI



36



48



88

10. Słowo od naczelnej

FELIETON

- 13. Krzywym okiem
– pisze Dariusz Staniewski
- 14. Porozmawiajmy o seksie
– pisze Ania Ołów-Wachowicz
- 15. Nowe miejsca

WYDARZENIA

- 16. Kobiecość w każdym odcieniu
- 17. Łzy i dreszcze
- 19. Bez powrotu
- 20. Taneczne party dla wrażliwych
- 21. Sport to oni
- 22. Murale szczecina
- 23. Zgłoś kandydata do nagrody żeglarskiej

TEMAT Z OKŁADKI

- 24. Kobieta – portret wewnętrzny

STYL ŻYCIA

- 30. Kiedyś to były bale!
- 36. Dekadencki blask lat 70-tych

LUDZIE

- 42. Poczet cnót niewieścich
- 48. Tramwaje my love
- 53. Czym jest motywacja?

PODRÓŻE

- 54. 5 lodowców tyrolu

MOTORYZACJA

- 58. Wzorcowy design z napędem na cztery koła
- 60. CLA Coupe – Na naszych zasadach

NIERUCHOMOŚCI

- 62. Zamieszkać nad jeziorem

BIZNES

- 65. Szczecin zasługuje na dobry design
- 66. Technopark Pomerania wspiera przedsiębiorców
- 68. Rozkoszne bąbelki
- 70. Nowy rok o smaku Azji

ZDROWIE I URODA

- 72. Kalendarz postanowień noworocznych
- 74. Bezpiecznie i zdrowo na górskich stokach
- 76. Szybko i skutecznie – fenomen zabiegów bankietowych
- 78. Medycyna uczy pokory
- 81. Ekspert radzi

KULTURA

- 82. Rafał Olbiński. Wystawa monograficzna Romeo i Julia
- 83. Vivat Mozart Czajkowski i Walton
- 84. 1981. Stan „W” Szczecińskie wierszowanie
- 85. „Kraina Uśmiechu” – wykonanie koncertowe Misterium Światła
- 86. Recenzje teatralne – pisze Daniel Źródlewski
- 88. Szczeciński zamek gości królową: wspomnienie Katarzyny Leszczyńskiej
- 92. Pomaga zwierzętom w zamian za dobrą energię
- 94. Kroniki

GALAXY

ESENCJA MIASTA!



Ale zjazd...

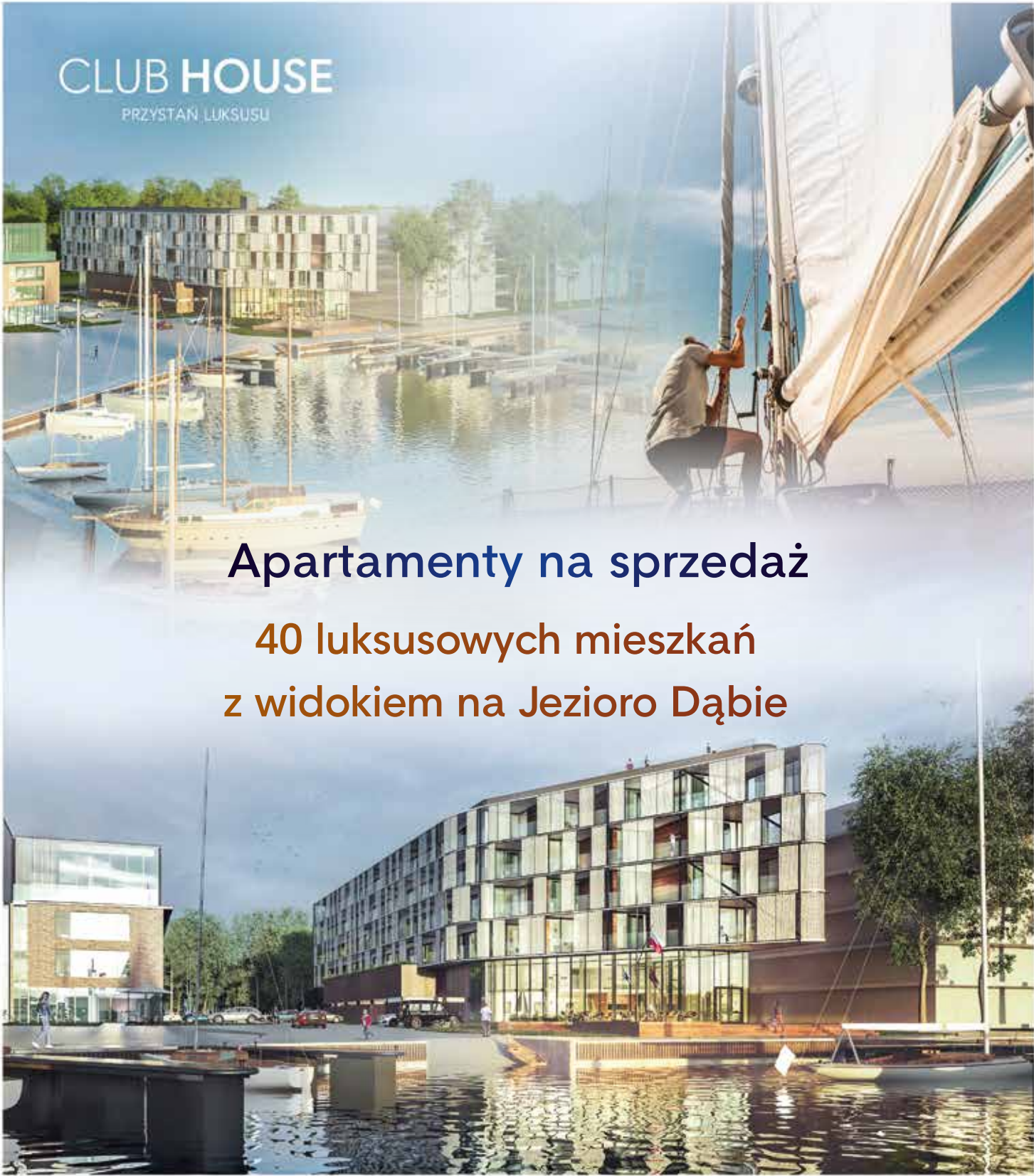
zimowa wyprzedaż



www.galaxy-centrum.pl

MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 



CLUB HOUSE

PRZYSTAŃ LUKSUSU

Apartamenty na sprzedaż

**40 luksusowych mieszkań
z widokiem na Jezioro Dąbie**

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

APARTAMENTY 101
WARSZEWO



Wybierz to, co najlepsze!

**Ostatni etap inwestycji to unikalne
i komfortowe apartamenty
od 78 m² – 115 m²**

MARINA DEVELOPER jest mecenasem:



YACHT KLUB POLSKI
SZCZECIN



Tańce, hulanki, swawole

W tym numerze nieco frywolnie. Wszystkie poważne tematy odkładamy na bok, bo umówmy się – nie uciekną. O gospodarce, Polskim Ładzie, podsumowaniach 2021 roku i prognozach na rok bieżący przeczytacie niebawem w naszym kwartalniku – Biznes i Inwestycje, który pojawi się jeszcze w styczniu. W wydaniu głównym natomiast piszemy m.in. o balach w PRL-u, seksie i... cnotach niewieścich.

Jak styczeń, to karnawał, a szczeciński karnawał w czasach PRL prawdziwymi balami stał. Lokale pękały w szwach, ludzie bawili się do upadłego. Wodzirej dwoił się i troił, strumieniami lał się radziecki szampan. Bale Zamkowe na 1,5 tysiąca osób, kilkusetosobowe w Kaskadzie, korporacyjne – medyków, ludzi morza, sportowców, architektów. Takich imprez w Szczecinie nie ma i już pewnie nie będzie. O tym wszystkim, w arcyciekawym artykule Darka Staniewskiego.

Uznaliśmy, że do tak fajnego tematu warto dołączyć sesję zdjęciową. Próba rekonstrukcji szalonych lat 70'- 80' powstała w restauracji Popularna, wystąpili wspaniali modele na czele z Joanną Hofman (Freakery) przed obiektywem Karoliny Bąk i w stylizacjach Agnieszki Ogrodniczak. Efekty? Doskonałe. Najlepiej jednak oceńcie sami.

Popularne ostatnio cnoty niewieście oprócz tysiąca memów na portalach społecznościowych doczekały się także artystycznych manifestów. Fotograf Maksymilian Ławrynowicz uczynił je tematem swojego kolejnego projektu. Zebrał kilkanaście „cnót” (my prezentujemy część tego projektu), które przedstawił na czarno-białych portretach. W roli modelek wystąpiły odważne, współczesne kobiety. – Portrety nie pozostawiają wątpliwości, ile wyżej wspomniane „cnoty” mają wspólnego ze współczesnym Polkami – dodaje Maksymilian Ławrynowicz. Oto panteon czternastu „Cnót Niewieścich” na miarę naszych czasów, nasze miejsca w świecie i Europie.

Izabela Marecka

prestiz
MAGAZYN SZCZECIŃSKI

Wydawnictwo Prestiż

e-mail: redakcja@eprestiz.pl | www.prestizszczecin.pl

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

REDAKTOR NACZELNA:

IZABELA MARECKA

REDAKCJA:

ANETA DOLEGA, DANIEL ŻRÓDLEWSKI,
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. MIKOŁAJA KOPERNIKA 6/9
70-241 SZCZECIN

REKLAMA I MARKETING:

KONRAD KUPIS, TEL.: 733 790 590
ALICJA KRUK, TEL.: 537 790 590
KARINA TESSAR, TEL.: 537 490 970
RADOSŁAW PERZ, TEL.: 575 650 590

DZIAŁ PRAWNY:

ADW. KORNELIA STOLF- PEPLIŃSKA
stolf-peplinska@kancelariacywilna.com

DZIAŁ FOTO:

BOGUSZ KLUZ,
ALEKSANDRA MEDVEY-GRUSZKA

SKŁAD GAZETY:

AGATA TARKA
marta@motif-studio.pl

DRUKARNIA:

DRUKARNIA KADRUK S.C.

REDAKCJA NIE ODPOWIADA
ZA TREŚĆ REKLAM. REDAKCJA
ZASTRZEGA SOBIE PRAWO
DO SKRACANIA I REDAGOWANIA
TREŚCI REDAKCYJNYCH.



KLINIKA DR STACHURA

DERMATOLOGIA | DERMATOCHIRURGIA
MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ | 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





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



DARIUSZ STANIEWSKI

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

Z dawno niewidzianym kumplem z partyzantki spotkałem się w jednej ze szczecińskich knajp. Zamówiliśmy zestaw patriotyczny, czyli dobrze zmrożona biała wódka (sławny poeta Edward Stachura pisał, że są tylko dwa rodzaje wódki: dobra i bardzo dobra, więc zamówiliśmy tę drugą) i czerwona oranżada „na popitkę”. Do tego śledzie w oleju, ogórki kiszzone oraz pieczywo (nie do końca pierwszej świeżości). Siedzimy, popijamy z wolna, zakąszamy (a tak, staramy się podtrzymać tę zanikającą sztukę) i nie zadajemy sobie dziwnych pytań w stylu: „a co tam u Ciebie”. Bo wystarczy spojrzeć i już wiadomo: sukces goni sukces he, he (taki żarcik towarzyski). Zresztą nie było czasu na takie pierdolety. Staraliśmy się znaleźć odpowiedź na dręczące nas, jak to zwykle bywa pod koniec grudnia, pytanie: co nas czeka w nowym roku? I jak zwykle nie znaleźliśmy odpowiedzi. Podobnie jak na kolejne pytania: dlaczego rachunek jest taki wysoki, czy to możliwe, żebyśmy tylko tyle wypili oraz dlaczego barmanka nie chce nam sprzedać jeszcze jednej flaszki choć robimy miny jak kot ze Shreka oraz nabożnie kierujemy do niej słowa zawsze działającego i skutecznego zaklęcia pt. „nie zamieniaj serca w twardy głaz, póki jeszcze serce masz”. Tym razem nie zadziałało i musieliśmy, jak mawiają wojskowi „wycofać się na z góry upatrzone pozycje”, czyli tak-sóweczka i do domu! Ale pytanie o nowy rok zawisło w powietrzu jak strzelba na ścianie w sztuce Czechowa. Wiadomo więc, że w którymś momencie musi wypalić. Tylko człowiek wolałby coś wiedzieć na początku roku niż pod jego koniec. Wtedy to przecież żadna sztuka. Co nas czeka w nowym roku? Takie pytanie zadał sobie pewnie niejeden z nas patrząc, mniej lub bardziej mętnym wzrokiem, w rozgwieżdżone sylwestrowe niebo. Odpowiedź jest krótka – wiele niespodzianek. Jasnowidzący nakręcają spiralę strachu prześcigając się w mniej lub bardziej przerażających wizjach nieszczęść, które mają nas nawiedzić. Gdybym nie miał już srebrnych włosów na głowie, to ani chybi bym osiwił ze strachu. A może nawet wyłuskał? W sylwestrowa noc na ekranach naszych telewizorów powinna się chyba pojawić plansza informująca, że rok 2022 jest przeznaczony tylko dla ludzi o mocnych nerwach. Bo wystarczy wpisać w wyszukiwarkach internetowych prognozy na najbliższe 12 miesięcy. Oto co znajdziemy, w wielkim skrócie: zaraza nie odpuści tak łatwo, raty kredytów zaczną nas dusić jak inkwizytor „garottą”, kto kradnie będzie kradł jeszcze więcej, lud ciemny dalej będzie wszystko kupował (nie w sensie materialnym oczywiście), politycy zaprezentują swoje kolejne durnowate pomysły jak nam „poprawić” życie, dojdzie do gigantycznego

zderzenia gwiazd (tzw. Boom Star), wulkany będą wybuchać na potęgę, tornada, huragany i inne tajfuny siłą swych podmuchów będą nam zdzierać gacie z tyłka, podwyżki cen, opłat i podatków będą galopować szybciej niż konie na wyścigach w Ascot, nastąpi kolejny koniec świata – czyli zdrożeje wódka i „fajki”, szef w pracy będzie jeszcze większym tyranem, satrapą i kapitalistycznym krwio pijcą niż do tej pory, Patryk Vega nakręci kolejne „wstrząsająco - sensacyjne” filmy, disco polo stanie się przedmiotem obowiązkowym w szkołach muzycznych i konserwatoriach. Będzie się działo. Ale jest kilka wskazówek ujawniających co nas czeka w Polsce w 2022 roku. To obchody kilku ciekawych rocznic i wydarzeń. Bo rok 2022 ogłoszono m.in. rokiem Marii Konopnickiej. Na pewno więc dojdzie do niej jednej publicznej pyskówki a może i mordobicia na temat czy sławna pisarka oraz poetka była lesbijką czy nie? Ten rok ogłoszono także rokiem Józefa Wybickiego. I niby nie ma się do czego przyczepić. Ale pojawiły się informacje, że twórca naszego hymnu napisał „Mazurka Dąbrowskiego” w trakcie... alkoholowej imprezy! Doszło do tego w Reggio na północy Włoch kiedy do przebywających tam polskich żołnierzy dotarła informacja, że Napoleon Bonaparte zgodził się na utworzenie Legionów Polskich. Jak stwierdził w jednej z gazet pewien ekspert – historyk pieśni: „sposzono notabli, mieszczan, okoliczne dziewczęta, a wino lało się strumieniami”. Co, nasz hymn napisano w czasie libacji alkoholowej z udziałem dziewczek o niezna-nej proveniencji?! Skandal! Niektórzy „prawdziwi patrioci” mogą tego Wybickiemu nie wybaczyć. Mało tego. Sejm zdecydował, że rok 2022 będzie Rokiem Polskiego Romantyzmu. No to się dopiero zacznie dziać. Na pewno już za chwilę realizowane będą seriale, telenowe, teleturnieje, festiwale, koncerty poświęcone życiu i twórczości naszych wieszczów. Oczywiście wersje „upupione”, bez skazy i bez kompromitujących ich informacji jak np. alkoholizm, homoseksualizm, depresja, czy też faktu korzystania przez poetów z toalety. A co się wydarzy w 2022 roku w Szczecinie? Zapytana o to znana zachodniopomorska jasnowidząca Kulawa Jadźka z bagien pod Chociwłem obwieściła, że to co zwykle, na większą lub mniejszą skalę, raczej latem niż jesienią, zazwyczaj w słońcu a nie w deszczu, częściej w tygodniu niż w weekend i w dzień a nie w nocy. Pytia – delficka wyrocznia ze starożytnej Grecji słynęła z przepowiedni niejasnych, wieloznacznych i bardzo zagmatwanych. Ale Kulawej Jadźce do pięt nie dorasta. No to sami obserwujcie szczecinianie co się w mieście w przyszłym roku stanie!



ANNA OŁÓW-WACHOWICZ

Pijarówiec 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 pewien kolega bardzo się kiedyś przestraszył, kiedy pasemko doczepu zostało mu w ręce podczas igraszek. To też trzeba uważać na elementy dodane, jak się tak szarpie, bo zapytać przecież głupio. Może wybuchnąć afera.

Porozmawiajmy o seksie

O polityce, religii, szczepieniach, pięćset plus, lexusie, Sylwestrze Marzeń lub o polskim ładzie można by porozmawiać, jednak nie polecam. Każda dyskusja na wybrany z powyższych tematów skutkuje katastrofą. Zwłaszcza w gronie ideologicznie mieszanym może stać się nieprzyjemnie, a nawet można dostać w mordę – choćby „przez twe oczy twe oczy zielone”.

Karnawałowe hulanki wyzwalają chęć do swobodnych rozmów. Wychodzi na to, że najlepiej rozmawia się o seksie, bo i ciekawie i jednak jest to coś, co nas łączy. Czasem nawet trwale.

A już najwyborniej rozmawia się o seksie i związkach z przyjaciółkami. Zdrowo i postępowo, a przecież należy dbać o swój rozwój wewnętrzny i jako kobiety wyzwolone mamy wręcz taki obowiązek. Otworzyć się. Odważyć się. Bardzo ostatnio o ten rozwój zadbałyśmy, odważnie otworzone – obgadując swoich aktualnie najdroższych.

Wiadomo, że wszyscy nasi mężczyźni życia są wyjątkowi i niepowtarzalni, ale pewne cechy mają wręcz gatunkowo wspólne. Wnioski dały się zebrać w jedną kupkę, tworząc ładny zbiór wiedzy praktycznej. „Ale o tym to nie napiszesz” powiedział aktualnie najdroższy. Nie? No to potrzymaj mi kubek z meliską.

Co lubią mężczyźni? To okazało się tak proste i przewidywalne, że zgadywałyśmy na wyścigi i były same trafienia. Do głosu nie dałyśmy dojść, bo też i po co. Wszystko jasne. Tylko jak takie jasne, to skąd te wszystkie nieporozumienia w życiu, w ogóle? Już na starcie się okazało, że nie lubią, jak nie pozwalamy im dojść do głosu... Czego jeszcze najbardziej nie lubią ci mężczyźni w rozgrywkach łóżkowo-życiowych z nami? Mężczyźni najbardziej nie znoszą rzeczy, które są mniej oczywiste, niż nam się wydaje. Na przykład: niezbyt entuzjastycznie rozmawiają o seksie na trzeźwo i w grupie mieszanej. Tak zostali wychowani. Powiedzieć co się lubi w łóżku, czy gdzie tam się robi rzeczy zwane seksem, to nie tak hop. Łatwiej powiedzieć czego się nie lubi, ale uwaga, to może być pułapka. To może być zasadzka. O tym czego się nie lubi nigdy nie mówi się przy aktualnie najdroższej, lub zaznacza się, że jest ona absolutnie poza uwagami, z nią jest wszystko idealnie. Co najciekawsze, mężczyźni to na ogół wiedzą. O tym czego u tych cholernych bab nie lubią, mówią kolegom.

O seksie rozmawia się z mężczyznami trochę podstępem, a trochę na zasadzie rzucanego wyzwania. Bardzo dobrze reagują na „cykasz się powiedzieć?”, bardzo dobrze i raczej tak samo. Pokazują, że się nie cykają i już można spróbować wywlec z opornych zwierzenia, między jedną przekąseczką karnawałową, a drugą.

Braku ochoty na seks nie lubią bardzo. Nic oryginalnego. W naszych podpytywankach, jako „grzech główny” powtarzając się dominuje sławny ból głowy zamiast (i inne argumenty tego rodzaju). Nie mówimy tu o głębszych problemach związkowych, czy kryzysach, albo relacjach niebezpiecznych. Mówimy o normalnej sytuacji, kiedy kobieta zdecydowała, że można nie mieć ochoty na seks, bo jest milion zależności: bo nie musimy jak nie chcemy, bo zależy jaka to faza, bo kijowo było dziś w pracy, bo źle zaparkowałam, bo nie posprzątałam, bo dopiekiły najdroższe bachorzątka, bo źle ułożyły się włosy, bo mnie wkurzasz, BO NIE, itd. Tego żaden facet do końca nie zrozumie i zadowolony nie będzie, ale już jako mężczyzna współczesny ma świadomość, że nie ma tu nic do dodania. No means no.

Panowie mówią też, że brak zaangażowania jest o wiele większą zbrodnią, niż brak umiejętności. Chyba jasne, że jak już się bawimy, to się bawimy. Może nie wystarczy przyjąć pozycję i zacząć,

aż ofensywa przejdzie, tak postępujemy jedynie na zajęciach z przystosowania obronnego w sytuacji przewagi liczebnej wroga, ukryci w zasadzce z siatką maskującą. Zastąpienie umiejętności entuzjazmem, przy zachowaniu podstawowych zasad BHP, też wystarczy, twierdzą łaskawi panowie. Nie wiem czy to w dwie strony tak koniecznie działa, ale o tym może w następny karnawał. O tych umiejętnościach.

Jak już mówimy o BHP: bardzo długich tipsów nie lubią. Okazuje, że przerażają biedaków. Ślady rysich pazurów robią wrażenie na kolegach pod prysznicem na siłowni, ale piękną niemiłosiernie. Dobrze, jak mówimy o plecach, wiadomo, że to nie o plecy panowie się boją.

A pewien kolega bardzo się kiedyś przestraszył, kiedy pasemko doczepu zostało mu w ręce podczas igraszek. To też trzeba uważać na elementy dodane, jak się tak szarpie, bo zapytać przecież głupio. Może wybuchnąć afera.

Zdrada. O, zdrada jest nielubiana. Statystyczny twierdzi, że będzie protestował, jeśli ktoś jeszcze będzie wchodził do łóżka – zarówno w realu, jak i w marzeniach najdroższej. Tu nie ma elastyczności. Czasem nawet przywoływanie fantazji o Robercie Downey-u Juniorze, lub tym Marku z trzeciego roku, lepiej zachować dla siebie. I dla Roberta lub Marka.

Ciekawe jest też, że ewentualne trójkąty w łóżku zdecydowana większość mężczyzn woli w składzie: Ty, on i koleżanka. Albo może być też: tylko Ty i koleżanka. Oni sami za to raczej niekoleżeńscy są, nie widzą siebie nawet z najlepszym kolegą z pracy w waszej sypialni.

Niespecjalnie lubią, kiedy kobieta jęczy, że jest gruba, za chuda, za krzywa, za prosta i tak w koło Macieju. Jeden lubi jak jest w koło Macieju, czyli sporo erotycznej powierzchni użytkowej, a inny woli eteryczne ptasie kostki. I to już tak jest. Skoro sugeruje, insynuuje i nagabuje, zwłaszcza jak robi to regularnie, to znaczy, że podoba mu się właśnie to, co widzi, przecież logiczne.

Panowie mają nam za złe nasze awantury za drobne szkody materialne, jeśli uprzednio ochoczko braliśmy w nich udział. A już zwłaszcza, jak było warto. Jest takie powiedzenie: nie szkoda róż, gdy płoną lasy. A nie foch, że fikus się złamał, a zakupiona na tę specjalną okazję piżamka się rozdarła. Trudno. Wprawdzie był to nietani Christian Paul, ale trudno.

Z innej strony: sami panowie mają nam za złe szkody materialne i bardzo nie lubią. Czy to wypadek samochodowy z udziałem garażu lub murka parkingowego, czy to wypadek z udziałem karty kredytowej – to już różnie.

I jeszcze zostaje Kajtuś. Prosta prewencja, polegająca na cwany podkładaniu dziecka pośrodku. „Dzisiaj śpi z nami Kajtuś”. Znamy to, to stara metoda w związkach z potomstwem: mam dziecko i nie zawaham się go użyć. Słodko śpiący na środku wspólnego łóża „Kajtuś” jest wyraźnym znakiem, że współmałżonka lub kohabitantka, nie ma wcale akurat ochoty na seks, nie oszukujemy się. A mieć pretensje jakoś niezręcznie – przecież to taka dobra matka.

Panowie nie lubią także obecności, w chwilach intymnych jej kota, tej bestii o szyderczo-obraźliwym wyrazie mordy. Nikt nie lubi być oceniany, a kot ma twarz jakby dawał dwa na dziesięć. Strasznie to podkopuje.

Przy wszystkich tych „nie lubię”, panowie zasadniczo nie zniechęcają się byle czym.

Tak twierdzą!



KLINIKA MEDYK



CENTRUM
EKSPERCKIE



BAHN MI / VIET BAR
& ASIA DELI



BISTRO POGODNO

Centrum medyczne, które posiada kilkunastoletnie doświadczenie w prowadzeniu działalności na rynku lokalnym. W skład zespołu wchodzi specjaliści wielu dziedzin medycyny. W ofercie kliniki znajdują się konsultacje specjalistyczne, zabiegi oraz diagnostyka. Głównymi dziedzinami medycyny, jakimi zajmuje się Medyk są: chirurgia, flebologia (leczenie chorób żył), proktologia, ginekologia, kosmetologia, USG oraz medycyna estetyczna.

Szczecin, ul. Bogusława 30

To połączenie centrum kosmetyczologii z centrum szkoleniowym. Możemy skorzystać z całego spektrum zabiegów kosmetycznych i masaży a także zabiegów z zakresu trychologii. Centrum współpracuje z praktykami, dietetykami, psychologami, wykładowcami wyższych uczelni oraz naukowcami z zakresu biologii, biochemii, chemii, inżynierii tkankowej, medycyny, analizy medycznej, kosmetyczologii. Organizuje wspólne warsztaty oraz spotkania.

Szczecin, ul. Ostrobramska 15
lok.U3

Miejsce będące jednocześnie sklepem i barem. Sklep oferuje delikatesy azjatyckie a także przygotowywane na miejscu dania na zimno jak i na ciepło, oczywiście rodem z Azji. W barze można zjeść co raz bardziej popularne wietnamskie przysmaki: specjalność zakładu czyli oryginalne kanapki Banh mi w kilku wersjach, w tym w wersjach dla wegetarian, a także słynną zupę Pho, również w kilku odmianach.

Szczecin, ul. Reymonta 3W

Bistro położone na terenie Rynku Pogodno, które oferuje kulinarne niespodzianki, zaznaczając, że u nich nudy nigdy nie będzie. Urozmaicone menu, oryginalne i świeże produkty to ich specjalność. W styczniu w bistrze dominuje kuchnia włoska, m.in. makarony w sześciu odstonach, śródziemnomorska zupa rybna, sałatka parmeńska i carpaccio z buraków, a także miks włoskich wędlin i serów. W menu nie brakuje także klasycznych dań obiadowych z szaszłykiem z karkówki na czele.

Szczecin, ul. Reymonta 3

reklama

Odzyskaj uśmiech
dzięki implantom!

Uśmiechaj się
śmiało!



BONDING
na jednej wizycie!

STOMATOLOGIA
NA PODZAMCZU



SZCZECIN, WIELKA ODRZAŃSKA 31B

TEL. 91 812 88 88

WWW.STOMATOLOGIA.SZCZECIN.PL



PROJEKTY: FANFARONADA
FOTO: DAGMARA LEWICKA
MODELKA: JAGODA SKRZESZEWSKA

KOBIECOŚĆ W KAŻDYM ODCIENIU

Najnowsza kolekcja marki Fanfaronada to wyraz zachwytu nad kobietami – wszystkimi, bez wyjątku. Podkreśla kobiecość w każdym jej odcieniu.

Sensualną – poprzez głębokie dekolty oraz podkreślenie sylwetki. I bardziej stanowczą – pojawiają się spodnie oraz pasujące do nich dwukolorowe ponczo, a także oversizowa wełniana marynarka z asymetrycznym zapięciem. Propozycje na nowy rok emanują energetycznymi zestawieniami kolorów, takimi jak biskupi fiolet w połączeniu z czerwienią, sukienka w pomarańczowo-czerwonym kolorze, butelkowa zieleń w połączeniu z czerwienią i bielą oraz kobaltowa spódnica. Króluje prostota form i szlachetne materiały: jedwab, japoński triacetat i wełna. To kreacje na różnego rodzaju uroczystości, ale też na co dzień, dla kobiet które cenią klasykę i elegancję.

ad



ŁZY I DRESZCZE

„ALGORYTM” TO PIERWSZY SINGIEL KONRADA SŁOKI, SZCZECIŃSKIEGO MUZYKA, KTÓREGO SOLOWY DEBIUT, ŁĄCZĄCY FOLK, BLUES, COUNTRY I PUNK ROCKA, POJAWIŁ SIĘ W POŁOWIE STYCZNIA. TOWARZYSZY MU TELEDYSK, ZREALIZOWANY PRZEZ EKIPE KINOMOTIV I WYREŻYSEROWANY PRZEZ ADAMA BARWIŃSKIEGO, W KTÓRYM POZA SAMYM ARTYSTĄ WYSTĄPIŁA DWÓJKA AKTORÓW: EWA SOBIECH I GRZEGORZ MŁUDZIK.



Utwór jest początkiem tzw. „ścieżki singlowej”, której ukoronowaniem będzie duża płyta. Konrad Słoka to doświadczony artysta, grał w wielu projektach i bandach, m.in. w znanym Road's Trip Over czy Liars & Sinners. Pojawił się również w telewizyjnym show The Voice Of Poland. – Mimo, że gram już od wielu lat, dopiero teraz zdecydowałem się nagrać płytę solową firmując ją własnym nazwiskiem – wyznaje muzyk. – Z wiekiem odważniej stawiam kroki. czego wynikiem jest ta płyta. Mam potrzebę podsumowania swoich dotychczasowych inspiracji, doświadczeń, marzeń, braków, demonów i zamknięcia ich w kilku autorskich piosenkach.

W kwestii muzycznych inspiracji, dla Konrada zawsze najważniejsza była amerykańska scena muzyczna. – Wychowałem się w latach 90-tych więc jestem mocno przesiąknięty amerykańską kulturą. I o ile kiedyś się tego wstydiłem, tak dziś uważam

że jest to moją częścią, której nie sposób się wyzbyć i czerpię z niej pełnymi garściami podczas komponowania. Moje korzenie wyrastają głównie z melodyjnego punk-rocka lat 90-tych i wczesnych 2000 – opowiada. – Nie skłamię jeśli powiem że gram po prostu rock'n'rolla. Melodie są dla mnie bardzo ważne. Ładnie skrojone i scalone z odpowiednim tekstem napędzają całą magię piosenki. Ta kombinacja wyciska łzy i powoduje gęsią skórę. Używam prostych słów, śpiewam tak jakbym rozmawiał, albo pisał list.... chcę mieć pewność, że będę dobrze zrozumiany. Piękno tkwi w prostocie.

Singiel został nagrany w Stobno Records. Produkcją zajął się Borys Sawaszkiewicz. Muzycznie Konrada wsparli m.in. Szymon Drabkowski, Maciej Kałka i Szymon „Kanister” Jędról.

ad/ foto: Rafał Groth dla Kinomotiv



LAMCOO

PODŁOGI DLA CIEBIE

Nowoczesne rozwiązania dla każdego domu

W Lamcoo stawiamy przede wszystkim na najwyższą jakość, innowację i stuprocentowe zadowolenie klienta. To właśnie dlatego jesteśmy znani z rozwiązywania problemów oraz kompleksowej obsługi, daleko wykraczającej poza świat podłóg.



Jedną z naszych czołowych marek jest Dream Heat - supernowoczesne ogrzewanie na podczerwień. Choć najczęściej pełni rolę ogrzewania podłogowego, może bez żadnych przeszkód być instalowane w ścianach i sufitach. Technologię Dream Heat wybiera coraz więcej osób, w alternatywie dla innych, przestarzałych już rozwiązań. W połączeniu z instalacją fotowoltaiczną uzyskujemy w pełni ekologiczne, bezkosztowe ogrzewanie, co wpisuje się w standardy nowoczesnego domu.



W kwestii podłóg wiemy wszystko, dlatego w naszej ofercie znaleźć można jedynie sprawdzone produkty. Należą do nich podłogi winylowe COREtec, które nie mają sobie równych. Dbłość wykonania, 100% wodoodporność i niemal niezniszczalna struktura czyni COREtec podłogą na lata, a mnogość wzorów i kolorów zadowoli nawet najbardziej wymagających klientów.

Zapraszamy do naszych salonów

Lamcoo - Podłogi dla Ciebie

Szczecin ul. Santocka 39 | Mierzyn ul. Welecka 13 | tel.: +48 515 714 558 | www.lamcoo.pl



FOTO: MARTA LITERSKA / ESPERO
STUDIO
ASYSTENT FOTOGRAFA: STEFAN
ANDERSON
RETUSZ: NINA DUQUE
MUA: SALLY BAHRI
WŁOSY: MARIA KOVACS
STYLIZACJE: MANUELA RIVADULLA
MODELKA: URVASHI UMRAO /
TITANIUM MANAGEMENT



BEZ POWROTU

POCHODZĄCA ZE SZCZECINA, MIESZKAJĄCA I PRACUJĄCA W LONDYNIE FOTOGRAFKA MARTA LITERSKA WRACA DO NAS Z NOWYM PROJEKTEM. TYM RAZEM ZABIERA NAS DO PORZUCONEGO DOMU W KNIGHTSBRIDGE.

„She Never Came Back” to tytuł sesji fashion, opowieści o pożegnaniu z miejscem, ale też z pewnym etapem życia. – Pomysł narodził się z potrzeby stworzenia historii, która oddałaby uczucie samotności i przemijania – tłumaczy Marta. – Tytuł przyszedł do mnie już po sesji. Wydał mi się bardzo adekwatny, pozostawił duże pole dla wyobraźni; oglądający zdjęcia może sobie dopowiedzieć historię w zależności od osobistej interpretacji. Dla mnie, ona odwiedziła miejsce jej bardzo znajome, może dom w którym kiedyś mieszkała, z którym związanych jest wiele wspomnień dobrych i złych. Odwiedza to miejsce po raz ostatni i już nigdy tam nie wraca.

Dom w Knightsbridge służył Marcie przez rok jako lokacja dla różnych projektów. Powstała tu m.in. sesja pn. „Daydreamer” dla hiszpańskiego Vogue’a. – Dzień sesji „She Never Came Back” był też równolegle moim ostatnim – mówi fotografka. – Dwa dni po wszystkim wjechała ekipa i rozpoczęły się prace budowlane i renowacja domu. Ja też już nigdy tam nie wróciłam. Niedługo po tym otworzyliśmy dwie nowe lokacje: Blackout Studio i zaaranżowane pomieszczenie medyczne. W obu gościmy głównie teledyski, sesje fotograficzne i sceny do filmów.

ad





TANECZNE PARTY DLA WRAŻLIWYCH

TANECZNA, EUFORYCZNA MUZYKA I MNIEJ RADOSNE TEKSTY O SAMOTNOŚCI, ZMAGANIU SIĘ Z DEPRESJĄ I TĘSKNOTĄ ZA PRAWDZIWYM UCZUCIEM. CO MOŻE WYJŚĆ Z TAK ORYGINALNEGO POŁĄCZENIA? KURZ.

To romansujący z elektroniką projekt trójki utalentowanych artystów: Tomasza Nawrockiego, Marcina Styborskiego i Alicji Kruk. Ich debiutancki album wylądował z początkiem nowego roku. – Razem z chłopakami z KURZU powzięliśmy sobie za misję rozpoczęcie dialogu o zdrowiu psychicznym w muzyce – mówi Alicja Kruk. – Powodem powołania do życia tego projektu była bardzo ciężka depresja, której doświadczyłam. Kiedy z moim zdrowiem zrobiło się lepiej, skumulowana kreatywna energia popchnęła mnie do napisania kilku utworów. Wysłałam je do Marcina, później dołączył Tomek. Opierając się na własnych doświadczeniach napisałam teksty o życiu z cho-

robą, jej następstwami, wykluczeniu ale też wsparciu najbliższych. To intymny projekt traktujący o tematach ważnych nie tylko dla mnie, ale także dla bardzo wielu ludzi. Myślę, że mogę dzięki temu pomóc nie tylko sobie. Materiał, który znalazł się na albumie nagrany został w Stobno Records. Można go posłuchać na serwisach streamingowych, takich jak Spotify, Tidal czy Apple Music. To co serwuje KURZ to elektro euforia pomieszana z wielką wrażliwością. Taneczne party dla odczuwających mocniej.

ad/ foto: Hubert Grygielewicz

SPORT TO ONI

KIA POLMOTOR ZOSTAŁA UHONOROWANA STATUETKĄ MECENASA SPORTU PODCZAS FINAŁOWEJ GALI 67. PLEBISCYTU SPORTOWEGO KURIERA SZCZECIŃSKIEGO. TO WYRÓŻNIENIE OTRZYMAŁA ZA PROJEKT ŁĄCZĄCY PASJĘ DO MOTORYZACJI I SPORTU: SPORT TO MY.



Projekt wspiera zarówno osoby uprawiające sport zawodowo, jak i amatorów. – W ramach projektu współpracujemy ze szczecińskimi olimpijczykami, którzy są ambasadorami naszej marki. Jesteśmy partnerem tytularnym hali tenisowej Kia Polmotor Arena i organizujemy wraz z Akademią Tenisa Promasters oraz Szczecińskim Klubem Tenisowym cykl turniejów w kategorii Tenis 10, czyli Kia Polmotor Kids Cup. Ponadto wspieramy Kia Polmotor Running Team – grupę młodych zawodników przygotowujących się do startu w zawodach głównie biegowych, współpracujemy z Binowo Park Golf Club, Szczecińskim Klubem Sportowym Głuchych Korona, a także jesteśmy partnerem wielu wydarzeń sportowych organizowanych w naszym mieście m.in. Memoriału Maniaka, Szczecińskiego Mityngu skoku o tyczce, Finału Turniejów Klubowych rozgrywanych w Binowo Park Club. – mówił na naszych łamach Konrad Kijak, dyrektor Kia Polmotor. – Czujemy sport, uwielbiamy te emocje, jesteśmy ze Szczecina i cieszymy się, że możemy połączyć promocję naszych produktów ze wsparciem i współpracą z osobami, które również to czują.

Ambasadorami Kia Polmotor oraz twarzami projektu są trzej szczecińscy sportowcy: tyczkarz Piotr Lisek (medalista mistrzostw świata, halowych mistrzostw świata oraz mistrzostw Europy, aktualny rekordzista Polski), biegacz Marcin Lewandowski (mistrz Europy, medalista mistrzostw Polski) oraz Patryk Dobek, także biegacz (brązowy medalista Igrzysk Olimpijskich w Tokio na dystansie 800 metrów). Miejsce w ekipie znalazł również znany i zasłużony – Rafał Śliwka z Klubu Sportowego Korona Szczecin. To niesłyszający lekkoatleta, sprinter i trener. Mistrz Europy Niesłyszających, rekordzista Polski Niesłyszających, obecnie trener w Reprezentacji Polski oraz sekcji lekkoatletyki i piłki nożnej w klubie Szczecińskiego Klubu Sportowego Głuchych Korona.

Aktywność dealera w świecie sportu jest przykładem dla innych, nie tylko pod względem budowania wizerunku firmy, promocji marki, ale nawiązywania owocnej współpracy ze sportowcami i instytucjami. Kia Polmotor zawsze na pierwszym miejscu stawia ludzi i odważnie wyznacza standardy dla innych.

ad / foto: materiały promocyjne



MURALE SZCZECINA

TRAFOSTACJA SZTUKI WYDAŁA ALBUM POŚWIĘCONY SZCZECIŃSKIM MURALOM I LOKALNEMU STREET-ARTOWI. „MURALE SZCZECINA” PREZENTUJĄ NAJCIEKAWSZE REALIZACJE Z TEJ DZIEDZINY, ZNAJDUJĄCE SIĘ W RÓŻNYCH CZĘŚCIACH NASZEGO MIASTA.

Jest to także opowieść artystów o szczecińskiej sztuce miejskiej kilku ostatnich dekad. – Malowidła na ścianach komentowały i nadal komentują aktualne sytuacje społeczno-kulturowe, albo wydobywają ukryte, bądź zapomniane historie miejsc, w których powstają. Manifestują też niezależność różnych środowisk i pobudzają do krytycznego myślenia – mówią autorzy albumu – Anna Ciabach i Stanisław Ruksza. W albumie nie brakuje także wypowiedzi samych twórców. Wśród rozmówców znaleźli się m.in. Lump, Mariusz Waras, czyli M-City i Kraz, który wraca wspomnieniami do początków graffiti w Szczecinie. – Wtedy malowało kilka osób. Aktywny był United Clan i wszędzie można było zobaczyć ich tagi – opowiada. – Stwierdziłem, że też będę robił coś takiego. Kupiłem farby i zamiast roweru pomalowałem całą szkołę i wszystkie bloki dookoła.

Wydawnictwo w przystępny, acz nielinearny sposób pokazuje historię, aktualną sytuację i potencjał środowiska oraz kilka fascynujących miejskich legend. Wywiady ilustruje fotograficzny przegląd najważniejszych realizacji. Książce towarzyszy mapa, z którą można zwiedzać szczecińskie murale.

ad / foto: Jarosław Gaszyński i materiały promocyjne



ZGŁOŚ KANDYDATA DO NAGRODY ŻEGLARSKIEJ

POCZĄTEK ROKU TO IDEALNY CZAS NA PODSUMOWANIE TEGO CO JUŻ BYŁO I PLANOWANIE TEGO CO NASTĄPI. TYM SIĘ KIERUJE TAKŻE BRANŻA ŻEGLARSKA, KTÓRA POSTANOWIŁA TO UCZCIĆ W SPOSÓB SPECJALNY, PRZYZNAJĄC, JUŻ PO RAZ SZÓSTY, MIĘDZYNARODOWE NAGRODY ŻEGLARSKIE SZCZECINA.

Wyróżnienia trafiają do żeglarzy z Pomorza Zachodniego i Pomorza Przedniego, są ukłonem w kierunku środowiska żeglarskiego. Mają na celu popularyzację żeglarstwa i jego tradycji; uhonorowanie ważnych osiągnięć w tej dziedzinie; kształtowanie i rozwijanie świadomości morskiej, a także wyróżnienie dokonań w dziedzinie wychowania morskiego dzieci i młodzieży. Tegoroczny nabór do nagród ruszył 10 stycznia i potrwa do 15 lutego. Zwycięzców poznamy 26 marca.

Nagrody zostaną wręczone w dziewięciu kategoriach: Nagroda Główna – Nagroda im. kapitana Ludomira Mączki; Rejs Roku – Nagroda imienia Wyszyńskiego; Żeglarz Roku; Regatowiec Roku – Nagroda imienia kapitana Kazimierza Kuby Jaworskiego; Popularyzator Żeglarstwa – Nagroda imienia kapitana Kazimierza Haski; Nagroda Kota Umbrigi; Trener Roku – Nagroda imienia Teodora Czarneckiego; Wydarzenie Żeglarskie i w tym roku po raz pierwszy Żeglarska Nagroda Specjalna imienia Aleksandra Doby, wybitnego podróżnika i kajakarza, który jako pierwszy człowiek



w historii samotnie przepłynął kajakiem Ocean Atlantycki, z kontynentu na kontynent.

Zgłoszenia prowadzone są za pośrednictwem elektronicznego formularza pod linkiem www.accredi.pl/nagrodyzezlarskie. Można też pobrać ze strony www.nagrodyzezlarskie.szczecin.pl druk zgłoszeniowy oraz wysłać go pocztą na adres: nagrodyzezlarskie@zstw.szczecin.pl. Kandydatów mogą zgłaszać mieszkańcy Szczecina, województwa zachodniopomorskiego i Pomorza Przedniego, a w przypadku Nagrody imienia kapitana Ludomira Mączki, także mieszkańcy całej Polski. Prócz tego kandydatów zgłaszać mogą także: członkowie kapituły oraz instytucje publiczne, związki, stowarzyszenia, fundacje, organizacje i kluby żeglarskie. Spośród nadesłanych kandydatur wyłonieni zostaną nominowani do poszczególnych wyróżnień.

ad/ materiały prasowe

reklama

**Szczęśliwego Nowego Roku,
powodzenia w życiu osobistym
i zawodowym oraz samych sukcesów
Życzy Columbus Restauracja & Pub**

**The Best
Restaurants**

DOROTA SITNIK
I MIEJSCE





Kobieta

– portret wewnętrzny

KOBIETO! PUCHU MARNY... NIE, MOMENT. MICKIEWICZ NIE DO KOŃCA MIAŁ RACJĘ W TEMACIE KOBIET. MOŻE I PUCH ALE CZY OD RAZU MARNY? A MOŻE, TAK JAK TWIERDZI WSPÓŁCZESNA POETKA JAKĄ JEST KATARZYNA NOSOWSKA – ORGANIZM ULTRADOSKONAŁY, KTÓRY PRZETRWA WSZYSTKO. TRUDNO ZDEFINIOWAĆ KOBIETĘ, A STWIERDZIĆ KIM JEST PRAWDZIWA KOBIETA OCIERA SIĘ O NIEMOŻLIWE. NAJPROŚCIEJ TO PODSUMOWAŁ JEDNAK WITKACY, TWIERDZĄC ŻE PRAWDZIWA KOBIETA NIE JEST ANI ZŁA, ANI DOBRA. JEST KOBIETĄ.

Nad kobietą naturą pochyla się kolejne pokolenie artystów, inspirowane nią i jej obliczami. Tak jak fotografka Dorota Sitnik: – Kobięce oblicza są bardzo różne i one też przenikają się w nas – mówi. – W zależności od sytuacji, roli społecznej jaką odgrywamy możemy być jednocześnie twarde i delikatne, niezależne i uległe. Chyba też nie ma jednej definicji kobiecości i chyba dlatego to jest takie intrygujące. Mi osobiście bliska jest kobieta niezależna, świadoma, pewna siebie.

Kobieta emocjonalna

Dorota Sitnik jest laureatką konkursu fotograficznego „Wszystkie oblicza kobiety”, wspólnej inicjatywy marki Clochee, fotografa Maksymiliana Ławrynowicza i szczecińskiej Filharmonii. Jej cykl prac „Alegorie tożsamości” zachwycił jurorów i zajął pierwsze miejsce: – To swoisty dziennik, zapis moich bardzo osobistych doświadczeń, emocji, uczuć, lęków – tłumaczy fotografka. – Odzwierciedlenia tych stanów szukałam w naturze, a ta z kolei w dialogu z portretem nabrała cech ludzkich. Za każdym dyptykiem stoi konkretna historia.

Autorka zdjęć, przed obiektywem posadziła siebie. – Wykorzystanie siebie jako modela było dla mnie wygodnym rozwiązaniem. Byłam zawsze dostępna i najlepiej rozumiałam jaki efekt chcę uzyskać – mówi. – Z drugiej strony dyptyki, choć ich przekaz jest dla mnie nadzieją uniwersalny, są źródłem moich osobistych doświadczeń, emocji, obsesji, lęków, relacji z naturą i innymi ludźmi. Jest to więc autoportret nie tylko w sensie wizerunku zewnętrznego, ale co ważniejsze mój portret wewnętrzny.

Fotografia, jako medium czy forma ekspresji jest bardzo wdzięcznym narzędziem do ukazania kobiecej natury. Fotografka przyznaje, że faktycznie tak jest: – Fotografia daje mi możliwość wyrażania siebie i wynika z potrzeby tworzenia, ubierania w tę formę moich przemyśleń, tematów, które mnie w danym okresie nurtują, drażnią i szukania w ten sposób odpowiedzi. Zwykle nie wymyślam tematu do zdjęć, podejmuję jedynie te, które w jakiś sposób są mi w danym momencie bliskie – wyznaje. – Mimo, że moje zdjęcia są dość osobiste, to nasze ogólno ludzkie doświadczenia w zasadzie są dość podobne i każdy może identyfikować się z tymi pracami lub odnaleźć w nich własny sens. Myślę, że człowiek generalnie to temat, który artyści podejmują niezwykle często, bo to studnia bez dna.

Kobieta naturalna

– Towarzyszę kobietom z aparatem w momentach ich mocy. A czasem właśnie niemocy. Ale zawsze jest to moment gotowości zmierzenia się z nową prawdą o sobie – mówi Marina Kubiak, która w konkursie zajęła drugie miejsce.

Praca, która zwróciła uwagę jury nosi tytuł „W objęciach”. Przedstawia kobietę w bliskim kontakcie z przyrodą. Widzimy ją w objęciach lasu, w objęciach pierwszych promieni wschodzącego słońca, w objęciach kobiecości i utulenia siebie samej z akceptacją i miłością. – Wiele wymiarów zakłętałam w tym krótkim tytule, ale przede wszystkim w tym zdjęciu – wyjaśnia autorka. – Widzę siebie jako dokumentalistę historii stanów emocjonalnych kobiet. Bardzo różne kobiety stają przed moim obiektywem, nie ma tu prawdyłowości co do wieku, wyglądu, statusu zawodowego czy systemu wartości, łączy je wszystkie wstąpienie na drogę poszukiwań. Impulsem są trudne doświadczenia np. kryzys osobowościowy, wypalenie zawodowe, depresja, ale niezależnie od tego, gdzie ta droga się zaczyna to zawsze prowadzi do lepszej, bardziej świadomej wersji siebie. I o tym są historie bohaterek na moich zdjęciach.

Zdjęcie Mariny Kubiak, choć powstało nieco wcześniej, było wręcz stworzone pod temat konkursu. – Plakat konkursu z miejsca przykuł moją uwagę, zarówno doskonałą nieoczywistą formą wizualną, jak i wielowymiarowym tytułem. Natychmiast zobaczyłam w nim splecione tematy współczesnej

kobiecości, eksploracji ludzkiej osobowości i połączenia z Naturą – wyjaśnia fotografka. – Wielowymiarowość ludzkich światów wewnętrznych jest fascynującym tematem. Dziś jest dużo sztuki kobiecej, kobiety są o wiele bardziej otwarte na chociażby sesje fotograficzne czy pokazywanie siebie na autoportretach. Wydaje się być to pochodną czasów, w których żyjemy. Kobiety odzyskują swój głos, poznają swoją moc sprawczą i chcą się tym cieszyć, badać, manifestować.

Kobieta saute

Autoportret Urszuli Walter-Mamonow, który zajął trzecie miejsce w konkursie nawiązuje do tego o czym mówi Marina Kubiak. Na czarno białym zdjęciu widzimy autorkę fotografii, która płacze. Łzy są nienaturalnej wielkości, wycięte z papieru To celowy zabieg. – Zdjęcie idealnie oddaje prawdziwe emocje jakie nami władają, tylko tak odbiorca dojrzy prawdziwe oblicze kobiety – tłumaczy fotografka. – Każda z nas jest inna, jedna jest silna i odważna, druga może być słaba i delikatna, ale wszystkie łączy jedno ... łzy. Mogą być wyrazem smutku czy radości, przejawem złości czy miłego uniesienia. Kobieta jest delikatną materią, wdzięczną do fotografowania. Oczy pokazują prawdziwe oblicze kobiety ale i zdradzają nam ilość łez jakie wydały na świat. Łzy są czymś pięknym, pojawiają się w każdej sytuacji i nie możemy, a czasem nawet nie próbujemy nad nimi zapanować. Uważam że są naszą piękną i delikatną wizytówką.

Urszula Walter-Mamonow fotografią zajmuje się od niedawna, traktując ją jak swego rodzaju azyl. – To moja ucieczka od dnia codziennego gdzie czas gra pierwsze skrzypce. Na zdjęciach czas staje... przestaje nami dyrygować i to właśnie ta magia mnie fascynuje że mam taką moc aby zatrzymać czas i uwiecznić coś na zawsze – wyznaje. – „Obraz na papierze przez światło namalowany, obraz jedyny na świecie, przez świat złowrogi nigdy nie będzie zapomniany”. To fragment zapisu z mojej strony o fotografii. Myślę, że w tym jednym zdaniu zapisałam wszystko czym fotografia jest dla świata.

O fotografii, z równym zaangażowaniem wypowiada się kolejna laureatka konkursu Katarzyna Michalska. – Najbardziej w fotografii fascynuje mnie to, że jednym naciśnięciem spustu migawki mogę pokazać niemal wszystko co w danej chwili czuję, myślę, sędzę. Mówienie o sobie, o własnych emocjach nigdy nie było moją mocną stroną. Wyniosłam to z domu. Pierwszym narzędziem do opowiadania o tym, co dzieje się we mnie stał się właśnie aparat. A więc narzędziem do swego rodzaju autoterapii, autoekspresji – mówi autorka. – Po pewnym czasie moja fotografia zaczęła nieść dobre rzeczy i innym. Łączyłam ją z zawodem terapeutki, robiłam zdjęcia Dzieciom z Trisomią – pięknie to na nich działało! Teraz robię rodzinom i kobietom i zawsze jest ten element terapeutyczny. Rodziny otwierają się przede mną, przed sobą, pozwalają sobie na czułość. Kobiety na czułość wobec siebie i samoakceptację.

Nagrodzona fotografia to akt. Nagość nie ma w tym przypadku kontekstu erotycznego. Jest wpleciona w naturę. – Nagość, która tutaj wplata się w korony drzew jest dla mnie symbolem źródła naszego pochodzenia, niesamowitego spokoju i symbiozy, wynikających z połączeń: kobieta-ciało-dusza-natura-las. Nie ma tutaj wstydu, niepotrzebnych emocji. Wszystko trwa w harmonii – tłumaczy Katarzyna Michalska. – To zdjęcie jest także o oddychaniu. Tylko to nie jest taki oddech jaki bierzemy codziennie. To taki oddech spokojny, metafizyczny, taki, który przesuwa nie tylko nasze ciało, ale i duszę. Wracając do samego aktu to kobieta w właściwie człowiek taki saute, bez żadnych ubarwień, dodatków i filtrów jest najwrażliwszym tematem dla fotografa.

autor: Aneta Dolega / foto: Dorota Sitnik, Marina Kubiak, Urszula Walter-Mamonow, Katarzyna Michalska

MARINA KUBIAK
II MIEJSCE



KATARZYNA MICHALSKA
III MIEJSCE

URSZULA WALTER-MAMONOW
III MIEJSCE





Kiedyś to były bale!

SZCZECIŃSKI KARNAWAŁ W CZASACH PRL PRAWDZIWYMI BALAMI STAŁ. A MOŻE RACZEJ SZALAŁ. LOKALE PĘKAŁY W SZWACH, LUDZIE BAWILI SIĘ DO UPADŁEGO. WODZIREJ DWOIŁ SIĘ I TROIŁ, STRUMIENIAMI LAŁ SIĘ RADZIECKI SZAMPAN I „BIAŁA ZMROŻONA”, MUZYKA „NA ŻYWO”, ATRAKCYJNE VARIETES ZE STRIPTIZEM (RÓWNIEŻ W MĘSKIM WYKONANIU) I WYGIBASAMI „KOBIEТЫ – GUMY”. PANIE W WYTWORNYCH KREACJACH, PANOWIE „POD MUCHĄ”. BALE ZAMKOWE NA 1,5 TYSIĄCĄ OSÓB, KILKUSETOSOBOWE W KASKADZIE, KORPORACYJNE – MEDYKÓW, LUDZI MORZA, SPORTOWCÓW, ARCHITEKTÓW, A NAWET POLSKIEGO ZWIĄZKU GŁUCHYCH. TAKICH IMPREZ W SZCZECINIE NIE MA I JUŻ PEWNIENIE NIE BĘDZIE.

„Cała sala śpiewa z nami, tańcząc walca – walczyka parami. Na tym balu nad balami, takim co się pamięta latami. Gdzieś Hiszpania za górami, a tu zima, karnawał jest z nami. Raz się żyje, zakręćmy walczyka ten raz, hiszpański walczyk w sam raz”. Dziś młodzi słysząc ten nieśmiertelny przebój Jerzego Połomskiego wykrzywiają tylko usta. Ale starszym od razu przypominają się czasy PRL. Siermiężne, trudne, często bolesne.

Ale dla wielu Polaków także piękny czas młodości, miłości i zabawy. Innej niż dzisiaj. Prawdziwe bale przy muzyce „na żywo”, z konferansjerem i wodzirejem. Teraz nawet jak ktoś organizuje imprezę, którą szumnie nazywa balem karnawałowym, to ma ona tyle wspólnego z balami sprzed lat co pasztetowa z „foie gras”. Jak wyglądały bale karnawałowe w Szczecinie w czasach głębokiego PRL?

Chcieli się bawić

Ludzie zmitrężeni szarością ówczesnego życia codziennego bardzo chcieli się bawić – więc się bawili – wspomina Jacek Bukowski, legendarny szczeciński (i nie tylko) konferansjer oraz wodzi-rej. Prawdziwa skarbnica wiedzy o tamtych czasach, rozrywce i zwyczajach balowych.

Nie wiem ile balów „zrobiłem” w swoim życiu, ile prowadziłem. Chyba setki. Najprzeróżniejszych, o różnej randze i w różnych miejscach np. klubach, siedzibach ówczesnych władz samorządowych, redakcjach, restauracjach, hotelach, pałacach itp. Pamiętam bale, które jako konferansjer i wodzi-rej prowadziłem w Kombinacie Gastronomicznym „Kaskada” (bo taka była oficjalna nazwa tego najślawniejszego w Polsce lokalu – przyp. red.), w restauracji „Zamkowa”, Domach Kultury Budowlanych, Kolejarzy, Spółdzielców, w redakcjach gazet. Popularne były karnawałowe bale korporacyjne np. coroczny bal medyków, architektów, sportowców, Politechniki Szczecińskiej itp. – opowiada Jacek Bukowski. – Balów w karnawale były dziesiątki. Sale były nabite. Ludzie chcieli się bawić, zapomnieć o tym z czym mają do czynienia na co dzień, o otaczającej ich rzeczywistości, biedzie. To była taka odskocznia od codzienności. Choć na kilka godzin poczuć się zupełnie inaczej – mówi Bolesław Sobolewski, dziś znany szczeciński restaurator, a przed laty muzyk.

Bal karnawałowy był prawdziwym wydarzeniem. Oczywiście jak już się zdobyło na niego bilety lub wejściówki. A o to czasami nie było takie łatwe. – Po bilety na niektóre z nich trzeba było stać w kolejce, nawet kilka dni. Niekiedy powstawały kolejki społeczne. Jedni przychodzili przed pracą, inni po pracy i stali. Nie było innego wyjścia, żeby zdobyć bilet. Ale warto było. Oczywiście niektórzy np. obsługa miała dostęp do biletów. Ale u nich kosztowały dwa razy więcej. I ludzie płacili, bo to i tak się opłacało. Chcieli się zabawić. Bal to był inny świat. Kobiety ubierały się inaczej. W sklepach nie było eleganckich kreacji, a mimo to wyglądały sztywnie i gustownie. Krawcowe dokonywały prawdziwych cudów z materiałów, które wtedy były dostępne. Wszystko na pełnej „petardzie” jak się wtedy mówiło. Suknie balowe, z etolami, lisy na ramionach i plecach. Wtedy jeszcze były modne futra. Dziś nie do pomyślenia, aby z takim dodatkiem pokazać się na jakiejś imprezie. Nie było brokatu, więc panie sypały sobie na włosy potłuczone bombki. Wspaniałe dekoracje sal, czasami były to wręcz małe dzieła sztuki, kilometry serpentyn, kilogramy confetti – wspomina Benedykt Fela, niegdyś kelner w najlepszych szczecińskich hotelach, od lat znany lokalny gastronomik.

Bale trwały do białego rana, nikt nie wychodził wcześniej niż o świcie. Jak zaczęto o godzinie 21, tak ludzie się bawili do końca, chcieli wydobyć z tej imprezy jak najwięcej, nie chcieli niczego stracić. Chłonęli pełnymi łyżkami i garściami. – Nie tak jak dzisiaj, kiedy jest wszystko, ale nie ma atmosfery, ludzie już nie potrafią się bawić – dodaje Bolesław Sobolewski

Alkohol łął się strumieniami. Na stoliku królowało „Sowietsko-je Igristoje”, czyli radziecki szampan (a prawdę mówiąc raczej wino musujące) i przysłowiowa butelka wódki np. „żytniej z kłosem” na dwie osoby. Do tego przekąski. Najczęściej galaretki drobiowe i wieprzowe, jajka w majonezie i zapiekane w skorupkach, śledzie w różnych postaciach, serki, nieśmiertelna sałatka jarzynowa, wędliny, grzyby w occie i korniszony. Wszystko wylizane, każdy miał swoją porcję. Na ciepło oferowano np. bigos lub flaczki. To nie były czasy na ekskluzywne potrawy, bo ich nie było. Z wyjątkowych balów słynęły szczecińskie hotele Orbisu.

Bale zaczynały się aperitifem. Na stole główną rolę odgrywała wódka. Ale do posiłku, w zależności od potrawy, była wino białe lub czerwone. Na stole stało co najmniej sześć kieliszków, szklanka do napoi gazowanych, literatka do soków, kieliszek do wódki zmrożonej, bo podawanej w coolerach z lodem. A lód był czymś wyjątkowym. Bo kto miał wtedy kostkarkę do lodu? – Hotel Neptun! Dysponował przemysłowymi kostkarkami. Przygotowywały dziesiątki kilogramów lodu. Był on wykorzystywany

m.in. do sporządzenia specjalnie na bal bryty lodowej, w środku której umieszczano cztery butelki zamrożonego szampana. Do tego eleganckie kwiaty. Stało to na stole, podświetlone od spodu. Robiło wrażenie. Obsługa była w pełni profesjonalna. Kelnerzy w białych rękawiczkach, smokingach z atłasami. Potrawy były serwowane z dużych półmisek, a nie podawane na talerzach. Z pełnym podziałem na role – jeden z kelnerów serwował np. frytki, drugi mięso, trzeci sosy. Tak to wyglądało. Dzisiejsi kelnerzy to są tylko podawacze – opowiada Benedykt Fela.

Balowe misterium

Prawdziwe bale miały w swoim programie kilka „żelaznych” punktów. Niektóre zaczynałem polonezem tańczonym przez wszystkich gości. Dziś już to zanikło. Na niektórych balach funkcjonowały loterie fantowe – goście przy wejściu na salę losowali z koszyczka hostessy numerki, które miały swe odpowiedniki przy fantach wystawionych na stołach w rogu sali. – Nie słyszałem, żeby obecnie komuś się chciało organizować loterie na balach. Kolejnym stałym punktem programu był wybór Królowej Balu. Otrzymywała specjalną koronę, przygotowywaną przez wodzi-reja, kwiaty i oczywiście radzieckiego szampana. Ja jeszcze informowałem, że królowa dostanie dodatkową nagrodę – futro. Po tej informacji wszyscy rzucali się do tej zabawy. I Królowa Balu rzeczywiście nagrodę tę otrzymywała. Przynoszono jej w kartoniku lub wiadrze ... żywego chomika. I to było to futro... – wyjaśnia Jacek Bukowski.

Wspomina, że do zabaw, które w latach 60-ych ubiegłego wieku były na balach bardzo popularne, a o których dziś już nikt nie pamięta, należała „poczta japońska”.

– Kiedy rozpoczynał się bal każdemu z uczestników przydzielano mały numerki wpinany „w kłapę”. Na scenie stał koszyczek z kartkami, kopertkami i ołówkami. Dzięki nim można było pisać do siebie liściki miłosne. Jeżeli któremuś z panów spodobała się jakaś pani, a pani jakiś pan, mogli podejrzeć numer obiektu zainteresowania, napisać list, a na kopercie zaznaczyć numer tej osoby. Taki liścik trafiał do mnie. A ja po chwili wywoływałem: po „poczcie japońskiej” zgłoszą się np. nr 8, 17, 24 itd. To była bardzo popularna zabawa. Ludzie korespondowali ze sobą, flirtowali i nigdy nie skończyło się to jakąś awanturą, czy niezręczną sytuacją. A przecież w balach uczestniczyli np. lokalni notable partyjni. Można było np. podejrzeć numer takiego osobnika i napisać mu coś niemiłego na kartce, jakieś wyzwisko soczyste, jakiś głupi tekst. Ale nigdy do tego nie doszło. Kiedyś się zastanawiałem: co ja wtedy wyprawiałem! Przecież to mogło się skończyć bardzo źle! Na szczęście ludzie w naszym kraju jeszcze nie znali „hejtu” – dodaje Jacek Bukowski.

Jego kolejnym, stałym numerem balowego programu były „poszukiwania szampana”.

– W trakcie zabawy informowałem uczestników balu, że czeka na nich 10 szampanów. Otrzymają je te osoby, które znajdą karteczkę z napisem „szampan”. Wcześniej sam je naklepiełem i tylko ja wiedziałem gdzie one są. Ale mówiłem krótko i ogólnie: „są pod krzesłkami!”. Co się wtedy działo! Np. w Kaskadzie wszystkie krzesła na dwóch piętrach szły w ruch, podrzucano je, obracano do góry nogami. Również krzesła osób, które wyszły do toalety lub nie przyszły na bal. Czy dzisiaj ktoś by sobie zadawał tyle trudu, by zdobyć radzieckiego „szampana”? Myślę, że do tych zabaw, które odeszły w niepamięć można też zaliczyć wszystkie „konkursy” zręcznościowe, siłowe itd. Różne noszenie pań na jednej ręce, zajmowanie „w walce” miejsc siedzących na środku parkietu, a miejsc tych na krzesłkach było zawsze mniej niż uczestników zabawy itp., itd. Te prymitywne w istocie rzeczy „atrakcje” dziś funkcjonują jeszcze na wiejskich weselach – dodaje Jacek Bukowski.

Wspomina jeszcze jedną zabawę – „taniec z kwiatkiem” – zmodyfikowaną przez niego wersję „białego tanga”, czyli tańca do którego panie proszą panów.

– Teraz tego już nie ma. Kupowałem w „Cepelii” duże, ręcznie

na pierwszym piętrze była wycięta ogromna „dziura”. Orkiestra znajdowała się na półpiętrze i grała dla obu sal jednocześnie. Pierwszy Bal Zamkowy, to był bal nad bale. Setki gości, w każdej z sal funkcjonowały bary – stoiska szczecińskich restauracji. Każda z nich oferowała to, co miała najlepszego. W czasie balu obowiązywały specjalne pieniądze, które się nazywały „anny” i „bogusławy”, banknoty dołączane do biletów. I taką walutą płacono się za jedzenie i picie w tych barach – stoiskach. Działo to rewelacyjnie – wspomina Jacek Bukowski.

Bale Zamkowe od razu stały się najbardziej prestiżową imprezą w Szczecinie. Gromadziły prawdziwe tłumy i chętnie pojawiały się na nich ówczesne gwiazdy polskiej rozrywki oraz występowali popularni aktorzy. Np. czwarty Bal Zamkowy, który odbył się w lutym 1981 roku zgromadził ponad tysiąc osób, które bawiły się na 1500 mkw. parkietu. Wystąpiło 65 muzyków w pięciu zespołach. Bal prowadziło pięciu konferansjerów. Gości bawiło 45 artystów, którzy prezentowali show, varietes, taniec i iluzję. 170 propozycji kulinarnych przygotowało 10 szczecińskich lokali. Bal obsługiwało 320 osób. Zapewniono aparaturę nagłaśniającą o mocy 5 tys. watów i 85 reflektorów o mocy 100 tys. watów. Śpiewała m.in. Ewa Bem. Występowały znane aktorki Barbara Wrzesińska i Emilia Krakowska. Swoje umiejętności prezentowali m.in. artyści z grup baletowych „Staccato” i „Rondo”, wystąpił duet ekwilibrystyczny „Olimpia”, taniec hiszpański prezentował zespół „Odeon”, nie zabrakło rewii mody, striptizu, pokazu iluzji (czesłowski duet „Kota”) oraz „Leny” – dziewczyny gumy. W Sali Kinowej natomiast można było zobaczyć m.in. „Młodego Frankenstein’a” i „Obcego 8 pasażera Nostromo”.

– Nad wszystkim czuwały hostessy wyposażone w „walkie talkie” (krótkofalówki – przyp. red.) dzięki którym koordynowały działania w poszczególnych salach. Bo np. striptizerka, która skończyła występ dla publiczności w Sali Bogusława otrzymywała od nich sygnał, że już za chwilę ma występ w „piekiełku” Restauracji Zamkowej. Nie muszę chyba dodawać, że za tymi

panienkami ganiał z sali do sali tłum panów spragnionych widoku kobiecych wdzięków. Do tańca grały m.in. Orkiestra Toniego Halika, zamkowa orkiestra Dixie Lovers, w Sali Bogusława grała znana w całej Polsce Orkiestra Zbigniewa Górnego na zmianę z „Lekką Kawalerią Jana Waraczewskiego”, występowało wielu znanych i popularnych artystów i aktorów, którzy specjalnie pojawiali się na tych balach – opowiada Jacek Bukowski.

– Na dwóch lub trzech Balach Zamkowych grałem ze swoim zespołem. Występowaliśmy w Sali Anny Jagiellonki równocześnie ze Zbigniewem Wodeckim i jego grupą a w Galerii Południowej grała jakaś kapela w stylu country. Ludzie się bawili do upadłego. Cześć tańczyła, inni uprawiali tzw. „chodzonego” – od sali do sali, w poszukiwaniu znajomych w celu wspólnej konsumpcji – duchowej i cielesnej. Bufety oferowały posiłki i napoje. Niby nie można było wносить swoich alkoholi, ale wielu coś tam zawsze przemycało za pazuchą. Zawsze tak było, na wszystkich balach, gdziekolwiek się odbywały, nie tylko Zamkowych. Zawsze byli tacy spryciarze, którzy pojawiali się z czymś, tak „na wszelki wypadek” – dodaje Bolesław Sobolewski.

Na jednym z Balów Zamkowych wystąpiła znana piosenkarka Hanna Banaszak. Do jej występu w Sali Bogusława doszło dopiero o godzinie 2 w nocy.

– Tyle się działo, tyle było atrakcji, że dopiero o tej porze mogła stanąć na scenie. Do dziś mam w oczach jej występ i ogarnia mnie wzruszenie na to wspomnienie. Pod sceną tłum ludzi, niektórzy już dobrze wstawieni, ale stoją w absolutnej ciszy, zasłuchani. Hanna Banaszak śpiewa, kończy. Cisza, publiczność oniemiała. A później wybuchła owacja. Podszedłem do artystki i powiedziałem: „Proszę Pani, to było mistrzostwo świata! To, co Pani zrobiła, to coś niewiarygodnego, Pani tych ludzi zaczerpowała o 2 w nocy!” – opowiada Jacek Bukowski.

Ostatni bal organizowany został w 2001 roku. W ciągu 19 lat (13 bal nie odbył się) wzięli w nich udział m.in. szczecińscy fil-





harmonicy pod kierunkiem Jana Waraczewskiego, lokalne zespoły muzyczne – „Dixie Lovers”, „Canto-Band”, „Blues Top”. Do tańca w Sali Bogusława przygrywały orkiestry Zbigniewa Górnego i Aleksandra Maliszewskiego, śpiewali m.in. Halina Frąckowiak, Alicja Majewska, Zbigniew Wodecki, grupa „VOX”, Hanna Banaszak, Andrzej Rosiewicz, Lora Szafran, Mieczysław Szcześniak, Grażyna Łobaszewska, Danuta Błażejczyk, Michał Bajor, Henri Seroka, Wojciech Korda i wielu innych. W 2012 roku postanowiono reaktywować Bala Zamkowy. Ale okazało się to tylko chwilową inicjatywą. Dwudziesty Bal Zamkowy odbył się w sobotę 18 lutego 2012 roku. Dla gości wystąpili wtedy m.in. Orkiestra Zbigniewa Górnego, zespoły „Żuki” i „Water Stone”, kabaret Szarpanina, zespół „Rampa”, rewia taneczna „Rising Stars Revue”. Imprezę poprowadzili m.in. aktorzy Katarzyna Zielińska, Władysław Grzywna i Michał Milowicz, satyryk Andrzej Młeczko oraz popularna prezenterka TVP Szczecin Joanna Osińska. W Galerii Północnej rządziła muzyka lat 60, 70 i 80 XX wieku, a gwiazdą wieczoru był angielski zespół „The UK Legends Tribute to Smoke & Animals”. Bilety na to wydarzenie kosztowały 180 złotych. Po raz pierwszy w historii tych imprez odbyła się aukcja charytatywna. Licytowano m.in. srebrną broszkę, książkę „Solidarność i duma” z autografem premiera

Donalda Tuska, grafikę z wizerunkiem Czesława Miłosza i pióro od ówczesnego ministra zdrowia Bartosza Arłukowicza.

Niech żyje bal!

W karnawale odbywał się bal za balem. Szczecińskie lokale pękały w szwach, zarówno te największe i najbardziej popularne, jak i mniejsze. Bardzo popularne były tzw. bale korporacyjne.

– W „Kaskadzie” za najbardziej eleganckie uchodziły bale rzeźmiostła i morskie. Swoje bale mieli lekarze i prawnicy, Bawili się sportowcy i handlowcy. Był bal dziennikarzy, cukierników i piekarzy. Swoją bal miał nawet Polski Związek Głuchych – wspomina Krystyna Pohl w swojej książce „Kaskada”.

– W „Kaskadzie” zawsze najlepiej bawili się medycy. Nie wiem dlaczego, ale akurat oni. Zupełnie oddzielnie odbywał się bal stomatologów. Chyba woleli stanowić oddzielną kategorię, nie być zaliczanymi do medyków – dodaje Jacek Bukowski.

– „Zima stulecia” w 1979 roku. Gigantyczne opady śniegu i zasp. Mieliliśmy wtedy grać na balu karnawałowym w jednym ze szczecińskich lokali, którego zresztą już dawno nie ma. Impreza biletowana, elegancka, w cenie posiłek plus butelka szampana na dwie osoby. Impreza zaczynała się w okolicach godziny 21.



Mieszkałem wtedy na Ośowie, a miasto było kompletnie zasypane. Nie było żadnej komunikacji. Ale trzeba było zagrać na balu. Założyłem tzw. „gumofilce”, bo nie miałem żadnych porządných „kozaków”. Buty i strój wieczorowy wepchnąłem do torby i udałem się piechotą do miasta, przez te wszystkie zaspę. Zresztą nie ja jeden. Doszedłem jakoś do lokalu. Pozostali członkowie kapeli również dotarli, nastroiliśmy instrumenty i czekamy na gości. A tu nic, czas mija nikogo nie ma. Wybiła północ i ... nikt nie przyszedł. Szefostwo lokalu stwierdziło więc, że wszystko co zostało przygotowane jest opłacone i nie może się zmarnować. No to wszyscy zasiedliśmy do bardzo sutej kolacji, która zakończyła się dopiero w południe następnego dnia. Taki to był bal – śmieje się Bolesław Sobolewski.

Wiele balów organizowano w znanych szczecińskich hotelach sieci Orbis np. w nie istniejącym już dziś Neptunie, przed laty wizytówce stolicy Pomorza Zachodniego.

Królowała muzyka „na żywo”. Kapele przygrywające do tańca, to nie były małe zespoły jak w innych lokalach. W Orbisie liczyły nawet po osiem osób, były bardzo rozbudowane. Neptun organizował bale prawie do swojego zamknięcia. To w tym hotelu odbywało się chyba najwięcej bali w Szczecinie, zwłaszcza w latach 80. Wszelakich – lekarzy, architektów, milicji, to tam swoje imprezy organizowały największe szczecińskie zakłady

przemysłowe. Nazwy balów często pochodziły od profesji. Był więc np. ludzi morza. Jednym z najważniejszych był Bal Sportowca, który wieńczył coroczny plebiscyt na „Najlepszego sportowca w regionie” organizowany przez „Kurier Szczeciński”. Tych bali odbyło się w Neptunie ponad 10. Potem tę imprezę „podebrała” nam konkurencja – wyjaśnia Benedykt Fela.

Bal Sportowca organizowany jest od lat 50. ubiegłego wieku. Gromadził najlepszych zawodników, trenerów, działaczy oraz także przedstawicieli władz, którzy chętnie pokazywali się w tak doborowym i popularnym towarzystwie.

W tym miejscu warto powiedzieć, że bogaty i gustowny wystrój sal balowych oddawał nastrój tego dorocznego święta. Zanim zdążyliśmy zasmakować w kolorowej sałacie z kaskami smażonego łososia w sosie malinowym, podano barszcz czerwony z uszkami, a znakomity prowadzący (znany się już od wielu bali) red. Henryk Urbaś z Polskiego Radia w Warszawie wywołał najlepszych z najlepszych – tak opisywał jeden z Balów Sportowca dziennikarz „Kuriera Szczecińskiego” w 2007 roku.

Dziś prawdziwych balów już nie ma.

autor: Dariusz Staniewski/foto: kolekcja prywatna Jacka Bukowskiego, „Kaskada” – Krystyny Pohl i Sebastiana Bieli





Dekadencki blask lat 70-tych

LATA 70-TE W MODZIE TO JEDEN Z NAJBARDZIEJ INSPIRUJĄCYCH I NAJCIĘKAWSZYCH OKRESÓW. Blichtr, glam, seksapil, niewymuszona elegancja, dekadencja i całkowita wolność. To czasy hippisów, disco i punk rocka, gdzie strój charakteryzował się przede wszystkim swobodą.





Zdecydowane kolory, barwne wzory, odważne kroje. Panowały odsłaniające ciało sukienki, na które chętnie narzucano kożuchy i futra, kombinezony, szerokie kołnierze, błyszczące koszule, dopasowane spodnie dzwony, obcisłe golfy, obcasy, platformy i koturny. Noszono połyskujące makijaże, długie falujące, lekko potargane bądź natapirowane włosy, treski, a nawet peruki oraz biżuterię. Modny był welur, cekiny, brokat, winyl, a także gremlin. Zarówno panie jak i panowie wyglądali atrakcyjnie, nawet do codziennego stroju dodając odrobinę nonszalanckiej. Świtowymi ikonami stylu były m.in. Lauren Hutton, Jerry Hall, Charlotte Rampling, Debbie Harry i Donna Summer. Nieważne,

czy był to Nowy Jork epoki Studia 54, czy Szczecin czasów nocnego klubu Kaskada, dobry wygląd miał znaczenie, nawet jeśli, tak jak to miało miejsce w Polsce czasów PRL-u, trzeba było mocno kombinować w kwestii stroju. Tu z pomocą przychodziły znajome krawcowe, czasem udało się coś zdobyć z zagranicy. Mimo trudności i braku niemal wszystkiego, nieraz wygrywała nieskrępowana wyobraźnia, spryt i pomysłowość. Bawiono się modą niezależnie od warunków i okoliczności.





TEKST I PRODUKCJA SESJI: ANETA DOLEGA / FOTO: PANNA LU / WIZAŻ: AGNIESZKA
OGRODNICZAK / STYLIZACJE: JOANNA HOFFMANN / WWW.INSTAGRAM.COM/FREAKERY/
MODELE: STASY IVANCHENKO, JOANNA HOFFMANN, WOJTEK BUKAŃSKI, MATEUSZ JANYSZEK
ORAZ PIES FUGO / BACKSTAGE: ALEKSANDRA KUPIS / MIEJSCE: CAFE POPULARNA / SPECJALNE
PODZIĘKOWANIA DLA TOMASZA SCECHA I CAFE POPULARNA ZA POMOC W REALIZACJI SESJI.





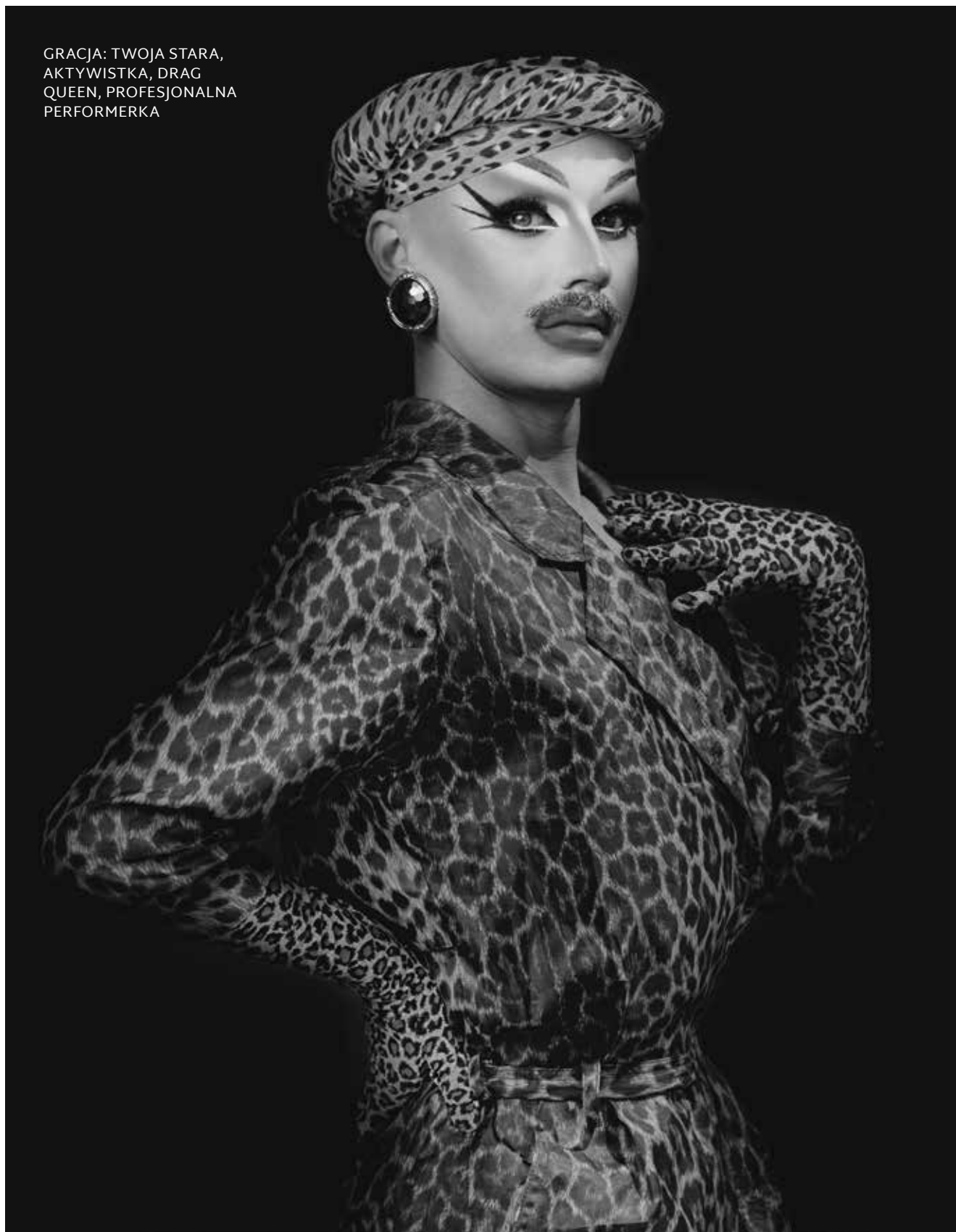
ULEGŁOŚĆ: LADY PERSE, PROFESJONALNA,
ZAWODOWA DOMINA

Poczet cnót niewieścich

„SĄ CNOTY NIEWIEŚCIE I MĘSKIE. NIEWIASTA MA SVOJE FUNKCJE, SPRAWNOŚCI, ROLE W ŻYCIU SPOŁECZNYM. MĘŻCZYZNA MA TEŻ SVOJE ROLE. ONE SĄ W WIELU PRZYPADKACH WYMIENNE, ALE SĄ TEŻ TAKIE, KTÓRYCH NIE ZASTĄPIMY”. – TE SŁOWA OBECNEGO MINISTRA EDUKACJI WYWOŁAŁY PORUSZENIE I OGÓLNĄ KONSTERNACJĘ ALE TAKŻE STAŁY SIĘ... INSPIRACJĄ.



GRACJA: TWOJA STARA,
AKTYWISTKA, DRAG
QUEEN, PROFESJONALNA
PERFORMERKA



Fotograf Maksymilian Ławrynowicz uczynił cnoty niewieście tematem swojego kolejnego projektu. – Konserwatywne władze naszego kraju serwują swoim obywatelom bardzo kreatywne i oryginalne propozycje oraz wizje naszego społeczeństwa. Jako fotografowi, który rozpoznawalny jest z portretów kobiet szczególnie w sercu zapadło mi pojęcie ugruntowania „Cnót

Niewieścich” jako jednego z nadrzędnych celów nowego programu nauczania zaproponowanego przez obecnego Ministra Edukacji. Pomyślałem wtedy, niewieście, czyli jakie? – wyjaśnia autor projektu. – Zaintrygowany poczyniłem dalsze badania, które polegały na przeprowadzeniu sondy wśród osób znanych z konserwatywnych, prawicowych i katolickich poglądów.

MŁODOŚĆ: HELENA NOROWICZ,
86-LETNIA, CZYNNIE PRACUJĄCA
AKTORKA I MODELKA





POWAB: KAROLINA
PAWŁOWSKA,
PROFESJONALNA
TANCERKA TAŃCA
BRZUCHA

FOTO: MAKSYMILIAN
ŁAWRYNOWICZ
MUA: ALEKSANDRA
PACHUCY
WŁOSY: TOMASZ
MADEJSKI

Jakie właściwie cechy uważane są za „niewieście” czyli mówiąc wprost – jakimi wartościami powinny według nich kierować się współczesne kobiety.

Na podstawie badań, fotograf zebrał kilkanaście (my prezentujemy część tego projektu) najczęściej powtarzających się określeń/cech/epitetów, które przedstawił na czarno białych portretach. Do wcielenia się w personifikacje wychwalanych

przez polskich konserwatystów kobiecych cech zaprosił mądre i odważne, współczesne kobiety. – Portrety nie pozostawiają wątpliwości, ile wyżej wspomniane „cnoty” mają wspólnego ze współczesnym Polkami – dodaje Maksymilian Ławrynowicz. – Oto panteon czternastu „Cnót Niewieścich” na miarę naszych czasów, naszego miejsca w świecie i Europie.

ad

CLOCHEE®

PREMIUM

SLOW AGING

Efektywne
połączenie natury
i technologii

*Skuteczność potwierdzona
badaniami*

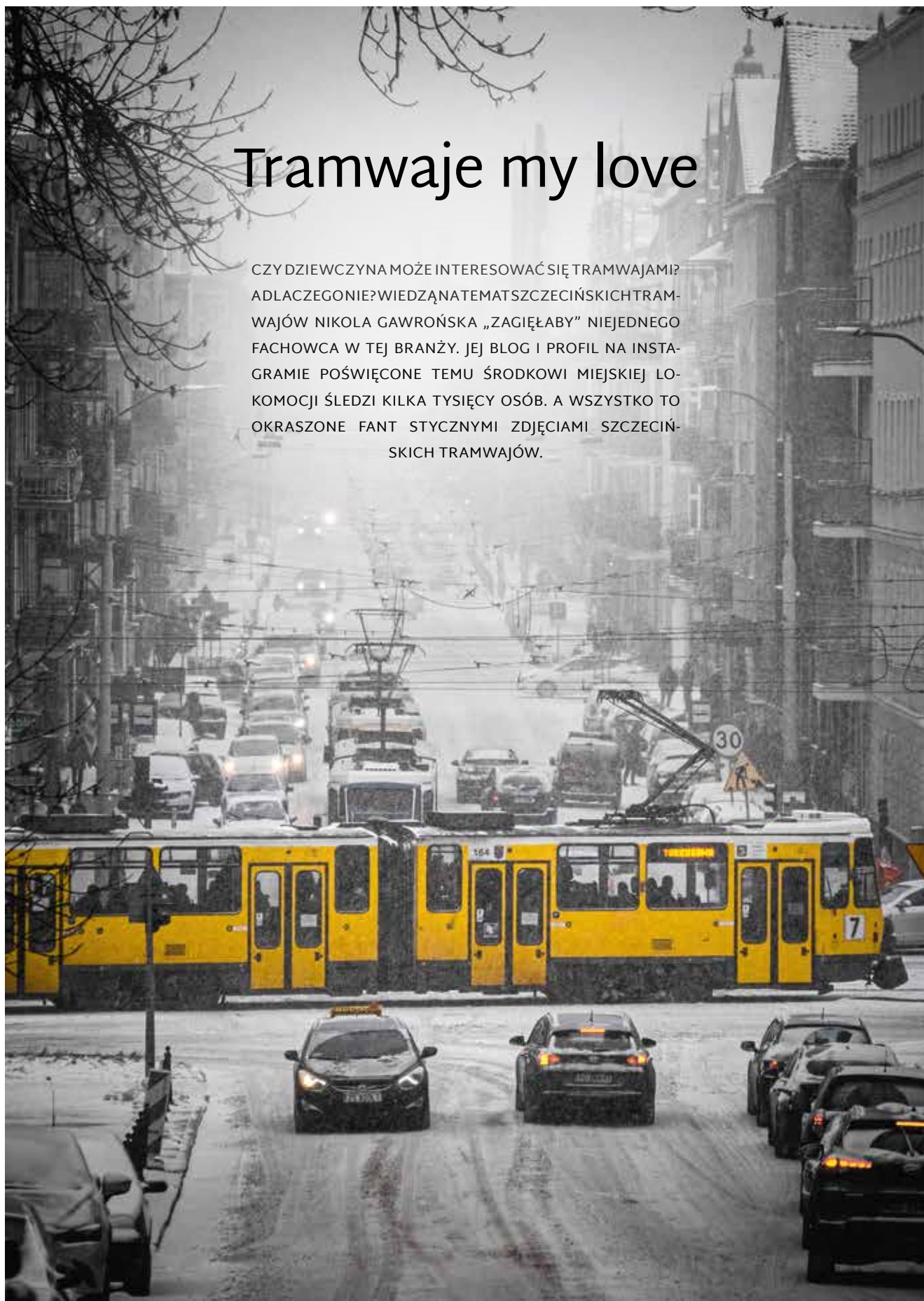


Sprawdź na: www.clochee.com

Sklep firmowy w Szczecinie - ul. Bogusława X 10/2

Tramwaje my love

CZY DZIEWCZYNA MOŻE INTERESOWAĆ SIĘ TRAMWAJAMI? ADLACZEGONIE? WIEDZĄ NATEMAT SZCZECIŃSKICH TRAMWAJÓW NIKOLA GAWROŃSKA „ZAGIĘŁABY” NIEJEDNEGO FACHOWCA W TEJ BRANŻY. JEJ BLOG I PROFIL NA INSTAGRAMIE POŚWIĘCONE TEMU ŚRODKOWI MIEJSKIEJ ŁOKOMOCJI ŚLEDZI KILKA TYSIĘCY OSÓB. A WSZYSTKO TO OKRASZONE FANT STYCZNYMI ZDJĘCIAMI SZCZECIŃSKICH TRAMWAJÓW.





Gdy Nikola była młodsza jej celem w życiu było zostanie pilotem (pilotką?) samolotów pasażerskich. Zaczęła się starać o przyjęcie do szkoły w Rzeszowie na kierunku „awionika”. Ale zaledwie po dwóch miesiącach pobytu w tym mieście zaczęło jej brakować prawdziwie wielkomiejskiego klimatu.

Zrozumiałam, że szczególnie brakuje mi... tramwajów. Przed wyjazdem ze Szczecina dopiero tak naprawdę zaczynałam je poznawać i się nim przyglądać. Kiedy wróciłam z Rzeszowa skończył się pewien etap w moim życiu. Z bujania w chmurach postanowiłam zejść na ziemię, a konkretniej na szczecińskie torowiska. Zaczęłam doceniać to czego mi brakowało przez tych kilka tygodni. Gdy przyjechałam do Szczecina, przejazd „trójką” spod Dworca Głównego do domu był jak spełnienie marzeń – opowiada Nikola Gawrońska.

Tramwaje i Szczecin to, dla niej, nie jest hobby. To coś, co ją napędza do działania, w czym znajduje natchnienie. Również dla fotografowania.

Spacerując z aparatem przez miasto tramwaje zawsze najbardziej przykuwały moją uwagę. Kiedy zaczęłam zagłębiać się w ich tematykę i historię, tym mocniej je pokochałam. Dwa lata temu zaczęłam nie tylko fotografować tramwaje ale i sklejać miniaturowe modele różnych wagonów. Plastikowe i papierowe. Te drugie wymagają znacznie więcej czasu i cierpliwości. Aktualnie posiadam ok. 20 modeli, w tym m.in. szczecińskiego Swi-



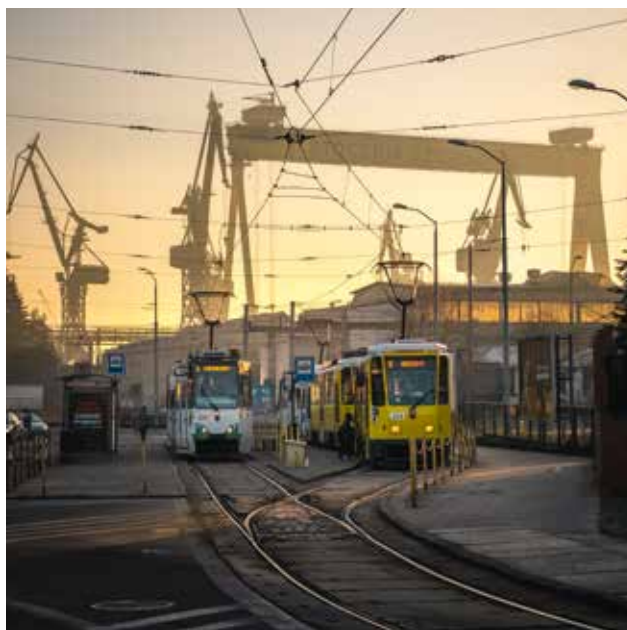
nga, półmetrowej Stopiątki, i berlińskiej Tatry KT4D, po którą musiałam pojechać kostoliccy Niemiec – dodaje Nikola.

Nigdy jej nie kusiło, żeby samej poprowadzić tramwaj?

To moje marzenie móc pokonywać szczecińskie torowiska żółtą, miauczącą Katówką. Zaglądając do kabiny tramwaju zawsze jestem jak zaczarowana. Niestety by móc prowadzić tramwaj muszę mieć 21 lat. Poczekam jeszcze półtora roku – obiecuje blogerka.

Swoją działalność w sieci rozpoczęła na początku 2019 roku utworzyła stronę Niko3ek – Szczecin moje miasto. Jak sama zapewnia nigdy nie miała „parcia” na tzw. lajki ilość polubień. Ale nigdy nie pomyślałaby, że jej działania zyskają tak dużą popularność w mediach społecznościowych – aktualnie jest już ponad 3,5 tys. polubień, i ta liczba stale rośnie. Natomiast ilość obserwujących konto na Instagramie – @niko3ek (założone cztery lata temu) liczy już ponad 4,5 tys.

Mam wielu znajomych motorniczych, którzy odwiedzają moją stronę. Prowadząc bloga poznałam wiele świetnych osób z tego kręgu. Choć nie tylko tacy „typowo tramwajowi” są aktywni na fanpage'u. Wielu użytkowników zupełnie nie orientuje się w kwestiach tramwaju. Ale obserwują i komentują, bo kochają Szczecin, do którego miłość staram się pokazać na każdej fotografii – wyjaśnia Nikola.



Czy szczecińskie tramwaje są więc naprawdę aż tak fascynującym tematem? Czym się różnią od tramwajów w innych dużych miastach?

Szczecińska sieć tramwajowa jest jedną z najstarszych w Polsce. Liczy aż 142 lata. Jestem miłośniczką dawnego Szczecina i zdaję sobie sprawę, że jadąc tramwajem przemierzam szlaki, które przemierzali ludzie, którzy stworzyli to miasto. To coś niesamowitego uświadomić sobie, że sto lat temu motorniczy tramwaju zawieszał wzrok na tych samych kamienicznych fasadach jadąc przez np. Friedrich Karl StraÙe – dzisiejszej ulicy Marszałka Józefa Piłsudskiego. Nasze tramwaje wyróżniają się na tle innych polskich miast. Mamy kilkadziesiąt wagonów typu KT4Dt i T6A2D których nie uświadczymy w żadnym polskim mieście. Te wozy mają duszę. Niosą ze sobą historię. Każdy tramwaj jest inny. Ma swój „charakter i humorki”. Gdyby potrafiły mó-

wić, z pewnością ich historie byłyby podkładką do stworzenia opowieści o życiu Szczecina, a w niektórych przypadkach nawet i Berlina, bo moim zdaniem najbardziej klimatyczne wozy pochodzą właśnie stamtąd – zapewnia Nikola.

Jaka jest jej ulubiona trasa tramwajowa w Szczecinie? Okazuje się, że obecnie zawieszona linii nr 3. Bardzo ciekawa, biegnąca od pagórkowatego Niemierzyna, przez kamieniczne Niebuszewo, Centrum, aż w okolice Dworca Głównego PKP.

– Sądję, że każda linia tramwajowa w Szczecinie jest na swój sposób piękna i ciekawa. To wszystko zależy od naszego gustu, choć z pewnością musiałabym wyróżnić nadodrzańską trasę „szóstki” i najbardziej obleganą „dwunastkę”, jadącą wśród wielkomiejskiej dżungli – dodaje blogerka.

autor: ds./foto: Nikola Gawrońska

AGD
PRESTIGE

*Polecam
Piotr Kupich*

POKAŻ NA CO CIĘ STAĆ

**MEGA NOWOCZESNY SPRZĘT DO KUCHNI
SPECJALIŚCI DOPASUJĄ GO DO TWOICH POTRZEB I PORTFELA**

PIEKARNIKI | PŁYTY KUCHENNE | OKAPY | CHŁODZIARKI
ZAMRAŻARKI | ZMYWARKI | BATERIE | ZLEWOZMYWAKI
WINIARKI | KUCHENKI MIKROFALOWE | PRALKI | SUSZARKI
BLATY KWARCOWE

SANTOCKA 39 BUDYNEK G | TEL. 602 383 360
E-MAIL SHOWROOM@AGDPRESTIGE.PL
WWW.AGDPRESTIGE.PL

AEG



avintage

BLANCO

deante

elica

SAMSUNG

SIEMENS

BOSCH

smeg

Whirlpool

falmec
Life Inspired.

FRANKE

jura

Küppersbusch
FROM KÜCHENSCHÄFF 1976

LIEBHERR

Miele

silestone

DEKTON



PRACOWNIA DOBROSTANU

TERAPIE, WARSZTATY, MENTAL WORK



**Dorota
Kościukiewicz-Markowska**
Zarządzanie stresem
Psychologia pozytywna
Analiza egzystencjalna



Magda Olech
Psychoterapia
poznawczo-behawioralna
Terapia skoncentrowana
na rozwiązaniach



Maria Radoszewska
Doradca
motywacyjny



Karolina Flacht
Psychologia
uzależnień



Bartosz Ślaski
Psychologia
uzależnień

Czym jest motywacja?

O MOTYWACJI I JEJ PROCESACH OPOWIADA SZCZECIŃSKA WOKALISTKA I SKRZYPACZKA – MARIA RADOSZEWSKA – DORADCA MOTYWACYJNY PRACOWNI DOBROSTANU.

Jak dobrze znane są nam pojęcia: słomiany zapał, z dużej chmury mały deszcz i modne ostatnio określenie: prokrastynacja? Wielkie cele, doniosłe wyobrażenia, często towarzysząca temu emfaza... a w konsekwencji? Brak działania i motywacji do ich realizacji. Odsuwanie tematu na bok. Na później. Na nigdy. Większość z nas doświadczyła tego stanu. Dlaczego tak się dzieje? Motywacja to coś więcej niż tylko słowa i wyobrażenia. Motywację należy rozumieć jako proces – zdefiniowanie celu jest jedynie nieodłącznym jego elementem. Nie ma jednego klucza otwierającego drzwi do osiągnięcia każdego celu, są natomiast czynniki wpływające na realizację upragnionych założeń, m.in.: treningi mentalne, poznanie funkcjonowania mechanizmów motywacji oraz świadomość intencji motywacji. Zgłębienie tych zagadnień przyczynia się znacząco do skutecznego realizowania celów.

Kto może skorzystać ze spotkania z doradcą motywacyjnym? Wokół czego skupia się praca nad motywacją?

Motywacja obecna jest w życiu każdego człowieka. Każda decyzja, każde działanie jest umotywowane świadomie bądź nieświadomie, dlatego z rad motywacyjnych skorzystać może każdy, kto ma problem z realizacją celów – zarówno wielkich, jak i małych. Praca nad motywacją to m.in.: poznanie mechanizmów motywacji, korzystanie z zasobów wyobraźni, planowania i mądrze rozumianej dyscypliny. To również praca nad sobą – uświadomieniem swoich przekonań, głęboko zakorzenionych wzorców: rodzinnych, kulturowych, przekazów medialnych, skryptów oraz badanie intencji naszych upragnionych zamieśli.

Jak kwestia motywacji wygląda w artystycznym świecie?

To proces długotrwały, wielowątkowy, wymagający dyscypliny wewnętrznej. W świecie muzycznym świadomość na temat psychologii motywacji i jej procesów jest niewielka. Trzeba mieć szczęście by trafić na świadomego nauczyciela, który – poza przekazaniem wiedzy technicznej – potrafi w humanistycznym wymiarze ukierunkować i uruchomić w artyście proces motywacyjny. Przy tak rozumianej świadomej pracy – artysta może mieć piękne warunki i przestrzeń do osiągania sukcesów. Niestety, w wielu wypadkach tak nie jest a szereg artystów pozostaje w poczuciu niespełnienia, braku uznania i przekonaniu, że nie mają wpływu na swój artystyczny los. Na szczęście, wszystko można nadrobić poznając mechanizmy świadomej motywacji.

Tak było i w Twoim wypadku?

Zawsze marzyłam by śpiewać, a jednak moja droga rozpoczęła się w wieku 7 lat od gry na skrzypcach, bym po przejściu przez wszystkie szczeble edukacji stała się skrzypaczką w orkiestrze Opery na Zamku w Szczecinie, gdzie pracowałam przez 5 lat. Mimo, iż kocham skrzypce moje serce w dalszym ciągu biło



pasją do ukochanego śpiewania. Przyszedł moment, w którym wzięłam odpowiedzialność za swoje pragnienia i uruchomiłam w sobie proces motywacyjny na realizację celu – śpiewania. Opuściłam orkiestrę, rozwinęłam skrzydła wokalne, otworzyłam Muzyczną Agencję Koncertową, w której sama angażuję innych muzyków do współpracy i dziś jestem niezależnym muzykiem, łącząc grę na skrzypcach ze śpiewaniem oraz tworząc własne projekty muzyczne spełniając i realizując się muzycznie i artystycznie.

Czy na efekty trzeba czekać długo? Czy po zgłębieniu zagadnienia motywacji, osiągnięcie celów będzie łatwe?

Erich Fromm w książce „O sztuce istnienia” poświęcił rozdział na temat społecznego przekonania, iż wszystko powinno odbywać się „bez trudu i bólu”. Każde zasiane ziarenko – by mogło wydać plony – wymaga zaangażowania i czasu. Często, to co nas najbardziej rozwija, to właśnie te „trudy”. Istotą jest droga (proces), a nie jej stopień trudności (cel sam w sobie). Jeżeli droga, którą podążamy jest w zgodzie z nami i realizują się w niej nasze najwyższe wartości, staje się ona inspiracją samą w sobie i przynosi spełnienie.

Jakie są Twoje doświadczenia w zakresie doradztwa motywacyjnego?

Od 2017 roku prowadzę Muzyczną Agencję Koncertową, poznałam wielu muzyków, z którymi miałam przyjemność współpracować. Niejednokrotnie wspierałam i motywowałam artystów, używając na początku naturalnych umiejętności oraz bazując na doświadczeniu własnym. Po jakimś czasie chciałam już świadomie uporządkować wiedzę z zakresu motywacji oraz poznać konkretne narzędzia, w związku z tym podjęłam naukę Psychologii Motywacji na studiach podyplomowych na SWPS w Warszawie.

W jaki sposób wygląda terapia?

Terapia i jej długość dobierana jest indywidualnie na podstawie konsultacji. Są to bloki od kilku do maksymalnie kilkunastu spotkań. Wszystkich zainteresowanych tematem zapraszam w lutym na mój wykład o narzędziach psychologii wspomagających proces motywacyjny do Pracowni Dobrostanu (informacje na stronie internetowej) lub na spotkanie osobiste.

Poczytaj więcej o terapeutce na: www.pracowniadobrostanu.pl



PRACOWNIA DOBROSTANU
TERAPIE, WARSZTATY, MENTAL WORK

Jana Pawła II 28/7a Szczecin
www.pracowniadobrostanu.pl



5 LODOWCÓW TYROLU

NATURALNIE NAŚNIEŻONE TRASY, IMPONUJĄCE PANORAMY I DOSKONAŁA WIDOCZNOŚĆ, WYJĄTKOWO DŁUGI SEZON NARCIARSKI I SŁONECZNE DNI, KTÓRE TRWAJĄ O WIELE DŁUŻEJ NIŻ W DOLINIE – JEST WIELE POWODÓW, BY WYBRAĆ 5 LODOWCÓW TYROLU NA ZIMOWY URLOP. WIĘKSZOŚĆ PRZEKONUJE JEDNAK WYSOKOŚĆ. TU MOŻNA ODCIĄĆ SIĘ OD PROBLEMÓW, CIESZĄC SIĘ STOKAMI I WIDOKAMI, TU JEST SIĘ PONAD ŚWIATEM I POZA CODZIENNOŚCIĄ. NA WYSOKOŚCI PONAD 3.000 METRÓW MAMY PRAWDZIWĄ GWARANCJĘ ŚNIEGU OD PAŹDZIERNIKA DO CZERWCA, A NA LODOWCU HINTERTUX – PRZEZ CAŁY ROK.



5 tyrolskich lodowców ma łącznie ponad 300 kilometrów tras zjazdowych, 75 kolejek i wyciągów narciarskich oraz około 100 kilometrów tras alternatywnych. Odbывают się tu zawody Pucharu Świata, testy sprzętu zimowego, koncerty i imprezy kulinarne. Na każdym lodowcu znajduje się również park śnieżny.

Dla tych, którzy chcą wykorzystać pełnię możliwości lodowców Tyrolu, dostępny jest elastyczny karnet narciarski "White5". Jest ważny przez łącznie dziesięć dni (w okresie od 1 października do 15 maja) na wszystkich pięciu lodowcach. Karnet "White5" kosztuje 410 Euro. Oferta lodowcowych hoteli jest zróżnicowana – noclegi ze śniadaniem, apartamenty wakacyjne bez wyżywienia lub hotel pięciogwiazdkowy – każdy znajdzie tu coś dla siebie.

Kaunertal (1273 do 3108 metrów) – odpoczynek na łonie natury

Lodowiec Kaunertal jest kolebką europejskiego snowboardingu. Znany jest z tego, że już sama droga, którą dociera się na lodowiec zachwyca spektakularnymi krajobrazami. Imponująca trasa otoczona jest trzytysięcznikami i wiedzie aż do krawędzi lodowca, do lodowcowej restauracji Weißsee na wysokości 2750 metrów. Na wysokości 3108 m znajduje się najwyższy punkt lodowca – górna stacja kolejki linowej Karlesjochbahn, którą tylko kilka chwil dzieli od Włoch.

Stamtąd – jeśli tylko wystarczy sił – można zjechać 1000 metrów bez postoju do dolnej stacji Ochsenalmbahn na 2150 metrów, przejeżdżając przez 160-metrowy tunel. Na freeriderów czeka tu wyjątkowy projekt „check your line”, z wieloma oznaczonymi punktami tras alternatywnych i wariantów zjazdów poza przygotowanymi trasami.

Pitztal (1640 do 3440 metrów) – najwyższy lodowiec Tyrolu

Najwyżej położona kawiarnia w Austrii, to jednocześnie najwyższy punkt w Austrii, do którego można dojechać kolejką linową – Café 3.440, kawiarnia nazwana tak od wysokości, na której jest położona. Nowością nadchodzącej zimy jest karnet Pitztaler Skikarte. Obowiązuje w ośrodku narciarskim na Lodowcu Pitztal, w Riffelsee, w Hochzeiger i Imster Bergbahnen, Fendels i Lodowcu Kaunertal – w sumie w 6 ośrodkach narciarskich, na 76 stokach i na 121 km tras. Jest ważny od 3 do 14 dni. Dzieci korzystają z wyciągów bezpłatnie (jeśli towarzyszy im rodzic).

Jeśli potrzebujesz więcej wrażeń, możesz udać się do parku skitourowego Dynafit. Są w nim trasy i tory startowe o trzech różnych poziomach trudności. Jeśli jesteś już nieco bardziej doświadczonym skiturowcem, możesz wspiąć się na wiele innych szczytów z Pitztal, w tym Wildspitze, najwyższą górę Północnego Tyrolu (3774 metrów nad poziomem morza). Ośrodek narciarski na Lodowcu Pitztal jest czynny do 5 maja.

Sölden (1350 do 3340 metrów) – najgorętsze miejsce w Alpach

Gaislachkogel wszystkim kojarzy się z Agentem 007. Tutaj, na imponującej wysokości 3048 metrów, kręcono kluczowe sceny do filmu "Spectre". Za scenografię służyła tutejsza restauracja Ice Q. W lodowcowym ośrodku narciarskim znajdują się trzy trzytysięczniki – Gaislachkogel, Tiefenbachkogel i Schwarze Schneid. Dzięki wyciągowi BIG 3 Rallye, który łączy trzy szczyty, możesz jeździć na wszystkich trzech i to w ciągu jednego dnia.

Można tu także zmierzyć się z wyzwaniami Pucharu Adrenalincup: to dziesięć dyscyplin, od gigantycznego slalomu, jazdy po muldach po zimowe wędrówki. Pod koniec sezonu zimowego w Sölden odbywają się liczne imprezy. Najważniejsze wydarzenia w kwietniu to dwudniowy festiwal Electric Mountain, legendarny pokaz lodowcowy Hannibal i druga edycja The AUDI Nines.



Stubai (1000 do 3210 metrów) – królestwo śniegu

Stubai to największy lodowcowy ośrodek narciarski Austrii. 64 km tras i 26 wyciągów – tutaj miejsca starczy dla wszystkich. BIG Family Ski Camp z restauracją dla dzieci i placem zabaw, BIG Family slalom i boardercross, trasa BIG Family Fun Slope i nowa trasa BIG Family Slopestyle – lodowiec Stubai to najbardziej przyjazny rodzinom ośrodek narciarski Tyrolu. Oferta dla najmłodszych jest wyjątkowo korzystna: dzieci do 10 roku życia korzystają z wyciągów bezpłatnie (w towarzystwie rodzica).

Dla snowboardzistów i freeskierów lodowiec Stubai oznacza jedno – popularny snowpark DC Stubai Zoo. Stubai ma też wspinałkę ofertę dla freeriderów. Powder Department to 13 tras alternatywnych z wyznaczonymi trackami GPS, punkty kontrolne i ośrodek szkolenia w zakresie bezpieczeństwa lawinowego. Smakosze udają się do najwyższej położonej na świecie, wielokrotnie nagradzanej restauracji Schaufelspitz.

Lodowiec Hintertux (1500 do 3250 metrów) – jedyny całoroczny ośrodek narciarski w Austrii

Narciarstwo przez cały rok. Stoki są tu otwarte 365 dni w roku.

Na narciarzy czeka 60 kilometrów stoków lodowcowych. W zimowym ośrodku narciarskim Sommerbergalm najmłodszym podoba się szczególnie trasa Kidslope Hintertux: są na niej śnieżny tunel, ostre zakręty, szybki przejazd po stromej trasie i muldy. Gdy dzieci dobrze się bawią, szczęśliwi są też rodzice. Trasa pełna atrakcji Funslope Hintertux na Sommerbergu na wysokości 2100 metrów, pozwala na przetestowanie maksymalnej prędkości, ma tor ślimakowy, tor przeszkód i niewielkie wyskocznie.

Jedyna w swoim rodzaju naturalna jaskinia lodowa "Nature Ice Palace" to kolejna atrakcja Hintertux. Można w niej zobaczyć lodowego giganta, podziwiać z bliska sople lodu, można też nauczyć się wszystkiego o powstaniu lodowców. Można też przepłynąć pontonem się po lodowcowym jeziorze. Sezon kończy impreza Flower Pow(d)er Woche (20 kwietnia do 5 maja) z praktyką jogi, treningiem bezpieczeństwa lawinowego, zjazdami na nartach dla rannych ptaszków, przejażdżkami ratnikiem i wieloma innymi atrakcjami.

autor: Matylda Promień / foto: materiały prasowe

SUKCESJA jest zbiorem decyzji, planów, wizji oraz działań, które mają doprowadzić do **stworzenia firmy wielopokoleniowej** lub przygotowania firmy do dokonania zmiany pokoleniowej.

Zrób pierwszy krok – przystąp do projektu!



Udział w projekcie „Sukcesja w firmach rodzinnych” współfinansowany jest w 90% ze środków Unii Europejskiej i krajowych. Celem projektu realizowanego przez firmę DGA S.A. jest wsparcie **Firm Rodzinnych** poprzez udzielenie eksperckiego doradztwa sukcesyjnego w zakresie: prawnym, finansowym i organizacyjnym, jak również wsparcia ze strony psychologa biznesu **w łącznym wymiarze 75 godzin**. Przede wszystkim jednak każdy z uczestników projektu (firm) otrzyma opracowaną indywidualnie Strategię Sukcesji. Liczba firm mogących wziąć udział w projekcie „Sukcesja w firmach rodzinnych” jest ograniczona. Doradcami w projekcie na terenie województwa zachodniopomorskiego są eksperci Kancelarii Podatkowej i Sukcesyjnej: Teresa Kuliberda-Wojtas oraz Michał Wojtas.

Więcej informacji na stronach:
www.sukcesja.info
www.sukces-ja.pl

Kancelaria Podatkowa i Sukcesyjna Michał Wojtas | ul. Kaszubska 53/1, 70-226 Szczecin
Teresa Kuliberda-Wojtas, tel. 605 542 443, tkw@sukces-ja.pl
Michał Wojtas, tel. 664 993 396, mw@sukces-ja.pl
www.sukces-ja.pl

Wzorcowy design z napędem na cztery koła

TO BODAJŻE JEDYNY ALBO JEDEN Z NIEWIELU SAMOCHODÓW, KTÓRY TRAFIŁ DO PARYSKIEGO LUWRU JAKO PRZYKŁAD WZOROWEGO WZORNICTWA PRZEMYSŁOWEGO. RANGE ROVER, BO O NIM MOWA TO TAKŻE PIERWSZA MARKA AUT TERENOWYCH, KTÓRA WPUŚCIŁA KABRIOLET ŁĄCZĄCY PONADPRZECIĘTNE WŁAŚCIWOŚCI TERENOWE Z NIETUZINKOWYM DESIGNEM. AUTO ODNIOŚŁO SPEKTAKULARNY SUKCES – POPYT PRZEWYŻSZAŁ PODAŻ, A POJAZD WYZNACZYŁ NOWE TRENDY W MOTORYZACJI. JEGO DOBRA PASSA ORAZ POPULARNOŚĆ TRWAJĄ DO DZIŚ.



MOC SILNIKA: 530 KM
PRĘDKOŚĆ MAKSYMALNA: 250 km/h
PRZYSPIESZENIE: 4,6 s – 100 km/h
ŚREDNIE ŻUŻYCIE: 7,6 l/100 km

Nowy Range Rover to kontynuacja tej tradycji. Nadal jest niezawodny w jeździe po trudnym terenie, co zawdzięcza napędowi na wszystkie koła (AWD), skrzyni rozdzielczej z dwoma zakresami prędkości oraz elektronicznemu centralnemu mechanizmowi różnicowemu. Zawieszenie pneumatyczne umożliwia zwiększanie prześwitu, a maksymalna głębokość brodzenia w wodzie wynosi 900 mm. Przemieszczanie się w takich warunkach ułatwia temu pojazdowi szereg systemów. System Intelligent Driveline Dynamics może przenosić do 100% momentu obrotowego na przednią lub tylną oś. Mechanizmy różnicowe z aktywną blokadą tworzą idealną bazę do działania systemu Terrain Response, który automatycznie dostosowuje samochód do nawierzchni i warunków. Układ kontroli przechyłów nadwozia Dynamic Response Pro pozwala na zwiększenie zakresu ruchu kół w teren. Kolejnym doskonałym rozwiązaniem w Range Roverze w kwestii komfortu jazdy jest układ czte-

rech kół skrętnych. Przy niskich prędkościach układ skręca tylne koła w kierunku przeciwnym do kąta skrętu kół przednich, co sprzyja zmniejszeniu promienia skrętu pojazdu. Dzięki temu przestronny i masywny Range Rover ma promień skrętu zbliżony do samochodów miejskich. Przy wyższych prędkościach koła skręcają w kierunku tym samym co przednie, co pozwala na szybszą i bardziej precyzyjną zmianę kierunku jazdy, a prowadzenie jest bardziej precyzyjne i przyjemne.

Range Rover oprócz swoich zdolności terenowych wyróżnia się także minimalistycznym designem, którego trzyma się od dziesięcioleci. Charakter projektu pozwala, by nowoczesna sylwetka z wydłużonym tyłem w stylu „boat tail” nie była przesłanianą zbędnymi detalami. Te elementy, które są niezbędne są idealnie wpasowane w kształt pojazdu: ukryte tylne lampy, wysuwane klamki i 23-calowe obręcze kół. We wnętrzu odna-



RAFAŁ GIBCZYŃSKI
KIEROWNIK DZIAŁU
SPRZEDAŻY
I MARKETINGU

Jeździć można wiele wyjątkowych detali, jak ekskluzywne forniry czy ceramiczne elementy sterujące. Nowy model Range Rovera to auto dla siedmiu osób. Siedzenia pokryte skórą Semi Aniline, wyposażono w podgrzewanie, elektryczną regulację, dedykowane gniazda USB i lampki. Auto wyposażone jest w system audio Meridian Signature Sound System oraz funkcję aktywnego wygłuszenia hałasu, wykorzystującą głośniki zagłówkowe. Na przedzie atrakcyjnie i praktycznie prezentuje się 13,1-calowy ekran dotykowy i „pływający” wyświetlacz tablicy przyrządów. Pozwala to na wygodną obsługę pokładowych systemów, m.in. systemu PiviPro z bezprzewodową obsługą funkcji Apple Carplay i Android Auto. Dostępna jest także funkcja asystenta Alexa Auto.

Nowy Range Rover jest bardzo przestronny. Automatycznie składana przesłona i wszechstronna podłoga przestrzeni ładunkowej czynią korzystanie z niej wygodniejszym, a zestaw Event Suite nadaje jej jeszcze jedną funkcję—zapewnienia komfortowego obcowania z naturą.

Oczywiście jak każde auto terenowe Range Rover jest wzorcowy pod względem bezpieczeństwa. Reflektory Digital LED1

z funkcją Predictive Adaptive Front Lighting wykorzystują dane z systemu nawigacji do przewidywania przebiegu drogi i zapewniania lepszej widoczności. Opcjonalne lusterko wewnętrzne ClearSight2 pozwala widzieć cały czas nieprzysłonięty niczym obraz sytuacji za samochodem. Będący funkcją kamery 3D, widok ClearSight Ground View3 pozwala obserwować teren przez „przezroczysty” przód samochodu, a światła manewrowe rozświetlają nawierzchnię podczas parkowania w ciasnych miejscach. Wszystko to, by zapewnić bezstresową i bezpieczną jazdę, niezależnie od warunków.

Range Rover to samochód, który dał początek nowej wizji luksusowych samochodów terenowych. Nieustająco wznosi wartości swojego przodka na najwyższy dotychczas poziom – zarówno w zakresie wzornictwa i luksusu, jak i zaawansowania technicznego. Więcej informacji o najnowszym Range Roverze można uzyskać w salonie Bońkowsky British Auto, samochód jest dostępny w korzystnym finansowaniu Arval..

autor: Aneta Dolega/ foto: Bogusz Kluz



Autoryzowany salon Land Rover i Jaguar w Szczecinie | Bońkowsky British Auto
Ustowo 58, 70-001 Szczecin +48 91 852 34 00 | salon@british-auto.pl
www.british-auto.landover.pl/contact-us | [f](https://www.facebook.com/JLRBonkowsky) /JLRBonkowsky
Zapraszamy do naszego salonu i serwisu

CLA Coupe – Na naszych zasadach

TO SAMOCHÓD, KTÓRY NAS SŁUCHA I MÓWI NASZYM JĘZYKIEM. NIE UŻYWAMY W TYM PRZYPADKU ŻADNEJ POETYCKIEJ METAFORY, BY PODKREŚLIĆ JEGO WYJĄTKOWOŚĆ, TYLKO STWIERDZAMY FAKT. MERCEDES CLA, KTÓRY DLA WAS PRZETESTOWALIŚMY, NAPRAWDĘ TO POTRAFI.



MOC SILNIKA: 200 KM
PRĘDKOŚĆ MAKSYMALNA: 222 KM/H
PRZYŚPIESZENIE: 8,5 s - 100 KM/H
ŚREDNIE ZUŻYCIE: 4,7 L/100 KM

Mowa o znanym już i co raz częściej stosowanym systemie operacyjnym MBUX i haśle „Hej, Mercedes”, które otwiera drogę do bezdotykowej, wygodnej obsługi samochodu. MBUX to naturalny rodzaj komunikacji pomiędzy kierowcą a autem, za którym stoi sztuczna inteligencja. Dzięki niemu możemy „porozmawiać” ze swoim samochodem, zadać mu proste pytania, bez odrywania wzroku od drogi. To tylko jedna z możliwości tego systemu. W nowym CLA asystent wnętrza MBUX umożliwia bezdotykowe sterowanie. Ruchy rąk i dłoni kierowcy oraz pasażera wykonywane w okolicy ekranu dotykowego lub panelu dotykowego są wykrywane przez kamerę zamontowaną w panelu obsługi, w dachu. Dzięki temu na wyświetlaczu multimedialnym następuje zgodna z konfiguracją zmiana widoków. Do tego dochodzą indywidualne funkcje uruchamiane gestem wyprostowania palca środkowego i wskazującego w literę „V”.

Oprócz tego samochód jest wyposażony, m.in. w usługę Mercedes Me Connect, która kierowcy ułatwia codzienne życie.

Wystarczy połączyć samochód ze smartfonem, by mieć go pod kontrolą. Dla przykładu, dzięki tej usłudze otrzymujemy dane dotyczące pojazdu, takie jak przebieg, ciśnienie w oponach, obciążenie czy poziom paliwa. Wiemy gdzie znaleźć stacje ładowania, stacje benzynowe lub miejsca parkingowe. Takie ułatwienia przekładają się oczywiście na bezpieczeństwo. CLA jest bowiem wyposażony w szereg pakietów i asystentów bezpieczeństwa.

Jednym z nich jest pakiet ochrony pojazdu Urban Guard, oferujący mechanizmy kompleksowego nadzoru. Zawiera on alarm antykradzieżowy oraz zabezpieczenie przed odholowaniem. Rozpoznaje zmiany położenia pojazdu a ruch we wnętrzu powoduje aktywację wizualnych i dźwiękowych sygnałów ostrzegawczych. Oprócz tego w CLA znajdziemy: Active Brake Assist, czyli system zapobiegający kolizjom, asystenta „martwego pola”, asystenta utrzymania pasa jazdy, tempomat, system monitorowania ciśnienia w oponach i asystenta limitu prędkości.



RATA MIESIĘCZNA 1 388 PLN NETTO
W FINANSOWANIU LEASE AND DRIVE 1%.



CLA, które testowaliśmy to różowe coupe. Piękna, lekko muskularna linia, bezramkowe drzwi, dwuczęściowe tylne światła, panoramiczny dach i nieoczywisty kolor. – To naprawdę ładny samochód – mówi z uśmiechem Anna Baranek, dyrektor Nora-co, która miała okazję sprawdzić naszego Mercedesa. – Ma niezwykle kolor, gdyż w świetle ten róż przechodzi w złoto. Mogę śmiało powiedzieć, że to bardzo kobiece auto.

Pani Anna podzieliła także nasz zachwyt wnętrzem tego modelu Mercedesa oraz wrażeniami z jazdy. – Wygodny, intuicyjny w obsłudze, przez co bezpieczny. A jest to dla mnie ważne gdyż lubię szybką jazdę – podkreśliła w rozmowie z nami. – Tym samochodem się płynie, mając wszystko pod ręką. Jeździłam autem co jeszcze bardziej podbiło komfort i radość z jazdy.

Na jazdę tym modelem ma wpływ przede wszystkim układ jezdny – tutaj z adaptacyjną regulacją amortyzacji. Obniżone zawieszenie i sportowa bezpośrednia przekładnia kierownicza dają najlepsze warunki wstępne do wyjątkowo dynamicznego stylu jazdy. CLA wyposażone jest w system Dynamic Select, który umożliwia wybieranie przyciskiem różnych programów jazdy,

określających na przykład charakterystykę pracy silnika, skrzyni biegów, układu jezdny czy układu kierowniczego. Program „Sport” pozwala na bardzo dynamiczną jazdę, a podstawowy program „Comfort” na jazdę bardzo zrównoważoną. Natomiast „ECO” stawia na najwyższą wydajność oraz oszczędność paliwa i pieniędzy.

We wnętrzu, znajdziemy szerokoekranowy kokpit, który składa się z dwóch wyświetlaczy umieszczonych pod wspólnym szkłem. Prawy wyświetlacz jest ekranem dotykowym, przedstawiającym treści związane z inforozrywką oraz ustawienia samochodu. Z lewej strony znajduje się klasyczny zestaw wskaźników. Klasyczna jest jednak tylko nazwa. Dzięki różnym stylom wskazań wszystko można indywidualnie skonfigurować. Do tego podgrzewane fotele, ambientowe światło i nagłośnienie Burmester, które emituje doskonały dźwięk przestrzenny.

Podsumowując, nowe CLA Coupe to nie tylko auto, które nas słucha, ale także pojazd, który jeździ na naszych zasadach.

autor: Aneta Dolega / foto: Bogusz Kluz



Zapraszamy do Autoryzowanego Salonu Mercedes-Benz Mojsiuk w Szczecinie - Dąbiu,

ul. Pomorska 88 lub pod nr telefonu: +48 91 48 085 712

www.mojsiuk.mercedes-benz.pl

Szukaj nas na Facebooku: Mercedes-Benz Mojsiuk
i Instagramie: mercedesbenz_mojsiuk



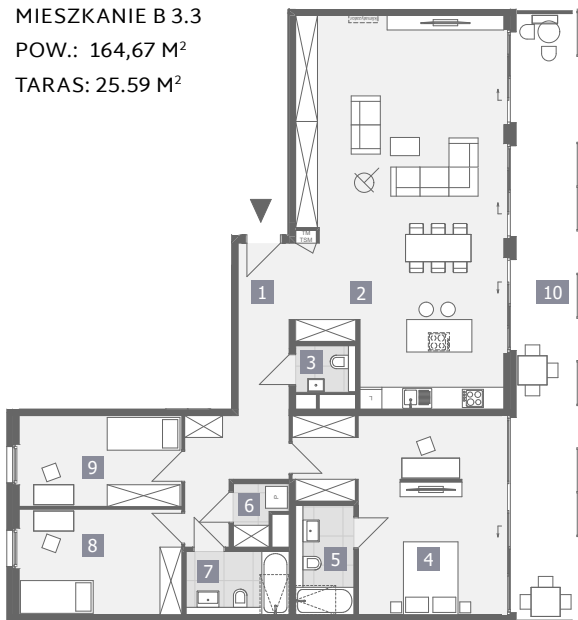
Zamieszkaj nad jeziorem

DĄBIE MA SWÓJ KLIMAT. MIŁOŚNICY HISTORII I AKTYWNEGO WYPOCZYNKU ZNAJDĄ TU TAKŻE DOSKONAŁE MIEJSCE DO ŻYCIA. NAD SAMYM BRZEGIEM JEZIORA PRZY UL. PRZESTRZENNEJ APARTAMENTOWIEC CLUBHOUSE PIĘKNIEJE Z DNIA NA DZIEŃ, A WE WRZEŚNIU MIESZKANIA BĘDĄ JUŻ GOTOWE DO ODBIORU.



To miejsce z bogatą historią. Na tym samym nabrzeżu co CLUBHOUSE, tuż obok, w 1924 roku powstał hangar dla hydroplanów lądujących na jeziorze Dąbie, a nieco dalej lotnisko z trawiastą płytą. Infrastruktura lotniska pozwalała na odbywanie rejsów do wielu europejskich miast. W owych czasach dąbskie lotnisko nazywano największym portem lądowo-wodnym w całych Niemczech. Końcówka II Wojny Światowej nie była dla Dąbia łaskawa, a w latach 60 lotnisko w Dąbiu straciło swoją rolę na rzecz portu w Goleniowie. Lata powojenne to jednak nowy etap rozwoju tej dzielnicy Szczecina. Już w 1947 roku powstał tu szczeciński Yacht Klub Polski, a następnie przystań jachtowa. W latach 60 dąbski hangar stał się zapleczem dla działalności stoczni jachtowych. Jego historia przeplata się z historią wielu ważnych dla przyszłości polskiego żeglarsstwa jednostek, takich jak „Conrad II”, „Hermes II” czy „Polonez”. Jachty zagościły w Dąbiu na dobre i obecne są tam do dziś. Współcześnie hangar wodnego lotniska leży na terenie przystani Marina’Club.

MIESZKANIE B 3.3
POW.: 164,67 M²
TARAS: 25.59 M²



Cichobieżne windy i system monitoringu sprawią, że mieszkańcy będą się mogli cieszyć spokojem, a jednocześnie położenie w sąsiedztwie mariny i budynku biurowo-usługowego Hangar oraz zagospodarowanie parteru na 3 lokale usługowe sprawi, że miejsce to będzie tętniło życiem.

Mieszkanie dla Ciebie

Środkowe mieszkanie na trzecim piętrze, o metrażu 134 m², jak wszystkie w CLUBHOUSE, ma świetnie oddzieloną część dzienną od nocnej. Funkcjonalność to bowiem jeden z priorytetów dewelopera. Przestronny salon z aneksem kuchennym zajmują niemal 60 m². Do tego 26-metrowy taras, który na tej kondygnacji zapewnia doskonały widok na całą okolicę.

Nawiązując do historii miejsca i tradycji żeglarskich Mariny Developer CLUBHOUSE wyglądem przypomina statek. Jego wizualną atrakcyjność podkreśla system podwójnej przesuwnej fasady. Dodaje on całej konstrukcji lekkości, ale ma też wymiar bardzo praktyczny – pozwala osłonić się od wiatru, deszczu lub słońca i korzystać z ogromnych tarasów nie tylko podczas korzystnych warunków atmosferycznych. Największe apartamenty od razu znalazły swoich nabywców, a obecnie w sprzedaży są jeszcze lokale 60-150 m² z widokiem na Jezioro Dąbie i/lub Wzgórza Bukowe i sportowe lotnisko w Dąbiu.

Jachtem do pracy?

Zamieszkać w takim otoczeniu to z pewnością marzenie każdego żeglarza, ale i miłośników innych sportów wodnych oraz aktywności rekreacyjnej. Wzdłuż ulicy Przestrzennej, a następnie po wale przeciwpowodziowym wytyczono ścieżkę rowerową. Kanały i zatoczki kryją tzw. wodne zakątki – miejsca przygotowane nie tylko do cumowania, ale i do organizacji imprez plenerowych. W okolicy nie brakuje wiat z miejscem na ognisko, można też spodziewać się wzrostu popularności dąbskiego kąpieliska, które po oddaniu do użytku po gruntownym remoncie robi wrażenie i przyciąga mieszkańców obu części Szczecina. To pokazuje, że komunikacja z lewobrzeżem Szczecina nie jest problemem. Rzeczywiście, dojazd samochodem z centrum do CLUBHOUSE zajmuje zaledwie 7 minut, a nieopodal są także przystanki komunikacji miejskiej. Jednak... czy nie przyjemniej byłoby dostać się do pracy własną łódką? Dla przyszłych mieszkańców nie będzie to stanowić problemu.

Nowoczesne rozwiązania

Wszystkie mieszkania w apartamentowcu przygotowane są do montażu klimatyzacji i sterowania przy pomocy smartfona. Deweloper poświęcił dużo uwagi na wybór materiałów budowlanych i wykończeniowych, aby zapewnić właścicielom jak najwyższy standard. Cały budynek ma podwyższoną izolację akustyczną i także parametry izolacji mają również okna i drzwi.

autor: Karina Tessar/foto: materiały prasowe



MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre.





GABINET BEAUTY HAND & FEET

KATARZYNA WOŹNIAK

ZABIEGI PODOLOGICZNE

ODCISKI, MODZELE, NAGNIOTY, WRASTAJĄCE PAZNOKCIE,
KLAMRY ORTONYKSYJNE, USUWANIE BRODAWEK WIRUSOWYCH,
REKONSTRUKCJA PAZNOKCI

PEDICURE KOSMETYCZNY

PEDICURE HYBRYDOWY

MANICURE HYBRYDOWE

MANICURE

UL. BEMA 11, SZCZECIN

TEL: 883 636 433 | TEL: 91 48 91 682

Szczecin zasługuje na dobry design

ICH POMYSŁ NA BIZNES POWSTAŁ NA URLOPIE. WAKACYJNE MARZENIE SZYBKO PRZEKUŁY W CZYN, OTWIERAJĄC W 2017 ROKU SHOWROOM MARKI EICHHOLTZ W WARSZAWIE. A TERAZ TRZY PRZYJACIÓŁKI OTWIERAJĄ KOLEJNY SALON EICHHOLTZ BY CLUE – TYM RAZEM W SZCZECINIE.

Monikę, Grażynę i Emilię połączyła pasja do pięknych, luksusowych wnętrz. Każda z nich wnosi do biznesu inne kompetencje. Jako architektka wnętrz Grażyna Sadowska dba o wizerunek firmy oraz ustawia ekspozycje i doradza klientom. Monika Tobisiak jest menadżerką firmy i zajmuje się strategią jej rozwoju. Natomiast Emilia Kursa-Mędrak, która dołączyła do zespołu nieco później, wpisuje wizję rozwoju firmy w ramy prawne i administracyjne oraz zarządza sprawnym funkcjonowaniem biznesu. Jak podkreślają współpracownicy, za sukcesem ich firmy stoi cały zespół, a przede wszystkim osoby, które na co dzień zajmują się obsługą zamówień i dbają o klientów. Każdy z jego członków jest inny, ale to właśnie w tej różnorodności tkwi siła zespołu.

Od pomysłu do showroomu

Zapalane podróżniczki, Monika i Grażyna, snuły plany na przyszłość, uwięzione przez kilka dni na jednej z indonezyjskich wysp nawiedzonych wówczas trzęsieniem ziemi. „Zawsze chciałam otworzyć niewielki salon, który byłby taką małą bombonierką pełną wyszukanych mebli i pięknych dodatków do domu” – Grażyna zwierzyła się przyjaciółce, z niepokojem wyczekując kolejnych wstrząsów ziemi. Okazało się, że Monika w pełni podzielała jej pasję. I tak, w niecały rok później, wznosiły już toast w świeżo otwartym showroomie na warszawskim Wilanowie. Choć mieszkają z dala od stolicy (Monika i Emilia w Szczecinie, Grażyna w Augustowie), postanowiły spotkać się w połowie drogi, właśnie w Warszawie, gdzie docenia się dobry design. Pomysł postawienia wyłącznie na jedną markę był śmiały i dość ryzykowny: Eichholtz był już dobrze znany i dostępny na polskim rynku. Współniczki miały jednak wizję, aby w perspektywie kolejnych 2-3 lat skupić się na rynku B2B. Jak się okazało, strategia ta doskonale wpisała się w wizję marki, która właśnie wówczas poszukiwała kluczowych partnerów na dany kraj. Tak więc naturalnie Clue od samego początku stało się dystrybutorem i ambasadorem marki Eichholtz w Polsce.

Dobry design dla Szczecina

Eichholtz by Clue jest miejscem, które inspirowa i wyznacza trendy w urządzeniu luksusowych wnętrz. Drugi flagowy salon



marki otwiera nowy rozdział w szczecińskiej historii wnętrzarstwa, jest bowiem unikatowym połączeniem monobrandowego salonu meblowego z eleganckim bistro, w którym będzie można nawet zorganizować spotkanie biznesowe. Warto tu jednak wpaść choćby po to, by przy filiżance kawy dowiedzieć się, co jest teraz modne. Już od progu można się poczuć jak w domu lub luksusowym apartamencie. Urządzona ze smakiem elegancka przestrzeń została podzielona na różne strefy, aby można było łatwiej wyobrazić sobie, jak będzie wyglądało wnętrze w stylu Eichholtz. Do luksusowych i ponadczasowych mebli dobierzemy tu eleganckie dodatki, oświetlenie, najlepszej jakości tkaniny, a nawet obrazy i zapach. Clue z sukcesem realizuje projekty obiektów użyteczności publicznej. Powstają plany na kolejne showroomsy. Czy to koniec? Zapewne nie. Obserwując entuzjazm tych silnych kobiet, pełnych pasji i pozytywnej energii, nie musimy czekać do kolejnego trzęsienia ziemi, aby usłyszeć o nowych planach i sukcesach firmy.

autor: Izabela Marecka / foto: Dagna Drązkowska-Majchrowicz / wizaż: Agnieszka Szeremeta



Szczecin, al. Papieża Jana Pawła II 46/U1 | Warszawa, ul. Syta 93
www.clue-studio.pl | www.eichholtz-by-clue.pl
tel. +48 608 408 230 | mail: sklep@clue-studio.pl
f / Clue Studio | @eichholtzbyclue

Technopark Pomerania wspiera przedsiębiorców

JAK W TWÓRCZY SPOSÓB ROZWIĄZYWAĆ PROBLEMY BIZNESOWE Z KORZYŚCIĄ DLA FIRMY I JEJ KLIENTÓW? JAK PROJEKTOWAĆ UŻYTECZNE USŁUGI I PRODUKTY ODPOWIADAJĄCE NA REALNE POTRZEBY RYNKU? JAK ZWINNIE ZARZĄDZAĆ FIRMA W CORAZ DYNAMICZNIEJ ZMIENIAJĄCYCH SIĘ REALIACH BIZNESOWYCH? ODPOWIEDZI NA TE PYTANIA ZNAJĄ EKSPERCI SZCZECIŃSKIEGO TECHNOPARKU POMERANIA, KTÓRZY CHĘTNIE DZIELĄ SIĘ TĄ WIEDZĄ Z LOKALNYMI PRZEDSIĘBIORCAMI. O ŚWIADCZONYCH PRZEZ NICH USŁUGACH DORADCZYCH WSPIERAJĄCYCH ROZWÓJ BIZNESU „PRESTIŻ” ROZMAWIA Z JOLANTĄ BALICKĄ, MAGDALENĄ MIKOŁAJCZAK I JAKUBEM GIBOWSKIM.



Z nowym rokiem Technopark Pomerania uruchamia nowe usługi doradcze dla przedsiębiorców. Czego dotyczą i kto może z nich skorzystać?

Jakub Gibowski: Dwa lata temu przeprowadziliśmy badanie potrzeb wśród firm działających w Technoparku Pomerania. Poza umiejętnościami niezbędnymi do stworzenia wybranego produktu czy usługi przedsiębiorcy często wskazywali zapotrzebowanie na tzw. „kompetencje miękkie”, czyli np. umiejętność zwinnego zarządzania zespołem czy projektowania usług dostosowanych do potrzeb klientów. Na podstawie wyników tych badań przygotowaliśmy nasze nowe usługi doradcze. Obejmują one: zwinne zarządzanie projektami metodą Agile PM, projektowanie produktów i usług metodą Design Thinking, tworzenie innowacyjnych modeli biznesowych oraz projektowanie usług i produktów zapewniających pozytywne doświadczenia ich odbiorcom (User Experience Design).

Jolanta Balicka: W zakresie tych działań oferujemy doradztwo wszystkim przedsiębiorcom, niezależnie od branży czy wielkości firmy, działającym lokalnie i na terenie całego kraju.

Część tych usług będzie świadczona „pro bono”, a część na zasadach komercyjnych. Będą się odbywać zarówno w formie spotkań osobistych, jak i zdalnie, w zależności od potrzeb. Zaznaczmy, że my nie prowadzimy szkoleń w tych dziedzinach. Oferujemy pomoc doradczą. Jeśli przedsiębiorca ma jakiś problem biznesowy, może go z nami przedyskutować, a my postaramy się zdiagnozować przyczynę problemu i doradzić jego rozwiązanie. Młodym firmom, które chcą zacząć działać na rynku, ale nie do końca wiedzą, jak się za to zabrać i czy ich pomysł wypali, oferujemy narzędzia i techniki do zbadania tego.

Magda Mikołajczak: Takie wsparcie dotyczy nie tylko usług dopiero wprowadzanych na rynek. Nierzadko firmy mają usługi, które sprzedają klientom już od jakiegoś czasu, ale jakiś element w tych usługach nie do końca się sprawdza i całość nie działa tak, jak powinna, nie przynosi spodziewanych efektów. Naszym celem jest znalezienie tego elementu i zaproponowanie rozwiązania. Czasami wymaga to cofnięcia pewnych decyzji biznesowych czy przeanalizowania dalszych kroków, ale zawsze z korzyścią dla firmy.

Na czym np. polega zwinne zarządzanie projektami?

JG: Ciągła zmienność i nieprzewidywalność rynku wymuszają na biznesie zwinność, czyli szybkie reagowanie na zmiany oraz dostosowywanie projektowanych usług i produktów do aktualnych potrzeb. Jeśli dodatkowo mamy do czynienia z nowatorskim rozwiązaniem, to prawie niemożliwym jest „sztywne” zaplanowanie wszystkich prac projektowych od początku do końca. Często w trakcie tworzenia usługi pojawiają się problemy czy ograniczenia, które wymagają indywidualnego podejścia.

MM: Dlatego w zwinnej metodyce projekt realizuje się etapami, a efekty każdego z tych etapów prezentuje się klientowi, aby mieć pewność, że usługa czy produkt odpowiada jego potrzebom. W takim podejściu klient staje się niejako „członkiem zespołu” i uczestniczy w tworzeniu rozwiązania na każdym etapie. Podejście to pozwala także na bieżąco obserwować, jak minimalna zmiana wpływa na cały projekt. Proces tworzenia rozwiązania cały czas podlega ewolucji. My doradzamy przedsiębiorcom, jak wdrażać zwinne zarządzanie w ich firmach, by mogli elastycznie reagować na sygnały z rynku.

A czym jest User Experience (UX)? Czy to działanie w stylu np. Magdy Gessler – robicie rewolucję w firmie na bazie tego, co tam zastaniecie?

JG: W pewnym sensie można tak powiedzieć, ale dotyczy to nie tyle firmy, co jej usługi bądź produktu. User Experience to doświadczenie klienta w zetknięciu z produktem. Chodzi o to, żeby były to pozytywne doświadczenia. Jeśli mówimy np. o źle zaprojektowanej aplikacji mobilnej do sprzedaży ubrań, w której klient nie może znaleźć ceny albo proces kupna jest tak wieloetapowy, że klient już w połowie się denerwuje, to te negatywne doświadczenia sprawiają, że firma traci klientów. W projektowaniu metodą User Experience doradzamy, jak tworzyć rozwiązania przyjazne dla użytkowników, żeby były wygodne i nie wymagały opastej instrukcji obsługi.

MM: Przy doradztwie skupiamy się na badaniu trzech obszarów: produktu albo usługi, klienta i otoczenia. Wykorzystanie metody User Experience pozwala uwzględnić potrzeby użytkownika, jego przyzwyczajenia, umiejętności, wrażliwość czy obawy. Dzięki prawidłowemu stosowaniu zasad i procedur UX powstają więc „rzeczy” użyteczne, przyjazne, intuicyjne, estetyczne i łatwe w obsłudze.

Na czym polega z kolei Design Thinking?

JB: Ta metoda skupia się na poznaniu potrzeb i oczekiwań klienta, a następnie projektowaniu i testowaniu rozwiązań dzięki otrzymanej od niego informacji zwrotnej. Jego uwagi i sugestie są wykorzystywane do ulepszania usług i produktów. Pytamy klientów danej firmy, w jaki sposób korzystają z jej usług, co im przeszkadza, z czego są niezadowoleni itp. Badając klienta, staramy się „wejść w jego buty”, zdiagnozować jego potrzeby i zaprojektować rozwiązanie, które będzie na nie odpowiadać.

Czwartą nową usługą, jaką proponujemy, jest doradztwo w tworzeniu innowacyjnych modeli biznesowych. Co to właściwie oznacza?

MM: To praca od podstaw. Polega przede wszystkim na grun-

townym przemyśleniu modelu prowadzenia biznesu i zarabiania pieniędzy, znalezienia sposobu, w jaki przedsiębiorca chce generować przychody. Razem z nami firma może stworzyć wizualny wykres biznesu – Business Model Canvas. Pozwala to na zrobienie segmentacji klientów, znalezienie drogi dotarcia do nich i ustalenie sposobów komunikacji. Po takiej gruntownej analizie okazuje się, że największe pieniądze nie są tam, gdzie zakładaliśmy na początku. W tym zakresie doradzamy zarówno start-upom dopiero zaczynającym działalność, jak i firmom już działającym na rynku, które zmieniają model funkcjonowania w efekcie rozwoju strategicznego.

JB: Wszystkie te metody można wykorzystać jednocześnie bądź pojedynczo przy pracy nad rozwojem danej firmy, w zależności oczywiście od potrzeb konkretnego przedsiębiorstwa. Pandemia pokazała, że czasami zmiany gospodarcze są gwałtowne i wymagają elastyczności biznesowej. Wciąż wiele firm, próbując się odnaleźć w tej nowej rzeczywistości, potrzebuje zmian i „odświeżenia”, nowej strategii biznesowej czy korekty ścieżki rozwoju. My jesteśmy gotowi i potrafimy im pomóc.

Nowe usługi doradcze Technopark Pomerania wprowadził dzięki realizacji projektu „Kompetencje drogą do sukcesu” w ramach RPO WZ na lata 2014-2020.

rozmawiał: Dariusz Staniewski / foto: Ewelina Prus, Andrzej Golec



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejskie Fundusze
Strukturalne i Inwestycyjne



Rozkoszne bąbelki

„CHODŹCIE TU PRĘDKO, TO TAK, JAKBYM PIŁ GWIAZDY!” TAKIM OKRZYKIEM, WEDŁUG LEGENDY, FRANCUSKI MNICH DOM PIERRE PERIGNON, OGŁOSIŁ SWOIM BRACIOM KLASZTORNYM STWORZENIE PIERWSZEJ BUTELKI SZAMPANA. PONAD TRZYSTA LAT PÓŹNIEJ, WCIAŻ JEST TO JEDEN Z NAJLEPIEJ ROZPOZNAWALNYCH I NAJCIĘKAWSZYCH NAPOJÓW WYSOKOWYCH NA CAŁYM ŚWIECIE. SZAMPAN JAKO BODAJ JEDYNY ALKOHOL, PASUJE PRAKTYCZNIE DO WSZYSTKIEGO. LUKSUSOWE HOTELE I RESTAURACJE NIE WSTYDZĄ SIĘ PODAWAĆ SZAMPANA DO JAJECZNICY NA ŚNIADANIE, DO CZERWONEGO MIĘSA, RYB, DESERÓW, PRZEKĄSEK CZY NAWET CHIŃSZCZYZNY. PO SZAMPANA SIĘGAŁY NAJWIĘKSZE SŁAWY. COCO CHANEL MAWIAŁA, ŻE PIJA GO TYLKO PRZY DWÓCH OKAZJACH – KIEDY JEST ZAKOCHANA ALBO KIEDY NIE JEST. WINSTON CHURCHIL ZAŚ, MOTYWUJĄC SWOICH ŻOŁNIERZY, MÓWIŁ: PAMIĘTAJCIE PANOWIE, NIE WALCZYMY TYLKO O FRANCJĘ. WALCZYMY O SZAMPANA!

Biorąc pod uwagę ten niezwykle fenomen popularności francuskiego wina musującego, zaskakujący może być fakt, że braci-szek Perignon tak naprawdę w swoich eksperymentach starał się bąbelków pozbyć. Choć utarło się szampanem nazywać każde, najpodlejsze nawet wino musujące (kto nigdy nie pił „ruskich szampanów”?), to jest to nazwa zastrzeżona prawnie i kulturowo tylko dla trunków powstających we francuskiej Szampanii i spełniających szereg wytycznych, dotyczących zarówno rodzaju winogron, zbiorów, przechowywania i produkcji. Zdecydowanie najpopularniejszy, szampan nie jest jedynym winem musującym godnym uwagi. Hiszpańska Cava, produkowana tą samą metodą co szampan, niewiele odbiega od niego jakością, jest za to zdecydowanie tańsza. W ostatnich latach znacznie na popularności zyskało też włoskie prosecco, które fermentuje w wielkich kadziach. Na wyróżnienie zasługują również: luksemburski Cremant, włoskie Asti Spumante, niemiecki Sekt i wiele, wiele innych.

Teraz pora roku jest iście szampańska! Nic tak nie kojarzy się ze strzelającym korkiem musującego wina jak sylwestrowa zabawa lub zbliżający się karnawał. Ci, dla których szampan sam w sobie nie jest takim rarytatem, mogą pokusić się o spróbowanie jednego z licznych koktajli na bazie wina musującego. Klasyczna Mimoza wymaga tylko wymieszania musującego wina ze świeżo wyciśniętym sokiem z pomarańczy. Podobnie pyszne i nieskomplikowane będzie Bellini – tu wino mieszamy z puree brzoskwińowym (przygotowanym ze świeżych owoców). Nieco mocniejszy, elegancki Kir Royale tworzymy mieszając szampan z creme de cassis – likierem z czarnych porzeczek. Jeśli ktoś ma ochotę na coś bardziej złożonego, powinien spróbować French 75, czyli połączenia ginu, cytryny, cukru dopełnione musującym winem. Oprócz tego są oczywiście szprycery – najpopularniejszy obecnie jest oczywiście Aperol Spritz, ale ostatnio coraz częściej słyszę pytania o Hugo, czyli wino musujące z dodatkiem syropu z czarnego bzu, soku z limonki i kilku liści świeżej mięty.



Czy POSHE nadaje się do łączenia z musującymi winami? Nasze mix-y do koktajli tworzyliśmy z myślą o łączeniu z mocnymi alkoholami, ale jeśli popuścimy wodzę wyobraźni możemy z pewnością stworzyć ciekawe połączenie. Mojito może sporo zyskać, jeśli dodamy do niego wytrawnych bąbelków. Jeśli zamiast soku pomarańczowego, użyjemy mix-u do Wspomnień z Bangkoku, możemy stworzyć ciekawą wariację Mimozy. Z musującym winem ciekawie połączyć się też może lekko gorzkawy, cytrusowy Citrus Spritz. Skorzystajcie z karnawałowego okresu, wyposażcie domowy barek w kilka butelek dobrej jakości musującego wina i dajcie znać znajomym, by prędko przyszli, byćście razem mogli poczuć się tak, jakbyście pili gwiazdy.



CELEBRUJ MOMENTY...
... z koktajlem kraftowym.

www.poshedrinks.com

Sprawdź nasze wszystkie smaki!



MENNICA
MAZOVIA



Czy wiesz, że metale szlachetne
to bezpieczna forma oszczędzania?

Inwestuj mądrze w Nowym Roku 2022

Najwyższej próby złoto.
Kupuj bezpiecznie w Mennica Mazovia.



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

✉ info@mennicamazovia.pl

☎ +48 91 425 80 20

WWW.MENNICAMAZOVIA.PL



Nowy rok o smaku Azji

NOWY ROK, NOWE WYZWANIA I POSTANOWIENIA. W TYM KULINARNE. ZAPRASZAMY WAS NA PRZEPYSZNĄ PODRÓŻ PO AZJI, GDZIE DZIĘKI SZEFOM KUCHNI Z EXOTIC RESTAURANTS DOWIEMY SIĘ JAKIE SĄ ICH ULUBIONE DANIA W RESTAURACJACH W KTÓRYCH SZEFUJĄ I CZEGO KONIECZNIE NALEŻY SPRÓBOWAĆ.



Kuchnia chińska zachwyca kunsztem i wyrafinowaniem, japońska – minimalizmem zarówno w smaku i jak w wyglądzie. Indyjska fascynuje różnorodnością przypraw i kolorów, w wersji tradycyjnej i tej nowoczesnej ulicznej. Natomiast tajska przyprawia o zawrót podniebienia ilością smaków. Kto nigdy nie próbował azjatyckich specjałów niech wpisze to na listę rzeczy do zrobienia w tym roku. Oto dania, które polecają szefowie ze wszystkich Exotic Restaurants.

Smacznego!

Shanghai

To ekskluzywna restauracja, która od 4 lat cieszy podniebienia gości szczecińskiego Podzamcza. Gotują w niej szefowie kuchni z prestiżowej i popularnej restauracji chińskiej China Garden, którzy swoje kulinarne talenty szkolili pod okiem Nelsona Wanga.

Szef Kuchni: Ganesh

Siekana polędwica wołowa smażona ze świeżym chilli, szczypiorkiem w sosie sojowym

Pieczona kaczka po Kantońsku w Black Bean Sauce (sos z czarnej fasoli)

Kalmary smażone w woku z sosem sycuańskim

Chrupiący makaron Chop Suey z warzywami albo kurczakiem Shanghai

Bombay

Legendarna w całej Polsce restauracja, która działa nieprzerwanie od 27 lat (!), edukując w kwestii tradycyjnej kuchni hinduskiej kolejne pokolenia. Wielokrotnie nagradzana, została wyróżniona m.in. przez takich znawców sztuki kulinarnej jak Robert Makłowicz i Piotr Bikont.

Szef Kuchni: Braw Singh

Malai Kofta – warzywne kulki nadziewane białym serem w delikatnym sosie z orzechów nerkowca podawane z pieczywem naan

Butter Chicken – kawałki grillowanego kurczaka, duszone z ziołami w kremowym sosie

Chicken Tandoori – kruchy kurczak z kością, najbardziej tradycyjne grillowane danie podawane z sosem miętowym maślanym sosie podawany z pieczywem naan i sałatką

Lamb Tikka – delikatne mięso jagnięce oryginalnie przyprawione podawane z sosem miętowym



Tokyo Sushi 'n' Grill

To miejsce, które uważane jest za najlepszą restaurację serwującą sushi i potrawy kuchni japońskiej i to już od 8 lat. Sekretom jej sukcesu są japońscy mistrzowie kuchni, którzy przywiązują ogromną wagę do wszystkich prawideł wschodniej sztuki kulinarnej. Tokyo odwiedzają goście z całej Polski, a także z Berlina.

Szef Kuchni: Somyos Kurosaki-San

Tai Batayaki – dorada smażona na maśle z warzywami dania podawane z zupą miso, smażonym ryżem i sałatką

Sushi – Awokado Dragon – awokado, krewetki, węgorek, ogórek, majonez, sos kabayaki

Burned California – opalany łosoś, ogórek, awokado, węgorek, majonez, sos kabayaki

Tuna Philadelphia Maki – tuńczyk, sałata, ogórek, awokado i serek philadelphia

Tempura Ebi – smażone krewetki w cieście tempura



Buddha Thai & Fusion

Świeżość, lekkość i niesamowity smak. Taka jest kuchnia z Tajlandii, czyniąc ją jedną z najlepszych na świecie. Buddha to najpopularniejsza z Exotic Restaurants, nieprzerwanie od 10 lat, dla której gotują ci sami, od początku jej istnienia, szefowie kuchni.

Szef Kuchni: Phothaisong

Kai Pad Med Ma Muang - kurczak smażony w woku z orzeszkami nerkowca

Kaeng Daeng Ped - kaczkę na ostro w czerwonym curry

Neau Yang - polędwica wołowa z grilla w sezamie

Choo Chee Phong - sum afrykański w gęstym żółtym curry

Yam Ma Muang Kung Krob - sałatka z mango i smażonymi krewetkami



Bollywood Street Food

Jak smakuje jedzenie wprost z ulic Mumbaju? Tradycyjne specjały z Południowych Indii? Bollywood to kwintesencja hinduskiego street foodu, stworzona 6 lat temu przez gwiazdę tamtejszego kina Rati Agnihotri.

Szef Kuchni: Dinesh

Congee Lamb – plastry jagnięciny smażone w woku z miodem, sosem sojowym i warzywami

Nargisi Kofta – kulki serowe w sosie z orzechów nerkowca

Goa Mango Prawn Curry - krewetki tygrysie w sosie z mleka kokosowego i świeżych kawałków mango

Paneer Makhani – kawałki sera Paneer duszonego w sosie z orzechów nerkowca, pomidorów i cebuli

autor: Aneta Dolega / foto: Alicja Uszyńska



Kalendarz postanowień noworocznych

NOWY ROK, NOWA JA - TO WYDAJE SIĘ JUŻ TAKIE OKLEPANE... JEDNAK CZY WSZYSTKIM PRAGNĄCYM ZMIANY NALEŻY SIĘ WYŁĄCZNIE POTĘPIENIE, ŻE BEZMYŚLNIE PODĄŻAJĄ ZA MODĄ NA POSTANOWIENIA NOWOROCZNE? BYNAJMNIEJ, CHODZI PO PROSTU O TO, ABY WYZNACZAĆ SOBIE ROZSĄDNE, OSOBISTE CELE. Z PROSTYCH OBLICZEŃ BOWIEM WYNIKA, ŻE MAMY DWANAŚCIE MIESIĘCY, ABY SPEŁNIĆ SVOJE DUŻE I NIEDUŻE CELE I MARZENIA. JAK ROZPLANOWAĆ WSZYSTKO WE WŁAŚCIWYM CZASIE? SPIESZYMY Z POMOCĄ.

WIOSNA

Depilacja

Wiosna jest porą, w której na niebie pojawia się coraz więcej słońca. To oznacza, że jest to ostatni moment na wykonanie serii depilacji laserowej i to z naciskiem na miejsca, które jeszcze wiosną nie są narażone na ekspozycję na promienie słoneczne. Jeśli chcemy się cieszyć gładką, pozbawioną owłosienia skórą na wakacjach, to jest to tak zwany ostatni gwizdek. Depilacja laserowa z laserami Vectus oraz Thunder jednak pozwoli nam na zaoszczędzenie dużej ilości czasu i pozwoli na dłuższe chwile odpoczynku na wymarzonym urlopie.

Modelowanie sylwetki

Wydłużenie dnia i poprawa pogody przypominają nam, że wkrótce zaczyna się lato – a wraz z nim – wyjazdy, plaże, baseny i... stroje kąpielowe. Dlatego już wiosną rozpoczynamy naszą serię Planu Na Miare, czyli holistycznego programu modelowania sylwetki połączonego z opieką dietetyka. W Planie Na Miare każdy uczestnik otrzymuje indywidualny plan zabiegowy skrojony pod jego sylwetkę (także sylwetkę marzeń!) i skrojony na jego kieszeń.



LATO

Nawilżanie skóry

Ochrona z filtrami UV powinna być stosowana niezależnie od pory roku. Latem jednak nasza skóra narażona jest na dużą ilość wysuszającego działania słońca i innych czynników. Doskonale w tym czasie sprawdzi się seria 3-4 zabiegów mezoterapii, która głęboko nawilży skórę i poprawi jej kondycję. Mezoterapia ponadto wpływa na poprawę napięcia skóry oraz zwęża pory.

Odmładzanie skóry

Lato to także doskonały czas na zabiegi ujędrniające skórę z wykorzystaniem takich technologii jak światło podczerwone, radiofrekwencja czy głębokie odmładzanie z laserami pikosekundowymi. Te ostatnie różnią się od pozostałych laserów tym, że można wykonywać nimi zabiegi przez cały rok. Bardzo krótki czas trwania impulsu w laserach pikosekundowych sprawia, iż zabiegi intensywnego przebudowywania skóry twarzy i ciała (także na blizny i rozstępy) można również wykonywać w okresie lata. W tym czasie dużą popularnością cieszą się także zabiegi termoliftingu Zaffiro, radiofrekwencji Vivace i Pelleve, a także drenaż limfatyczny Alliance i Endermologia LPG.



JESIEŃ

Laserowa przebudowa skóry

Jesień to czas laseroterapii. Zabiegi laserowe co do zasady wykonuje się właśnie w okresie jesienno-zimowym, ze względu na to, że po zabiegu laserowym należy bezwzględnie chronić skórę przed promieniami słońca, co jest w oczywisty sposób łatwiejsze w tym czasie. Jesienią zatem idą w ruch lasery frakcyjne, które przebudowują skórę, spłycają zmarszczki i prowadzą do widocznego odmłodzenia skóry.

Zamykanie popękanych naczynek

Do tego zabiegu służą zarówno lasery, jak i urządzenia emitujące światło IPL. Seria zabiegów zamykających popękane naczynia, pomagająca uporać się z rumieniem naczyniowym, różowatym czy ogólnym zaczerwienieniem twarzy, powinna być także zaplanowana na jesień lub zimę. Laser Cutera Excel V+ pomaga pozbyć się popękanych naczynek zarówno na twarzy, jak i ciele, a wraz z urządzeniem Quantum i platformą Alma Harmony DVL tworzy niezastąpione trio naczyniowe w Klinice Zawodny.



ZIMA

Pozbywanie się bruzd, blizn i rozstępów

To przedłużenie ogólnej zasady, że w okresie jesienno-zimowym wykonuje się zabiegi laserowe. Laseroterapia pozwala na głęboką przebudowę skóry – również w tym zakresie, w którym pozbywamy się blizn potrądzikowych, zmarszczek, bruzd czy rozstępów. Zabiegi z laserami frakcyjnymi pozwalają także na poprawę napięcia skóry, ujędrnienie jej, rozjaśnienie i wygładzenie niedoskonałości.

Usunięcie tatuażu

Jednym z najpopularniejszych postanowień noworocznych od lat w naszej klinice jest usunięcie niechcianego tatuażu oraz wyszczuplenie sylwetki. Pozbycie się tatuażu czy makijażu permanentnego dzięki laserom pikosekundowym jest możliwe przez cały rok, jednak na początku roku te zabiegi cieszą się szczególną popularnością. Oczywiście z tego względu, że pacjenci chcą uzyskać efekt na lato. To samo dotyczy serii zabiegów modelowania sylwetki, które najlepiej jest rozpocząć już w tym czasie. Plan Na Miarę, a także serie zabiegów wyszczuplających z Ondą, usuwających cellulit z endermologią i karboksyterapią czy poprawiających napięcie mięśni jak Schwarzy to zabiegi, które warto zacząć już w zimę, aby potem na urlopie cieszyć się wymarzonymi kształtami.

Niektórzy uważają, że dotrzymanie noworocznych postanowień jest trudne – my uważamy, że aby stało się to łatwiejsze wystarczy dobrze je zaplanować. Z dobrym planem szansę na ich zrealizowanie są znacznie większe – i temu celowi służy właśnie ten artykuł. Każda pora roku ujawnia różne potrzeby czy marzenia, dlatego radzimy zastanowić się nad nimi spokojnie i wybrać z naszego kalendarza to, czego pragnie się najbardziej. W razie pytań zapraszamy na bezpłatną konsultację kosmetyczną.





ORTHO EXPERT

LEK. ALBERT STACHURA

TYTUŁ SPECJALISTY UZYSKAŁ W 2006 R. PONAD 20-LETNIE DOŚWIADCZENIE ZDOBYWAŁ W OŚRODKACH KRAJOWYCH I ZAGRANICZNYCH M.IN. ANNECY, NICEI, OXFORDZIE, BOSTONIE, GYHUM, KIEL. SPECJALIZUJE SIĘ W ZABIEGACH PROTEZOPLASTYK STAWÓW BIODROWEGO, KOLANOWEGO, RAMIENNEGO ORAZ ZABIEGACH MAŁOINWAZYJNYCH I REKONSTRUKCYJNYCH UKŁADU KOSTNO-SZKIELETOWEGO.

Bezpiecznie i zdrowo na górskich stokach

ŚNIEG, SŁOŃCE I UKOCHANE GÓRY, KTÓRE DLA MIŁOŚNIKÓW SPORTÓW ZIMOWYCH SĄ DRUGIM DOMEM. Z UPRAWIANIEM TYCH SPORTÓW WIĄŻE SIĘ JEDNAK RYZYKO URAZÓW, WYPADKÓW I KONTUZJI. JAK SOBIE PORADZIĆ Z TYM PROBLEMEM, KTO NAJBARDZIEJ JEST NA NIEGO NARAŻONY I JAK MIŁOŚNIKÓW SPORTÓW ZIMOWYCH RATUJE ORTOPEDIA? O TYM ROZMAWIAMY Z DR ALBERTEM STACHURĄ, ORTOPEDĄ I WŁAŚCICIELEM KLINIKI ORTHO EXPERT.

Panie doktorze, na co narażeni jesteśmy uprawiając sporty zimowe? Na jakie urazy?

Po pierwsze należy rozróżnić rodzaje urazów, w zależności od tego jaki sport dokładnie uprawiamy. Inne urazy dotyczą narciarzy, a zupełnie inne występują u snowboardzistów. Jeśli w ogóle chodzi o sporty zimowe to 30-40% stanowią urazy stawów kolanowych i dotyczą głównie narciarzy. Bardzo

często dochodzi do urazu skrętnego stawu kolanowego, gdy nie wypnie się narta. W przypadku upadku z kijkami, narażony jest kciuk. Jeśli chodzi o snowboardzistów występują urazy i złamania kości promieniowej, chrząstki trójkątnej czy innych struktur nadgarstka. Dzieje się tak, gdyż hamując, snowboardziści często używają tej części ciała, upadając na nią.

Kolejna grupa urazów dotyczy wszystkich. Są to urazy, do któ-



DR ALBERT STACHURA I WSPÓŁWŁAŚCICIELE:
DR MACIEJ DOMIN I DR SEBASTIAN KURAS



rych dochodzi wskutek upadku na bark. Chroniąc głowę zdarza się, że nie zdążymy wyciągnąć ręki i uderzamy barkiem o podłogę. Dochodzi wtedy do zwichnięć i uszkodzeń stawu ramiennego, tj. pierścienia rotatorów, obrąbka stawowego czy innych struktur.

I ostatnia grupa – urazy kręgosłupa, które na szczęście zdarzają się rzadko i są wynikiem większej kolizji.

Kto najczęściej jest narażony na tego rodzaju urazy?

Mógłbym tych nieszczęśliwców podzielić na dwie grupy: tych, którzy niedostatecznie przygotowali się do sezonu (szczególnie teraz w okresie pandemii) i w euforii „rzucili” się na stok i druga grupa, która koniecznie pragnie do końca turnusu wykorzystać kartę, czyli kończy przygodę na stoku po 5-7 dniach codziennej jazdy. Tylko, że po takim czasie nogi są tak osłabione, że wystarczy bardzo nieduża przeszkoda czy inny narciarz i dochodzi do urazów. Nie dalej jak wczoraj usłyszałem od pacjenta, że jest to „klątwa ostatniego dnia”. Właśnie wrócił z nart we Włoszech i w ostatnim dniu na stoku złamał guzek większy głowy kości ramiennej. Przede wszystkim bardzo ważne jest przygotowanie przed nartami, szczególnie dla osób które jeżdżą sporadycznie.

Kiedy już jesteśmy niestety ofiarami własnej brawury czy po prostu mamy pecha, to w jaki sposób współczesna ortopedia może nam pomóc? O gipsie i długiej rekonwalescencji raczej nikt nie marzy...

Na szczęście większość uszkodzeń sportowych możemy wyleczyć w sposób mało inwazyjny, przy użyciu specjalistycznego instrumentarium, które pozwala nam, nie otwierając stawu szeroko, naprawić struktury, które się w nim znajdują. W przypadku stawów kolanowych jesteśmy w stanie naprawić uszkodzone łątki czy zrekonstruować więzadła w sposób mało inwazyjny. W przypadku barków również robimy to artroskopowo. W przypadku uszkodzeń nadgarstków, koledzy chirurdzy ręki również świetnie radzą sobie w sposób mało inwazyjny.

Czym dokładnie jest wspomniana artroskopia?

Jest to wżernikowanie stawu. Przez dwa małe otwory wykonane w skórze wprowadzamy odpowiednio małą kamerę do stawu. Następnie operator na monitorze obserwuje pole, widzi co jest w środku. Specjalistyczny sprzęt, który jest wprowadzany przez drugi czy trzeci otwór, służy temu aby wprowadzić do środka implant, więzadło, które rekonstruujemy czy usunąć coś co zostało uszkodzone. Po takim zabiegu zostają nam dwie, trzy półcentymetrowe blizny i to jest wszystko. To też powoduje, że gojenie przebiega szybciej.

Jakie są zalety tego sposobu leczenia i kiedy możemy wrócić znów do ulubionych desek i kijków?

Po pierwsze rozległość zabiegu powoduje, że pacjent dużo szybciej wraca do aktywności, sprawności. Po drugie, praktycznie nie stosuje się po operacji żadnego rodzaju unieruchomienia. Jeżeli już to posiłkujemy się zaopatrzeniem ortopedycznym, ale nigdy nie jest to gips. Wręcz przeciwnie: naprawiamy i jak najszybciej rehabilitujemy. Zabiegi mało inwazyjne to również zmniejszone ryzyko infekcji, które mogą towarzyszyć operacji więc absolutnie, statystycznie są to bardzo rzadkie przypadki.

W większości przypadków wymagana jest rehabilitacja, bo w zasadzie współczesna ortopedia bez rehabilitacji nie istnieje. Podstawą szybkiego powrotu do zdrowia jest właśnie bardzo intensywna rehabilitacja. Pacjenci zwykle nie mają żadnej świadomości odnośnie tego co mogą, a czego nie mogą po zabiegu. Boją się, że swoim złym postępowaniem mogą coś popsuć. Tutaj potrzebny jest rehabilitant, już w pierwszej dobie po zabiegu, który po pierwsze uspokoi, a po drugie ukierunkuje. Im szybciej zostanie podjęta rehabilitacja, tym szybciej osiągniemy oczekiwany efekt. Większość z tych zabiegów i napraw, które wykonujemy, powodują, że pacjenci mogą spokojnie wrócić do uprawiania sportu.

rozmawiała: Aneta Dolega/ foto: Dagna Drązkowska-Majchrowicz



Oknem dermatologa

Szybko i skutecznie – fenomen zabiegów bankietowych

WIELE POPULARNYCH ZABIEGÓW UPIĘKSZAJĄCYCH I ODMŁADZAJĄCYCH NIE MOŻE BYĆ WYKONYWANYCH NA CHWILĘ PRZED „WIELKIM WYJŚCIEM”. CZĘŚTO SKÓRA PO NICH WYMAGA REKONWALESCENCJI. WSPÓŁCZESNA MEDYCYNĄ ZNALAZŁA NA TO SPOSÓB.

Zabiegi bankietowe, zwane także lunchowymi, to alternatywa dla osób, które nie mają czasu na regularną pielęgnację. To także bardzo dobre wsparcie dla każdej skóry. Zmęczona, przesuszona odzyskuje blask i świeżość. Wykonuje się je na chwilę przed ważnymi wydarzeniami, a ich działanie przynosi natychmiastowe rezultaty. Każdy makijażysta powie nam, że nie ma spektakularnych efektów make-up'u, gdy skóra jest w złej kondycji. – Jednym z popularnych zabiegów w klinice jest Geneo. Doskonale sprawdza się na dzień przed ważnym wyjściem, kiedy chcemy wyglądać wyjątkowo – poleca dr Kamila Stachura, dermatolog i specjalista medycyny estetycznej. Geneo to urządzenie-platforma, która korzysta z trzech technologii: Oxygeneo, Tripollar RF, Ultrasound – w zależności od potrzeby naszej skóry. Kosmetolog wie, jak osiągnąć rezultat odmłodzonej, ujędrnionej i pełnej blasku skóry – wymienia zalety zabiegu dr Stachura. – O tej porze roku wszyscy potrzebujemy nawilżenia, wyrównania kolorytu, wzmocnienia i nawilżenia skóry.

Rozświetlona, odmłodzona

Zabiegi bankietowe spełniają nasze życzenia. Możemy wybrać jedną z opcji po konsultacji z lekarzem lub kosmetologiem, by później cieszyć się ośniewającym wyglądem. I tak np., Neo Bright Eco to zabieg, który odżywia i rozświetla skórę, nadając jej promienisty wygląd. Równie pięknie rozświetla skórę zabieg o nazwie Illuminate. Dzięki aktywnym składnikom poprawia także jej koloryt. Revive za to świetnie zrewitalizuje naszą twarz i dodatkowo zredukuje drobne zmarszczki. Zabiegiem zapobiegającym starzeniu się skóry jest Neo Revive Eco, który dodatkowo ma właściwości nawilżające i odżywiające. Dla cery tłustej, potrzebującej oczyszczenia dedykowany jest specjalny zabieg – Balance.

Moc wody i masażu

Bardzo wartościowym zabiegiem, dzięki któremu tak zwane „wielkie wyjście” na pewno będzie udane, jest Zaffiro. Jego bezdyskusyjne zalety to bezinwazyjność, brak okresu rekonwalescencji oraz natychmiastowe efekty. Głównym celem termoliftingu jest odmłodzenie i rozświetlenie skóry. Jest wskazany dla każdego typu cery, nawet naczyniowej, a dodatkowo można go stosować na wybrane obszary ciała, jak dekolt, ramiona, uda czy okolice nad kolanami. – Zaffiro wyposażone jest w technologię peelingu wodnego (waterpeeling), który jest wstępem do całego zabiegu lub może stanowić procedurę samą w sobie – tłumaczy dermatolog. – Podczas waterpeelingu wytwarzany przez wysokie ciśnienie dwufazowy strumień powietrza-wody złuszcza górne warstwy skóry, tworząc kanały umożliwiający przenikanie składników aktywnych do głębszych warstw, optymalizując ich działanie i poprawę kondycji na różnych poziomach. Tu efekt jest szybki, ale też długo się utrzymuje. Powinny z niego korzystać osoby, które mają odwodnioną, ziemistą cerę, zmarszczki, blizny potrądzikowe lub przebarwienia. Już po ok. 10-15 minutach trwania zabiegu skóra jest ukrwiona i odżywiona, a zmarszczki spłycone. Do tego brak zaskórników i wyraźnie odmłodzona skóra. Na tym jednak działanie Zaffiro się nie kończy. – Po procedurze waterpeelingu przechodzimy do termoliftingu, a więc esencji Zaffiro – mówi dr Stachura. – Podczas termoliftingu dochodzi do stopniowego i jednolitego rozgrzewania głębokich warstw skóry, stymulując skracanie włókien kolagenowych, odpowiedzialnych za napięcie i ujędrnienie. Efekt napięcia i uniesienia, zarówno w obrębie twarzy, jak i na wiotczącej skórze ciała, widoczny jest już od pierwszych chwil po zabiegu. Taki efekt da nam także Endermologia LPG. Ta nowoczesna i bezinwazyjna metoda mechanicznej stymulacji głą-



boko położonych komórek skóry, jest dodatkowo całkowicie naturalna i niezwykle skuteczna. LPG nie tylko ujędźni i poprawi owal twarzy, ale także zniweluje cienie i worki pod oczami, wygładzi twarz i dekolt. To taki mocniejszy masaż, który można sobie zafundować także w serii, żeby podtrzymać na dłużej tzw. efekt „wow”. Dobrym zabiegiem, którego działanie będzie widoczne już w 2-3 dobie po jego przeprowadzeniu jest dobrze znana, ale podana w nowej, płynnej formie o przyspieszonym działaniu toksyna botulinowa – a dokładnie Alluzience. – mówi doktor Stachura. – Ten innowacyjny neuromodulator występuje w postaci gotowego do użycia roztworu, który pozwala w szybki i skuteczny sposób wygładzić zmarszczki mimiczne. Pierwsze efekty widoczne są dosyć szybko i utrzymują się do 6 miesięcy.

„Wymodelowani” na wyjście

Zabiegom bankietowym możemy poddać nie tylko twarz ale i ciało. W tym przypadku, również możemy liczyć na szybki efekt i bezinwazyjność. Jednym z takich zabiegów jest Icoone, który łączy w sobie funkcję masażu podciśnieniowego ze stymulacją przy użyciu lasera i światła LED. Połączenie obu technologii pozwala na bezbolesne i szybkie usunięcie np. cellulitu czy ujędrnienie skóry. – Icoone to bardzo dobra metoda działania na skórę i tkanki – wyjaśnia dr Kamila Stachura. – Likwiduje cellulit, napina luźną skórę, redukuje obrzęki limfatyczne i blizny. Niezależnie od rodzaju i kondycji skóry w menu Icoone znajdziemy programy medyczne i kosmetyczne, które optymalnie dostosują się do indywidualnych potrzeb. Ten zabieg można stosować także na twarz. Tutaj działa liftingująco, drenująco, poprawia owal twarzy, redukuje nadmiar tkanki tłuszczowej na podbródku, redukuje zmarszczki, poprawia kontur ust, ujędźnia skórę i poprawia jej koloryt. – Dbajmy o siebie. Dbajmy o swoje dobre samopoczucie. Zadbana, odżywiona skóra to jeden z elementów, który ma wpływ na nasz wygląd, ale i na to, jak się czujemy – podkreśla dr Kamila Stachura.

autor: Aneta Dolega / foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz, materiały prasowe





Medycznie & Estetycznie

DR N. MED. MARCIN WIŚNIEWSKI

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 BISTYMULATORA TKANKOWEGO ELLANSE.

Medycyna uczy pokory

DR MARCIN WIŚNIEWSKI, ZANIM STAŁ SIĘ UZNANYM SPECJALISTĄ OD MEDYCYNY ESTETYCZNEJ, PRZEZ 14 LAT PRACOWAŁ JAKO CHIRURG OGÓLNY I TRANSPLANTOLOG. OPEROWAŁ W KLINICE CHIRURGII OGÓLNEJ I TRANSPLANTACYJNEJ, NASTĘPNIE PRACOWAŁ JAKO ZASTĘPCA LEKARZA KIERUJĄCEGO KLINIKĄ CHIRURGII OGÓLNEJ, MAŁOINWAZYJNEJ I GASTROENTEROLOGICZNEJ. RÓWNOCZEŚNIE ZGŁĘBIAŁ TAJNIKI, WTEDY JESZCZE RACZKUJĄCEJ W POLSCE, MEDYCYNY ESTETYCZNEJ.

Panie doktorze co zdecydowało, że zajął się Pan medycyną estetyczną?

Jak to często w życiu bywa o naszych losach decyduje przypadek. W 2008 roku rozpocząłem współpracę z Laser Medica, gdzie dr Farfał-Kałucka poszukiwała do współpracy chirurga. Zajmowałem się tam chirurgią ambulatoryjną, dermatochirurgią oraz laseroterapią. Zacząłem także brać udział w organizowanych kongresach dotyczących medycyny estetycznej, a także kursach z zastosowania toksyny botulinowej i kwasu hialuronowego, które w tamtych czasach były bardzo nieliczne. W naturalny sposób, zostałem wciągnięty w ten nowy dla mnie świat, który zaczął mnie fascynować. Mnie jako chirurgowi było dużo łatwiej nauczyć się nowych zabiegów jak implantacji nici liftingujących, liposukcji czy przeszczepiania tkanki tłuszczowej, ponieważ cały czas było to dla mnie naturalne środowisko pracy.

Na ile doświadczenia zdobyte w pracy chirurga i transplantologa przydają się Panu w obecnej praktyce?

Nie wyobrażam sobie mojej obecnej pracy bez tego doświadczenia. Medycyna uczy pokory, a my uczymy się i doskonalimy całe życie. Poza tym chirurgia to dziedzina stricte zabiegowa, pozwalająca nieustannie doskonalić zdolności manualne i tak jak żadna inna dziedzina, doskonalić znajomość anatomii. Również transplantologia kliniczna dała mi zupełnie inne spojrzenie na procesy związane z immunologią i działaniem organizmu choćby w aspekcie medycyny regeneracyjnej.

Wspomniał Pan o medycynie regeneracyjnej, której jest Pan propagatorem. Co Pana fascynuje w tym obszarze medycyny?

Najbardziej fascynuje mnie to, że medycyna estetyczna to przede wszystkim medycyna, a ja cały czas mam możliwość pracy z pacjentem. Poza tym wciąż odkrywane są nowe metody regeneracji i przebudowy tkanek. Do dyspozycji mamy zaawansowane technologie, lasery i urządzenia wysokoenergetyczne. Medycyna estetyczna to nie tylko toksyna botulinowa i kwas hialuronowy, ale cały arsenał narzędzi, które umiejętnie wyko-

rzystane, dają naprawdę spektakularne efekty. Czasami na te efekty trzeba trochę poczekać, ale warto być cierpliwym.

Jaki rodzaj przeprowadzonego zabiegu uważa Pan za bardzo ważny w swojej dotychczasowej karierze?

To trudne pytanie. Dla mnie każdy pacjent jest ważny, bez względu na to jaki zabieg u niego wykonuję. Staram się zawsze podchodzić w sposób indywidualny. Zadowolony i uśmiechnięty pacjent to dla mnie ogromna satysfakcja i motywacja do dalszej pracy.

Czym się Pan kieruje w swojej pracy?

Przede wszystkim dobrem pacjenta, szczerością i uczciwością. Chciałbym, aby każdy z moich pacjentów czuł się w 100% bezpieczny i miał poczucie, że zaproponowana przeze mnie terapia będzie najlepszym rozwiązaniem jego problemu. Mam też świadomość, że nie zawsze jestem w stanie pomóc lub zastosowane leczenie może nie spełnić oczekiwań lub przynieść oczekiwanego efektu. W takim przypadku także mówię o tym pacjentowi. Zdecydowanie wolę pozytywnie zaskoczyć niż rozczarować.

Oprócz zadowolenia pacjentów, zauważyłaś, że jest dla Pana ważna także atmosfera w pracy. Czym się Pan kierował tworząc gabinet?

Rzeczywiście atmosfera w pracy jest dla mnie bardzo ważna. Spędzamy w tym miejscu ze sobą dużo czasu i zależy mi na tym abyśmy się wszyscy po prostu lubili. Los postawił na mojej drodze takie osoby, które idealnie wpasowują się w to założenie. Cały czas staramy się poszerzać zakres usług wprowadzając nowe produkty i urządzenia. Obecnie, oprócz mnie, w gabinecie przyjmuje także dr Szymon Korecki, który wykonuje zabiegi z zakresu medycyny estetycznej i chirurgii okulistycznej, a także mgr kosmetologii Natalia Pawłowska z bardzo szerokim wachlarzem zabiegów pielęgnacyjnych. Myślę, że każdy z pacjentów znajdzie coś dla siebie. No i oczywiście mamy rewelacyjną kawę. (uśmiech)

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe



AXMED

NORMOBARIA

klinika zdrowia i vitalności

Szczecin, ul. Modra 69

Dotleń się na zdrowie!

Już od 7 lutego w Szczecinie

Komora Normobaryczna to specjalnie skonstruowane pomieszczenie imitujące ciśnienie i atmosferę panującą na Ziemi kilka tysięcy lat temu. Atmosfera wewnątrz komory to dla człowieka stan najbardziej sprzyjający zdrowiu i regeneracji.

Już jedna sesja w komorze potrafi kilkukrotnie polepszyć zdolności regeneracyjne organizmu, zwiększyć ilość komórek macierzystych, dotlenić organizm, a regularne ich odbywanie w połączeniu ze zdrowym trybem życia pozwoli zachować ponadprzeciętne zdrowie i kilkukrotnie zahamować starzenie.

Lecz i wspomagaj leczenie powszechnych chorób i dolegliwości niespotykaną w naturze mieszanką tlenu, wodoru i dwutlenku węgla, podczas dwugodzinnych sesji.

Zalety terapii w normobarii:

- Nasylenie tlenem komórek i tkanek w organizmie, **zwiększenie ilości komórek macierzystych**, zmniejszenie ryzyka zawału i udarów, wspomaganie leczenia chorób sercowo-naczyniowych.
- Wspomaganie leczenia: cukrzycy, stwardnienia rozsianego, boreliozy, skutków Covid-19, nowotworów.**
- Zmniejszenie częstotliwości migren, doskonałe dotlenienie organizmu, zwiększenie wydolności oddechowej, wspomaganie leczenia astmy oskrzelowej.
- Naturalna poprawa kondycji skóry, wspomaganie leczenia łuszczycy i alergii skórnych, przyspieszenie gojenia ran, zwalczanie stanów zapalnych.
- Poprawa jakości snu, wzrost libido, **działanie antydepresyjne**, zahamowanie procesów starzenia organizmu.
- Wzmocnienie układu kostnego, wspomaganie leczenia złamań i osteoporozy, wzrost natlenienia w szpiku kostnym.
- Pozytywny wpływ wodoru na oczyszczanie organizmu z toksyn, wysokie stężenie CO₂ balansuje przemianę materii, wspomaga utratę kilogramów.

Szczecin, ul. Modra 69

biuro@normobariaszczecin.pl www.normobariaszczecin.pl +48 798 038 867



MANUFATURA WZROKU

SZCZECIN | CONCEPT STORE



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

MANUFATURA WZROKU | SZCZECIN | CONCEPT STORE

UL. MONTE CASSINO 40

TEL. 575-494-942

WWW.MANUFATURAWZROKU.PL



Ekspert radzi

Droga Kliniko,

Potrzebuję pomocy. Chodzi o moją sylwetkę. Mam szczupłe ręce i nogi, ale chciałabym zmienić wygląd brzucha. Oporny tłuszcz nie chce reagować na diety i ćwiczenia. Chciałabym spróbować czegoś innego, żeby się z nim wreszcie pożegnać, ale bez operacji... Proszę o poradę.

Pozdrawiam, Kinga

Pani Kingo,

Każda sylwetka ma swoje cechy szczególne i u każdego zdarzają się miejsca odporne na odchudzanie - brzuch jest tym miejscem w wielu przypadkach. Ćwiczenia i diety to dobry sposób na pozbycie się nadmiaru tkanki tłuszczowej, jednak zwykle pozbywamy się jej z ciała w sposób równomierny. Jeśli zdarzają się miejsca, które w przeciwieństwie do pozostałych obszarów ciała kumulują więcej tkanki tłuszczowej, zalecamy zabiegi wyszczuplające. Doskonale sprawdzają się terapie łączące kilka mechanizmów działania, np. mikrofały – czyli Onda, która pomaga pozbyć się nadmiaru komórek tłuszczowych, zwiększa napięcie skóry i tkanki podskórnej, kriolipoliza, która nieodwracalnie je wymraża lub skoncentrowane na głębokości około 1 cm pod skórą i wytapiające tłuszczowyk ultradźwięki – czyli Scizer. Najskuteczniejsze są terapie łączone z dodatkową stymulacją mięśni brzucha z urządzeniem Schwarzy, które za pomocą pola elektromagnetycznego wyzwala około 20000-30000 skurczów brzucha podczas 30-40 minutowego zabiegu i jednocześnie wspomaga poprawę napięcia mięśniowego i pomoże wymode-

lować ten obszar. Zapraszam w celu ustalenia planu zabiegowego indywidualnie pod Pani potrzeby.

Pozdrawiam

dr n.med. Piotr Zawodny

Panie Doktorze,

Sześć lat temu wykonałam makijaż permanentny brwi. Na początku miał on kolor brązowy, po jakimś czasie jednak zrobił się czerwony i zupełnie do mnie nie pasuje. Czy mogę się pozbyć makijażu po takim czasie i w takim kolorze?

Małgorzata

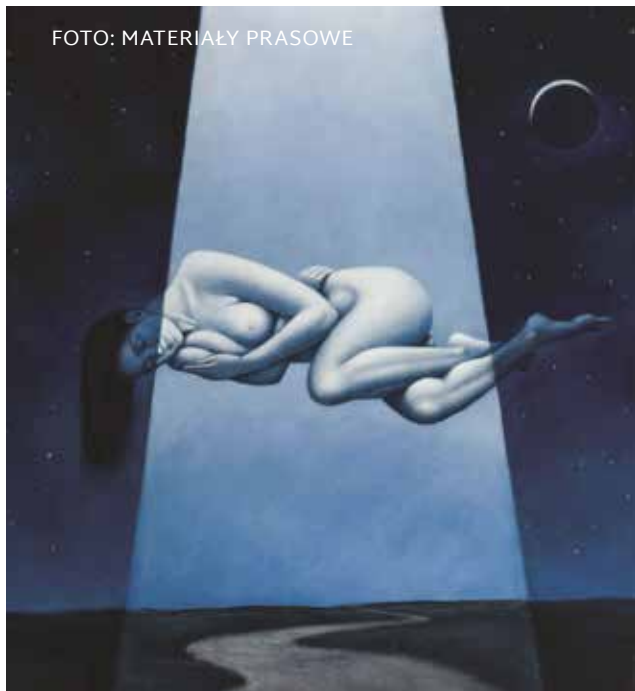
Pani Małgorzato,

Odbarwienia pigmentu użytego do wykonania makijażu permanentnego zdarza się dość często. Można jednak usunąć makijaż permanentny w każdym kolorze – także czerwonym – pod warunkiem zastosowania odpowiedniej dla czerwonego barwnika długości fali i najlepiej dobrej jakości lasera pikosekundowego. Lasery te pozwalają skutecznie i bezpiecznie usuwać tatuaże i makijaże permanentne praktycznie w każdym kolorze. Po usunięciu makijażu i wygojeniu się skóry, może Pani wykonać makijaż jeszcze raz w tym samym miejscu w kolorze, który będzie Pani odpowiadał.

Pozdrawiam,

dr n.med. Piotr Zawodny

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



RAFAŁ OLBIŃSKI. WYSTAWA MONOGRAFICZNA

Rafał Olbiński to jeden z najbardziej znanych polskich artystów. Ilustrator, grafik, malarz, scenograf, projektant. Należy do grona najwybitniejszych przedstawicieli polskiej szkoły plakatu. Jego twórczość charakteryzuje indywidualny, niepowtarzalny styl z pogranicza symbolizmu i surrealizmu, pełen metafor, odniesień do literatury i sztuki. Bogata wyobraźnia oraz świetna technika sprawiły, że Olbiński stał się bardzo popularny i zdobył jako jeden z niewielu polskich, współczesnych twórców międzynarodową sławę. Na wystawie oprócz obrazów i rzeźb pokazane zostaną m.in. projekty okładek czasopism i ilustracje do artykułów różnych periodyków z lat 70. i 80. XX wieku oraz plakaty i designerskie przedmioty. Wystawa przygotowana we współpracy z Muzeum Narodowym w Kielcach.

Szczecin, Zamek Książąt Pomorskich

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



ROMEO I JULIA

– Operowa wersja Charlesa Gounod szekspirowskiego arcydzieła niezwykle liryczna, subtelna i intymna. Podziały widać w kostiumach zwaśnionych rodów: Kapuleci są grupą, która ma pieniądze, władzę, przez co wygląda siłą rzeczy na bardziej zadbaną. Grupa Montekich jest rodziną, której świetność już minęła i to też widać. Kapuleci noszą przepiękne elżbietańskie kryzy, są ubrani na białe, podczas gdy grupa Romea jest spruta, ma wyleniałe kołnierze, pogubione kryzy symbolizujące jej upadek – mówi Michał Znaniński, reżyser spektaklu.

Szczecin, Opera na Zamku, 22. 01, g. 19 i 23. 01, g. 18

reklama





PASJA, ZDROWIE, DOŚWIADCZENIE

Dbamy o Twój piękny uśmiech

Implantologia i Stomatologia | ul. Sienna 4/1, 70-542 Szczecin
tel.: +48 91 812 15 41, +48 607 236 896 | www.koryznaclinic.com



Dr n.med. M.Sc.
Master of Science
in Oral Implantology
Kacper Koryzna

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



VIVAT MOZART

Jeśli chcielibyśmy sięgnąć do rzadziej grywanego repertuaru Wolfganga A. Mozarta, to należy spojrzeć na utwory przeznaczone na instrumenty dęte. Wśród nich prawdziwą perłą są koncerty fletowe m.in. nr 1 G-dur KV 313. Przed szczecińską publicznością zaprezentuje go australijska flecistka Ana de la Vega. Do tego w programie wieczoru znajduje się uvertura do opery „Łaskawość Tytusa” oraz Symfonia „Jowiszowa”.

Filharmonia Szczecińska, 28 stycznia 2022, g. 19

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



CZAJKOWSKI I WALTON

Koncert fortepianowy b-moll Piotra Czajkowskiego, to utwór uważany za kamień milowy w rozwoju współczesnej pianistyki, który posiadają w swoim repertuarze najwięksi pianiści na świecie. Szczecińscy melomani będą mogli usłyszeć jak z tym wiekopomnym dziełem poradzi sobie pochodząca z Korei Południowej pianistka Joyce Yang. Symfonia nr 1 b-moll Williama Waltona, która od swojej premiery w 1935 roku jest jednym z najczęściej wykonywanych utworów tego brytyjskiego kompozytora. Orkiestrę Symfoniczną Filharmonii w Szczecinie poprowadzi Stefan Asbury, dyrygent honorowy Noord Nederlands Orkest.

Filharmonia Szczecińska, 21 stycznia 2022, g.19

reklama

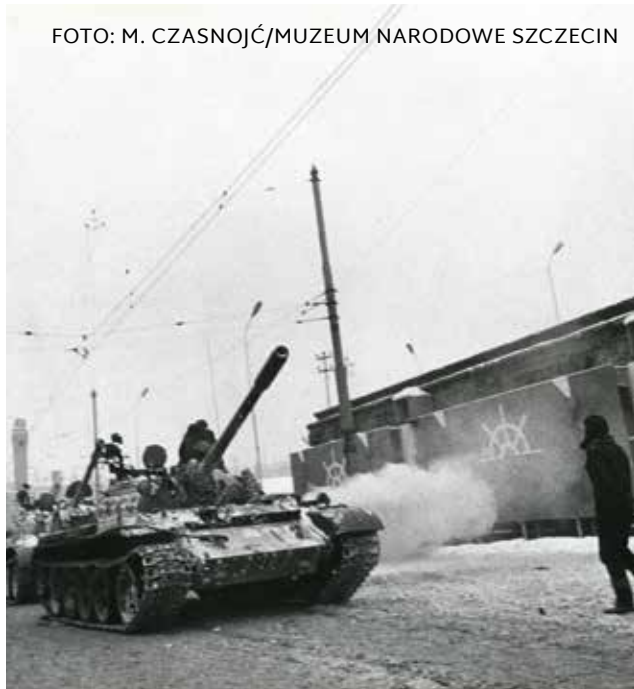
Sprawdź swój stan zdrowia!

Pakiety badań dla kobiet i mężczyzn.

HAHS
CENTRUM

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

FOTO: M. CZASNOJC/MUZEUM NARODOWE SZCZECIN

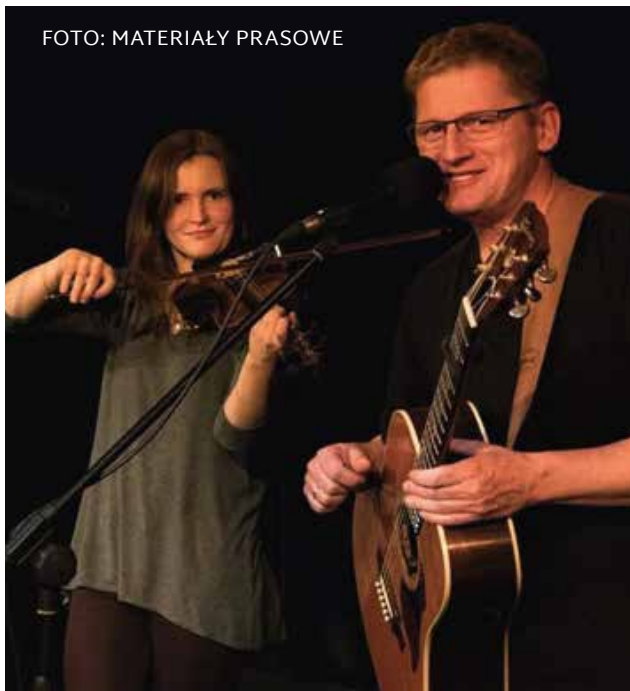


1981. STAN „W”

Ekspozycja powstała z okazji 40. rocznicy wprowadzenia stanu wojennego w Polsce. Archiwalne zdjęcia i dokumenty pokazują rzeczywistość, z którą musieli zmierzyć się Polacy w grudniu 1981 r. Przypomniane zostaną wszystkie najważniejsze wątki ogólnopolskie, ale przede wszystkim wydarzenia szczecińskie, mniej znane w kraju, a nawet wśród mieszkańców Pomorza Zachodniego, ofiary stanu wojennego, narzucony wojenny porządek, izolacja kraju, jeszcze bardziej pogłębiająca – i tak już gigantyczny – kryzys gospodarczy.

Muzeum Narodowe w Szczecinie – Centrum Dialogu Przełomy, do połowy lutego 2022 roku

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



SZCZECIŃSKIE WIERSZOGRANIE

DK 13 Muz zaprasza na występ Duetu Czarny/Radzik – akustycznie. W jego skład wchodzi Dariusz Czarny i Joanna Radzik. Duet powstał z potrzeby poszukiwania ciepłego, akustycznego brzmienia. Poprzez piosenki zaprasza do spotkania ze swoją wrażliwością wyrażaną w słowach oraz w brzmieniu inspirowanym muzyką z krainy łagodności, folkem i bluesem. Na repertuar zespołu składają się piosenki napisane do wierszy poetów: Adama Ziemianina, Krzysztofa Cezarego Buszmana oraz do własnych tekstów. Duet sięga po szeroką gamę instrumentów akustycznych: gitara, skrzypce, gitalele, ukulele, kalimba, gitara dobro, dzwonki i wiele innych, które stanowią tło dla dwugłosu duetu.

Szczecin, DK 13 Muz, 31.01.2022, g. 19.

reklama



Piękny uśmiech

3 klinika w rankingu
Newsweek'a

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

HAHS
KLINIKA

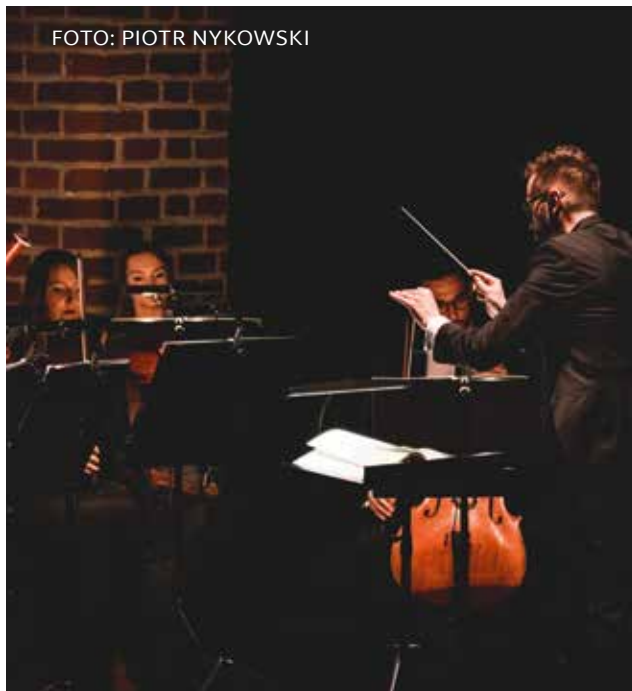


FOTO: PIOTR NYKOWSKI

„KRAINA UŚMIECHU” – WYKONANIE KONCERTOWE

Opera na Zamku zaprasza na powitanie Nowy Roku w towarzystwie muzyki Franza Lehára. „Krainę Uśmiechu” uważa się powszechnie za szczytowe osiągnięcie operetki wiedeńskiej lat dwudziestych XX wieku. Dzieje nieszczęśliwej miłości wiedeńskiej hrabianki Lizy i chińskiego księcia Su Czonga ilustruje muzyka pełna melodycznej słodyczy, emanująca egzotyką i bogactwem barw. Choć wszystkie arie i duety operetki osiągnęły wielką popularność, to nic nie przyćmiło tenorowej arii „Twoim jest serce me”, będącej ozdobą repertuaru największych głosów w historii wokalistyki. Podczas wieczoru noworocznego usłyszemy wersję koncertową operetki.

Szczecin, Opera na Zamku, 29 stycznia godz. 19

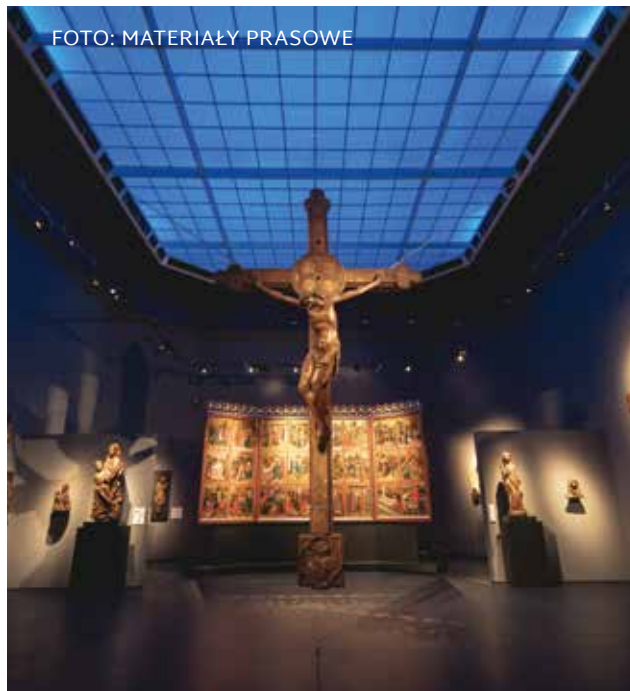


FOTO: MATERIAŁY PRASOWE

MISTERIUM ŚWIATŁA

Misterium Światła. Sztuka średniowieczna na Pomorzu jest nową wystawą stałą Muzeum Narodowego w Szczecinie, prezentującą sztukę z terenu historycznego Pomorza od XII w., gdy w latach 20. zakończył się ostatecznie proces chrystianizacji, do kolejnej transformacji religijnej tych obszarów, związanej z przyjęciem reformacji w 1534 roku. Prezentowane na wystawie zabytki w zasadniczej części pochodzą z pomorskich kościołów. Niegdyś związane były ze sprawowaniem kultu i obrzędów religijnych, odzwierciedlały idee średniowiecznej myśli chrześcijańskiej, a także zaspokajały religijne i społeczne potrzeby wyznawców oraz fundatorów. Twórcy tych dzieł, dziś anonimowi, funkcjonowali w ramach warsztatów, wędrowali po Europie i rozpowszechniali trendy artystyczne lub co typowe dla późnego średniowiecza osiedlali się w miastach i zakładali cechy rzemieślnicze. Głównym akcentem wystawy jest imponujący rozmiarami, a zarazem subtelny w wyrazie Krucyfiks Kamieński – perła kolekcji sztuki średniowiecznej szczecińskiego muzeum.

Szczecin, Muzeum Narodowe, ul. Wały Chrobrego 3

reklama



DANIEL ŹRÓDLEWSKI

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

Recenzje teatralne

★★★★★

Alan Jay Lerner, Frederic Loewe „My Fair Lady”

Opera na Zamku w Szczecinie, reż. Jakub Szydłowski, kier. muz. Jerzy Wołosz

To współczesna baśń o niezwyklej przemianie prostej dziewczyny w damę. Bez czarów i magii, a jedynie dzięki edukacji. Przepustką do lepszego świata mają być wyuczone salonowe maniery, ale przede wszystkim poprawny język. Dochodzi oczywiście do tego wątek miłosny, ale opis fabuły wydaje się być zbędny, ktoś nie zna historii kwiaciarki Elizy Doolittle i profesora fonetyki Henrego Higginsa... „My Fair Lady” to muzyczna wersja utworu George’a Bernarda Shawa „Pigmalion” z 1912 roku. Jego muzyczna wersja, z librettem Jaya Lerner’a i muzyką Frederica Loewego, powstała dopiero w połowie lat ’50 XX wieku. Od momentu premiery na Broadwayu musical nie schodzi z repertuarów teatrów na całym świecie, a za sprawą filmu (1964) z Audrey Hepburn i Rexem Harrisonem w rolach głównych, śmiało można go uznać za kultowy. Praktycznie każdy z utworów to przebój. Wystarczy przywołać kilka tytułów: „Jeden mały szczęścia łut”, „Tę ulicę znam”, „Przyzwyczaiłem się do jej twarzy” czy „Przetańczyć całą noc”.

Orkiestra Opery na Zamku pod kierunkiem Jerzego Wołosza znakomicie odnalazła się w frywolnych musicalowych melodiach, ze szczególnym uwzględnieniem sekcji dętej. Zabawnym zabiegiem jest także aktorskie zaangażowanie dyrygenta.

Reżyser Jakub Szydłowski, mimo kameralnego charakteru szczecińskiej sceny stworzył monumentalne widowisko. Zaangażował możliwie wszystkie siły i środki szczecińskiego teatru. Na scenie pojawia się kilkudziesięciu artystów (nie licząc orkiestry). Chór Opery na Zamku stworzył intrygującą wielobarwną galerię oryginalnych postaci – śpiewających, tańczących albo po prostu... skutecznie będących (przygotowanie: Małgorzata Bornowska). Sceniczny ruch opanowali i tańcem przepysnie doprowadzili choreografowie Jarosław Staniek i Katarzyna Zielonka. Wielkie brawa za stworzenie imponujących scen zbiorowych

w tak niewielkiej przestrzeni i zachwycające sceny balowe.

W przemyślaną postać Elizy wcieliła się Anna Federowicz (w drugiej obsadzie Anna Gigiel). To rola niezwykle wymagająca – zarówno aktorsko jak wokalnie. To droga od wulgarnej kwiaciarki w dredach po wyniosłą damę, a Federowicz wybornie stopniowała tę metamorfozę. Jej czarowi musiał ulec Henry Higgins, tutaj w przekonującej, epatującej sceniczną pewnością interpretacji Janusza Krucińskiego. Dobrze wypadli, szczególnie wokalnie – Tomasz Łuczak (Pułkownik Pickering) i Marcin Scech (Freddy). Świetny aktorsko i muzycznie jest „wypożyczony” z Teatru Współczesnego Wiesław Orłowski. To w jego nieco rubasznie-zaczeptym stylu słyszymy najbardziej znane piosenki. Ciekawym pomysłem było stworzenie postaci subtelnie roztańczonego policjanta o wielkim sercu (świetny Jeppe Jakobsen), demurga kolejnych scen.

Grzegorz Policiński dobrze odnalazł się w kameralnym metrażu szczecińskiego teatru muzycznego. Stworzył spektakl „pionowy”, bo na „poziomy” nie ma tu po prostu miejsca. Optymalnie wykorzystał technologię sceny, ze szczególnym uwzględnieniem możliwości jakie daje scena obrotowa. Z wysokiej tuby, niczym z kapelusza maga, wyzarowywał kolejne przestrzenie teatralnego świata. Wszystkie aranżacje zasługują na wielkie uznanie – wysmakowane, dopracowane w każdym szczególe wnętrza, zewnętrzne „plenery” imponujące i pomysłowe. W owych scenograficznych czarach pomógł Robert Burzyński, autor multimediów, które nie tylko „uzupełniały” fizyczną scenografię, ale miały także niezwykle funkcjonalny charakter. Bravo! Libretto „My Fair lady” pozwala poszaleć! Trzeba stworzyć prawdziwy kalejdoskop postaci, a tym samych kostiumów. Trzeba kostiumem pokazać ulicę, dom oraz bal. Dorota Sabak-Ciołkosz wywiązała się z zadania przepysnie. Kiedy trzeba operowała realnością, po futurystyczne projekty ze sceny na wyścigach konnych.

Ależ to dobry spektakl. Słowem: absolutnie pewne Prestiżowe sześć na sześć (6/6).



**Zapraszamy na szkolenia
językowe dla firm!**

- ✓ **Business English**
- ✓ **Język specjalistyczny
i branżowy**

W ofercie:

- ✓ **Sesje indywidualne**
- ✓ **Kursy grupowe**
- ✓ **Szkolenia
dla pracowników
i kadry zarządzającej**

Zapraszamy do współpracy!

do 
better

**Professional
English Schools**

Dom Handlowy Neo

ul. Łubinowa 75 (os. Słoneczne)
70-785 Szczecin

Biurowiec Aloha

ul. Jerzego Janosika 17 (Niebuszewo)
71-424 Szczecin

dobetter.pl

884 700 855

kontakt@dobetter.pl

PORTRET KATARZYNY OPALIŃSKIEJ-LESZCZYŃSKIEJ, JEAN BAPTISTE VAN LOO, FOT. WIKIPEDIA



Szczeciński zamek gościł królową: wspomnienie Katarzyny Leszczyńskiej

KRÓLOWA POLSKI, KSIĘŻNA LOTARYNGII I BARU, ŻONA WIECZNEGO TUŁACZA STANISŁAWA LESZCZYŃSKIEGO, MATKA KRÓLOWEJ FRANCJI, TEŚCIOWA LUDWIKI XV, CÓRKA KASZTELANA JANA KAROLA OPALIŃSKIEGO... JEJ DZIEJE SĄ MAŁO ZNANE I CZĘSTO MARGINALIZOWANE. TA KOBIETA MA JEDNAK BOGATĄ, CIEKAWĄ, CHOĆ SMUTNĄ HISTORIĘ, W KTÓREJ PEWNĄ ROLĘ ODEGRAŁ NAWET SZCZECIN, A DOKŁADNIEJ NASZ ZAMEK. OTO OPOWIEŚĆ O KATARZYNIE LESZCZYŃSKIEJ.

Mury szczecińskiego Zamku Książąt Pomorskich kryją niejedną tajemnicę. Budynek ten był najbardziej okazałą historyczną siedzibą władców z rodu Gryfitów, który panował na Pomorzu między XIII a połową XVII stulecia. Gdy nastał kres pomorskich książąt wciąż pełnił ważną funkcję. Szczecińska rezydencja przez lata przyjęła wiele wartych pamięci postaci. Wśród nich jest właśnie żona Leszczyńskiego.

Zapomniana królowa Polski

Losy naszego zamku są bardzo ciekawe. Interesujące są też dzieje rezydencji, kiedy ziemie Szczecina znalazły się pod panowaniem szwedzkim (1637-1720). To wtedy, w latach 1708-1711, w trakcie wojny północnej, w pomorskiej rezydencji gościła Katarzyna wraz ze swoimi córkami. Pod koniec pobytu Leszczyńskich w Szczecinie, dołączył też do niej jej sławny mąż. Warto dodać, że później jedna z ich pociech została królową Francji! My jednak skupmy się na matce. Interesuje nas właśnie Katarzyna Leszczyńska, z domu Opalińska, małżonka popieranego przez Szwecję króla Polski.

Stanisław Leszczyński, wieczny tułacz, jest dobrze opisany przez licznych historyków. O Ludwiku XV, królu Francji, zięciu Katarzyny jest także sporo, m.in. dzięki jego romansowi ze słynną metresą królewską Madame de Pompadour. Żonie władcy ziem francuskich, Marii, córce Leszczyńskich, również poświęcono nieco miejsca w historycznych tekstach. Współcześni badacze zwracają jednak uwagę na to, że o losach Katarzyny wciąż wiemy mało. Historycy niewiele poświęcili jej czasu.

Życie Katarzyny nie zostało jeszcze w całości zbadane, choć była to królowa Polski i matka królowej Francji! Na szczęście pojawia się coraz więcej głosów, które upominają się o wiedzę na temat żony Leszczyńskiego. Na siłę przybiera bowiem herstory (ang. herstory), czyli historia opisywana ze szczególnym uwzględnieniem roli kobiet.

Dla nas, mieszkańców Szczecina, Katarzyna jest wyjątkowo ciekawa, bo w jej życiorysie znajduje się kilkuletni wątek pomorski. To kobieta intrygująca zarówno jako postać z zamkowej prze-

szłości lokalnej, ale i jako: polska królowa. Warto więc przyswoić kilka informacji na temat tej osoby.

Od kasztelanki do królowej

– Katarzyna Opalińska urodziła się w 1680 roku w Opalenicy i była jedynaczką. Rodzice, Zofia Anna z Czarnkowa i Jan Karol Opaliński (herbu Łodzia), zadbali o jej dość staranną edukację – pisze Katarzyna Napierała w artykule „Katarzyna Opalińska-Leszczyńska – zapomniana królowa Polski”.

Władza francuskim, była urodziwa, spokojna, skromna i miała wiele innych zalet cenionych wśród panien na wydaniu. W wieku 18 lat została wyswatana za człowieka, który pochodził z bogatej, wpływowej rodziny. Był to Stanisław Leszczyński. Wysza za niego za mąż w 1698 roku. – Można powiedzieć, że małżeństwo to było dobrze przemyślaną inwestycją, opierającą się na chęci połączenia fortun wielkich rodzin magnackich – zaznacza Katarzyna Napierała w swoim tekście. Początkowo związek ten był szczęśliwy, później król odsunął się od żony. Ta jednak całe życie podporządkowała dzieleniu burzliwych losów męża. Zawsze też go wspierała. Ale o tym za chwilę.

Młoda para zamieszkała z teściami w Rydzynie. Katarzyna bardzo zżyła się z matką Stanisława, Anną z Jadowskich. – Panie łączyła głęboka pobożność, a teściowa towarzyszyła Katarzynie przez resztę swego życia, wspierając ją i pomagając w trudnych sytuacjach – podkreśla Katarzyna Napierała we wspomnianym tekście. Niedługo później na świat przyszła pierwsza córka Leszczyńskich: Anna.

Po kilku latach pojawiło się kolejne dziecko: Maria. W tym samym czasie Stanisław mocno angażował się w politykę. Dostał urząd wojewody poznańskiego i zaprzyjaźnił się z królem Szwecji, Karolem XII. Ten wysunął jego kandydaturę na króla Polski. W tym czasie Katarzyna przygotowywała się do nowej roli i zajmowała córkami. W wyniku poparcia szwedzkiego króla, po destrukcji Augusta II przez konfederację warszawską, Stanisław i Katarzyna koronowali się 4 października 1705 r. w Warszawie na władców Polski. Leszczyńska niedługo cieszyła się tytułem.

PORTRET STANISŁAWA LESZCZYŃSKIEGO, JEAN BAPTISTE VAN LOO, FOT. WIKIPEDIA



MAUZOLEUM LESZCZYŃSKICH W NOTRE-DAME DE BON SECOURS W NANCY, FOT. WIKIPEDIA



– Niestety po ceremonii, uroczystych balach i przyjęciach pojawiło się zagrożenie ze strony Augusta II – pisze Katarzyna Napierała w artykule „Katarzyna Opalińska-Leszczyńska – zapomniana królowa Polski”.

Tułaczka i pobyt w Szczecinie

W wyniku niepomysłnego obrotu spraw, Katarzyna zmuszona była wraz z dziećmi i teściową wyjechać. Przez najbliższe lata przebywała w różnych miejscach na ziemiach polskich. Wspierała męża prowadząc rozmowy z magnaterią i próbując uzyskać ich przychylności dla króla. Dbała o sprawy finansowe. Tęskniła za Stanisławem, który rzadko ją odwiedzał. Zmagała się z ciągłym strachem, gdyż nieprzyjaciele króla na różne sposoby próbowali uprzykrzyć Leszczyńskim życie. Musiała być naprawdę dzielna. Uniknęła porwania. Organizowano też ataki na jej najbliższych. Z powodu niepewnej sytuacji w Polsce, musiała opuścić Rzeczpospolitą. Wtedy nie wiedziała, że to już na zawsze...

Wraz z najbliższymi trafiła na ziemie dzisiejszego Pomorza Zachodniego. W latach 1708–1711 przebywała w Szczecinie, który w tym czasie należał do Szwecji. Mieszkała tu z córkami, teściową i dworem.

Przybycie królowej Katarzyny Leszczyńskiej oraz matki króla (Anny Leszczyńskiej z Jabłonowskich) było wielkim wydarzeniem dla miasta. W Książnicy Pomorskiej zachowały się nawet dwie unikatowe publikacje napisane w związku z uroczystym wjazdem obu pań do Szczecina i wydane przez lokalnego drukarza oraz księgarza rządu szwedzkiego, Gabriela Dahlena. Druki te zawierają wiersze panegiryczne skomponowane przez uczniów Gimnazjum Karolińskiego w języku łacińskim, w na popularniejszych metrach klasycznych: heksametrze i strofice alcejskiej. Publiczne odczytanie tych tekstów było jednym z punktów scenariusza uroczystego ingresu, na który składały się także salwy armatnie, przemarsz orszaku mieszczan przy dźwięku kotłów i trąbek, powitanie dostojnych gości przez burmistrza i posłów rządowych i krajowych – można prze-

czytać w tekście „Panie Leszczyńskie w Szczecinie”, na stronie sedina.pl.

Rodzina Leszczyńskich spała w skrzydle północnym zamku. Pod koniec ich pobytu, przyjechał tutaj także Stanisław. – W 1711 r. krótko przebywał tu także sam Stanisław Leszczyński, co upamiętnia tablica w dolnej kondygnacji Wieży Zegarowej – czytamy w tekście „Losy zamku za panowania szwedzkiego” na stronie zamek.szczecin.pl. Mąż Katarzyny wrócił do rodziny, gdy przegrał walkę o utrzymanie polskiej korony. Szwedzki przyjaciel Stanisława, król Karol XII, w tym trudnym momencie nie zapomniał o swoim kompanie. Jeszcze w 1711 roku cała rodzina Leszczyńskich wyruszyła dalej, do Skandynawii.

Trafili do miasta Kristianstad. Cały dwór był tam kilka lat i mieszkał dość skromnie. Katarzyna skupiła się na rodzinie oraz życiu duchowym. W 1714 r. Leszczyńscy osiedli w nadreńskim królestwie Dwóch Mostów. W tym czasie umarła ich córka Anna, co było dla Katarzyny wielkim ciosem.

Tęsknota za ojczyzną, śmierć dziecka, liczne zmiany miejsca pobytu, niepewność, skomplikowane relacje małżeńskie: to wszystko przysparzało Leszczyńskiej wiele smutku. W tym czasie Stanisław oddawał się zaś często polowaniom z rodziną D'Andlau. – Tam Katarzyna znalazła częściowe ukojenie, dzięki przyjaciółce, hrabinie Annie – pisze Katarzyna Napierała w sw im artykule. Niestety na krótko. Niedługo później Leszczyńscy znów zmienili miejsce pobytu. Tułaczka życie trwało więc dalej.

W obliczu kolejnego zagrożenia przez Augusta II uciekli do Alzacji. Żyli skromnie i przygotowywali córkę Marię do zamążpójścia. Kłopoty finansowe sprawiły, że Katarzyna musiała zastawić rodzinne klejnoty. Na domiar złego, liczni zamachowcy Augusta II wciąż czyhali na rodzinę Leszczyńskich. Wszystko to sprawiało, że o Stanisławie i jego żonie było głośno w Europie. I nagle... los w końcu się do nich uśmiechnął.

Teściowa króla Francji

Maria, córka Leszczyńskich, w 1725 roku została żoną króla

ZAMEK W CHAMBORD, FOT. WIKIPEDIA



TABLICA UPAMIĘTNIAJĄCA STANISŁAWA LESZCZYŃSKIEGO, FOT. POMERANICA



Francji Ludwika XV. Podniosło to status Stanisława i Katarzyny. Jako teściowie monarchy osiedli w zamku w Chambord. Ciągłe mieli jednak nadzieję na powrót do Polski. Niedługo później zostali dziadkami. Katarzyna aktywnie udzielała się w kwestii planów małżeńskich wnuków i wnucząt. W 1733 roku umarł August II Sas, co w Leszczyńskich obudziło nowe nadzieje. Stanisław wyjechał do Polski, a Katarzyna pozostała w tym czasie na obczyźnie.

Z córką Marią śledziła jego losy i zabiegała o pomoc dla męża. Korona Polski była już znów w ich rękach. Okazała się jednak jeszcze bardziej odległą, a w końcu Leszczyński podpisał zrzeczenie się praw do niej. Wrócił do Francji. Po powrocie Stanisława, Leszczyńscy uzyskali, na mocy traktatu w Wiedniu pomiędzy Austrią, Rosją i Francją, księstwo Lotaryngii i Bar. Zamieszkali w Lunéville. Poprawiła się ich sytuacja finansowa.

Stanisław odnalazł się w nowej sytuacji. Zajmowała go filozofia, tłumaczenie różnych dzieł i publicystyka. Mówiono o nim, że to światły humanista. Katarzyna nie czuła się dobrze, wciąż tęskniła za Rzeczpospolitą. Przygnębienie pogłębiała też niewierność jej męża. Leszczyńska poświęciła się dla innych i jeszcze bardziej skupiła na życiu duchowym. Podupadła na zdrowiu. Snuła wciąż marzenia o powrocie do Polski. Trzymała się tej myśli. Odeszła w 1747 roku. Chciała skromnego pogrzebu, ale mający przygotować pełną przepychucę ceremonię pożegnał ją. Pochowana została w kościele Notre-Dame de Bon Secours w Nancy, głównym mieście Lotaryngii. – Leszczyński kazał francuskiemu rzeźbiarzowi przygotować wspaniały marmurowy grobowiec – zaznacza Katarzyna Napierała we wspomnianym artykule.

Kobieta z tęsknotą

Katarzyna miała bardzo burzliwe życie. Towarzyszyły jej ciągle trzy wierne przyjaciółki losu: wieczna tułaczka, strach o najbliższych oraz tęsknota za zajęтым i odległym mężem. Mimo niełatwej doli, nie stanęła jednak nigdy przeciwko Stani-

ślawowi. Starła się być dobrą partnerką, oddaną żoną króla. Ceniła rodzinne ciepło oraz poczucie bezpieczeństwa, choć musiała przebywać w ciągłym ruchu i napięciu. – Całe swe życie podporządkowała dzieleniu burzliwych losów męża, przeżywając długie okresy rozłąki, odbywając ustawiczne podróże krajowe i zagraniczne – pisze historyk Andrzej Kamieński w tekście „Katarzyna Leszczyńska (królowa Polski 1704-1709 i 1733-1747)”. Była podobno bardzo wrażliwa na los innych. Nie cieszyła się monarszym splendorami. Ciągłe uciekała. Klepała często biedę oraz upokorzenie. Z czasem podobno stała się melancholijna i zgorzkniała. Trudno się dziwić, patrząc na to, co przeszła. Do końca życia marzyła o powrocie do Polski. Jeszcze tuż przed śmiercią planowała podróż. Badacze czasem zastanawiają się, jakie byłoby jej życie, gdyby nie polityka.

Może szczęśliwsze? Los nie był dla niej łaskawy. Wytrwałości jednak jej nie brakowało. Warto przy tym pamiętać, że Leszczyńscy byli osobistościami uznanymi w Europie. Przyjaźnili się z najwybitniejszymi postaciami tamtych czasów. Byli teściami króla Francji i dziadkami jego dzieci. W Lotaryngii zostali upamiętnieni, wspomniano ich z uznaniem. Pobyt tej pary w Szczecinie to ciekawa karta z historii naszego miasta. Przeglądając się dziś tablicy upamiętniającej Stanisława Leszczyńskiego, zlokalizowanej u podstawy Wieży Zegarowej Zamku Książąt Pomorskich, nie zapominajmy o jego żonie. W końcu Szczecin był jej schronieniem przez kilka lat. Z pewnością mury naszej pomorskiej rezydencji przechowują w pamięci niejedno westchnienie królowej. O Katarzynie można by napisać jeszcze sporo... Niech ta niedługa, ogólnikowa opowieść będzie zachętą do bliższego zapoznania się z jej osobą. W końcu losy tej kobiety składają się na bogatą historię lokalną.

autor: Karolina Wysocka/ źródła: zamek.szczecin.pl, histmag.org, wikipedia.org, sedina.pl, twojahistoria.pl, wilanow-palac.pl/ foto: Wikipedia, Pomeranica

Pomaga zwierzętom w zamian za dobrą energię

MARZENA BIAŁOWOLSKA MIŁOŚĆ DO ZWIERZĄT ODZIEDZICZYŁA PO RODZICACH. OD NAJMŁODSZYCH LAT SPĘDZAŁA Z NIMI WIĘKSZOŚĆ CZASU. LAS BYŁ JEJ DRUGIM DOMEM. DZISIAJ POPRZECZ FUNDACJĘ DZIKICH ZWIERZĄT RATUJE TE NAJSŁABSZE. ZWIERZĘTA Z KOLEI ZMIENIAJĄ JEJ SPOJRZENIE NA ŚWIAT, UCZĄ JAK ŻYĆ. WIZYTA MARZENY W NASZYM STUDIO TO PASMO OPOWIEŚCI O ROZMAITYCH PRZYGODACH ZE ZWIERZĘTAMI W ROLI GŁÓWNEJ. W INTERNACIE W SZAFIE ZAMIAST UBRAŃ TRZYMAŁA KARTONIKI Z POTRZEBUJĄCYMI POMOCY PTAKAMI, DZIŚ TRZYMA JE W SWOIM GARAŻU.



Skąd u ciebie taka miłość do zwierząt?

Wyssana z mlekiem matki, ale w genach odziedziczona od ojca. Mój tata był leśnikiem, a ja jestem trzynastym, najmłodszym dzieckiem. Od trzeciego roku życia tato często zabierał mnie do lasu, gdzie spędzałam czasem po osiem, dziesięć godzin.

Co może robić taka mała dziewczynka tyle czasu w lesie?

Jak to dziecko, miałam różne pomysły, żeby się nie nudzić. Pewnego razu pomyślałam, że mój tato będzie ze mnie dumny jak nakarmię zwierzęta. Miałam przy sobie torbę z kanapkami mojego taty i jego ośmiu współpracowników. Siedziałam przy ognisku i zaczęłam rzucać te kanapki jak najdalej od siebie. Wkrótce pojawił się lis, później jakiś mały dzik. Dałam im wszystko, co miałam.

Kiedy tato wrócił z kolegami i zobaczył, że nie ma co jeść, niestety nie był szczęśliwy.

Do domu mieliśmy prawie 40 km drogi i było bardzo zimno. Dobrze, że przynajmniej znalazły się jakieś gotowe dania. Pierwszy raz widziałam wtedy, że mój tato był na mnie zły.

Ile miałas wtedy lat?

Kiedy nakarmiłam te zwierzęta miałam ze cztery latka.

To byłaś przecież bardzo mała.

Tak, ale szybko rozumiałam swój błąd. Do dzisiaj pamiętam wyrzuty taty, kiedy tłumaczył: „Czy ty nie wiesz, że zwierzęta nie jedzą chleba?”. To była trudna lekcja.

Siedzisz teraz koło mnie z sową na szyi i myszką na katanie. Wszędzie masz zwierzęta?

Uwielbiam zwierzęta i mój dom też jest cały nimi udekorowany. Pełno też w nim rysunków mojej młodszej córki, czy figurki wyrzeźbione w drewnie. Wszystkie zakątki mojego domu wypełniają zwierzęta. Oprócz tych żywych, w moim domu pełno jest różnych dekoracji.

Ile obecnie masz w domu żywych podopiecznych?

Około 50. Są to jeże, gołębie, sowa, pustułka, kos, drozd, sikorki.

I każde z nich ma swoje imię?

Nie, dlatego, że jest ich za dużo. Imiona dostają dość specyficzne zwierzęta.

Co to znaczy specyficzne zwierzęta?

Czyli te, które są najbardziej poszkodowane i zostają ze mną na dłużej. Imię ułatwia wizyty u weterynarza z takim zwierzęciem. Wchodzę do gabinetu lekarskiego i proszę o zarejestrowanie Ciastka, Beni, Mamuśki i na przykład Amputka. Chore zwierzęta mają swoje karty i od razu wiadomo o które chodzi.

Jesteś takim szczecińskim pogotowiem dla zwierząt. Myślę, że nie ma osób, które cię nie znają.

Jestem, to fakt. Jednak zdarzają się osoby, które jeszcze o mnie nie słyszały, do chwili, kiedy szukają pomocy dla jakiegoś podopiecznego.

Jak znajdujesz czas dla tych wszystkich stworzeń?

Ludzie mówią czasem, kiedy ty masz czas to wszystko karmić, a ja na to, że to nie jest problem. Więcej czasu zajmuje mi sprzątanie, ale ja to kocham. Kiedy jest czasem godzina 22 i wchodzę do tzw. garażu, bo deweloper wymyślił tam garaż, ale u mnie jest to pogotowie. Brama wjazdowa zabudowana jest całą regałami, mam tam koncentrator tlenu, kilka inkubatorów, ręczniczki, kocyki, przytulaki. Kiedy pisklęta są już starsze i mają piórka to przytulaki zastępują gałazki.

Kiedy im posprzątam, pomyję, nakarmię, to robi się cicho i spokojnie. Nikt mi nie stuka w kontenerek, pomieszczenie ładnie pachnie, a ja wychodzę między 1 a 2, bo tyle mi to wszystko zajmuje. Jestem wtedy szczęśliwa. Kiedy zaczyna się maj to karmię co godzinę. Ptaki śpią, ale zajęczki, czy inne oseski trzeba nakarmić nawet w nocy. Wtedy, jak mi się uda, dosypiam sobie w dzień, nawet po te 20 minut.

Mówiłaś, że masz w domu rysunki, które namalowała twoja córka. Myślałam, że całe swoje życie oddałaś zwierzętom i, że nie masz czasu na macierzyństwo?

Och! Mam dwie córki. Zawsze myślałam, że mam najlepsze dzieci na świecie, ale jak spotykałam inną mamę zwykle okazywało

się, że to ona ma najlepsze dzieci na świecie – śmiech. – Mimo wszystko dla mnie Patrycja i Wiktoria zawsze będą najlepsze. One też kochają zwierzęta.

Zaraziłaś je swoją pasją?

Wręcz przeciwnie. Swoje córki zawsze starałam się trzymać na dystans do zwierząt. Nie chciałam, ich wpływać w moją pasję na siłę. Teraz, kiedy dzwoni do mnie starsza córka, która ma obecnie 23 lata, okazuje się, że właśnie adoptowała szczurki, lub że pojawił się u niej kotek. Młodsza córka ma 20 lat, kiedy mam aukcje charytatywne, bazariki, rysuje obrazki, tworzy koszulki, pomaga mi w mojej działalności.

Marzeno, wychowałaś się w lesie. Co ciebie sprowadziło do Szczecina?

Pochodzę z malutkiej wioseczki. Moje dzieciństwo było bardzo podobne do życia dzieci z Bullerbyn, jakie znamy z lektury. Z domu miałam jakieś dziesięć metrów do lasu. Często uciekałam z ogrodu i bawiłam się między drzewami. Niestety z czasem dorastałam i musiałam szukać innych zajęć. Ta moja droga życiowa była bardzo długa i wyboista. Za każdym razem podążałam, bo chciałam czegoś więcej i więcej. Utrzymuję się sama, odkąd skończyłam ósmą klasę. Pochodzę z bardzo biednej rodziny, więc u mnie nie było możliwości, żeby rodzice mogli mnie finansować. Jako najmłodsze dziecko wzięłam na siebie odpowiedzialność za swoich rodziców. Tato nie żyje już kilka lat, a mama mieszka razem ze mną.

Całe życie byłeś blisko zwierząt. Nie od razu zawodowo poszłaś tą drogą.

Ja nigdy zawodowo nie poszłam tą drogą, to jest moja pasja. Kocham to i robię, bo sprawia mi przyjemność. Potrzebuję zajmować się zwierzętami, którymi nikt nie chce się zajmować. Lubię się nimi opiekować sama. Wtedy widzę, czy zwierzę się zmienia, czy następuje poprawa, czy te oczy zaczynają błyszczeć. Często jestem zmęczona, ale jestem przy tym szczęśliwa. Dlatego w okresie lęgowym jestem w stanie wstawać co 40 minut i karmić pisklętą. W tym czasie przez 4, czy 5 m-cy, odbieram po 120, 130 telefonów dziennie. Nauczyłam się już mówić przez głośnik, ponieważ nie potrafię rozmawiać przy pomocy słuchawki. Zwierzęta dają mi takiego kopa, taką energię, że mam jej wciąż dużo też i dla innych ludzi.

Czy możesz liczyć na jakąś pomoc?

Skończyłam jedną szkołę, drugą szkołę, a później stwierdziłam, że skoro kocham zwierzęta to jeszcze zrobię technika weterynarii. Szczecin mnie zafascynował, bo jest pięknym zielonym miastem. Gmina miasto Szczecin jest naprawdę super gminą. Oni nie są w stanie zająć się wszystkim, ale ja, jeśli chodzi o zwierzęta, wchodzę jedną stroną, jak mnie nie chcą – wchodzę drugą, aż tam wejść i załatwić tą sprawę. Czasami może mają mnie już mnie dosyć, ale często też sami mają tę chęć pomocy. Kocham gminę Kołbaskowo i miasto Szczecin, bo czasami dzwoni do mnie ktoś z Gdańska, Wrocławia, Krakowa, dzwonią też działacze z Podlasia i pytają o różne sprawy. Tam z pomocą jest dużo gorzej.

Czego nauczyłaś się od zwierząt?

Nauczyłam się pokory i to pokory do wszystkiego. Wciąż dużo się od nich uczę. Kiedy pojawia się jakiś problem, to go nie rozkładam na czynniki pierwsze. Tak sobie myślę, że gdyby taka sarna, czy zając za każdym razem miały się przejmować, że coś tam się wydarzyło, to nic by nie robiły innego, tylko stukwały o te drzewa. One każdy dzień witają na nowo. Są od nas o tyle szczerliwsze, że nie mają Internetu, nie mają doradców, tylko liczą same na siebie i to jest fantastyczne. Jeśli potrzebują pomocy to super się wspierają.

Wszystko dookoła nas jest proste. To my komplikujemy życie. Zwierzęta zawsze wpływają na nas pozytywnie. Kiedy oglądamy filmiki ze zwierzętami często się cieszymy, dają nam dużo radości. Ja od nich czerpię energię.

Czerpiesz energię, by dalej pomagać?

Nie tylko. Najważniejsze jest pozytywne myślenie. Wszystko, co dzieje się w moim życiu dzieje się po coś. Często słyszę od ludzi, którzy twierdzą, że dobre to im się nie wydarzy. Złe, to od razu, zaraz się przyciągnie. Pytam wtedy – a dlaczego dobre ma się nie przydarzyć? Ja zawsze zwracam się do mojego Anioła Stróża, w którego bardzo wierzę, bo on ma zawsze bardzo dużo roboty przy mnie. Zawsze go proszę: – Aniele, proszę, żeby wydarzyło się to i to, no bo to naprawdę jest mi potrzebne i to nie na jutro, ale na dzisiaj, na za piętnaście szósta.

Nie wiem jak to się dzieje, ale po prostu takie rzeczy się zdarzają.

Często słyszę od innych – Marzena, bo wyszło tak, a nie inaczej – no i co z tego? To już się stało i ja mogę albo to naprawić, albo włączyć sobie dystans, pójść do zwierząt. Mój ukochany mi mówi, Marzena, pamiętaj, bo jak ty się zajeżdżisz, albo będziesz miała doła to nie pomożesz ani jednemu zwierzątkowi. One muszą cię mieć silną, bo one liczą w jakiś sposób na ciebie. I on ma faktycznie rację.

rozmawiała: Joanna Sawicka-Budziak / foto: Przemysław Budziak



JOANNA SAWICKA-BUDZIAK – MENTORKA

AKREDYTOWANY COACH ICF, WŁAŚCICIELKA FIRMY SZKOLENIOWEJ „KUŹNIA SUKCESU”, ORGANIZATORKA MARSZU RÓŻOWEJ WSTAŻKI, AKCJI ZACHĘCAJĄCEJ DO PROFILAKTYKI RAKA PIERSI. W UBIEGŁYM ROKU ZWIĄZAŁA SIĘ ZE SZCZECIŃSKĄ ROZGŁOŚNIĄ RADIOWĄ, GDZIE PROWADZI PROGRAM SUPERKOBIETA W SUPERFM. JOANNA SAWICKA-BUDZIAK ZAPRASZA DO STUDIA NIEBANALNE KOBIETY Z NASZEGO MIASTA I OKOLIC. W 2021 ROKU PRZEPROWADZIŁA 31 INSPIRUJĄCYCH ROZMÓW. W SWOICH WYWIADACH PREZENTUJE CZĘSTO WYBOISTE DROGI DO SUKCESU I HISTORIE PEŁNE EMOCJI. AUDYCJE TE POKAZUJĄ, ŻE KAŻDY MOŻE ODNIEŚĆ SUKCES I ŻE MARZENIA MOŻNA SPEŁNIAĆ. PROGRAM SUPERKOBIETA W RADIU SUPER FM SŁUCHAJCIE W KAŻDĄ NIEDZIELĘ PO GODZINIE 13. WSZYSTKIE ODCINKI DOSTĘPNE SĄ W SEKCJI PODCASY NA WWW.SUPER.FM – DO USŁYSZENIA!

NASZE OPOWIEŚCI
O SYMBOLACH
I SMAKACH SZCZECINA
ORAZ INNE ARCHIWALNE
ODCINKI AUDYCJI
„ODKRYJ SZCZECIN
NA NOWO Z SUPER FM”
ZNAJDZIESZ NA STRONIE
SUPER.FM W ZAKŁADCE
PODCASTY.

W Pałacu Kolorów

W kawiarni Między Wierszami odbyła się premiera długo wyczekiwanego albumu Doroty Kościukiewicz-Markowskiej „Palace Of Colours. Wake Up Make Up”. To kontynuacja projektu sprzed lat – pięknego wydawnictwa prezentującego makijaże autorstwa Doroty Kościukiewicz-Markowskiej. Twórczyni do współpracy zaprosiła wiele utalentowanych osób: fotografów, stylistek, projektantek i modelek. Premierze albumu towarzyszyła wystawa fotografii znajdujących się w albumie oraz występ wokalistki i skrzypaczki Marii Radoszewskiej. ad



Iza Szukiewicz, Dorota Kościukiewicz-Markowska, Dorota Kawecka



Dorota Kościukiewicz-Markowska, Paweł Markowski



Joanna Michalska, Dorota Kościukiewicz-Markowska, Grażyna Myczkowska



Dorota Kościukiewicz-Markowska, Kasia Baczulis



Na pierwszym planie Magdalena Mazurek-Dubako



Maria Radoszewska



Dorota Kościukiewicz-Markowska i Ewa Kaziszko

Gala Biznesowej Dumy Pomorza

To spotkanie dedykowane ludziom biznesu, którzy uczestniczą w nowym przedsięwzięciu Pogoni Szczecin. Ma ono na celu wzmacnianie lokalnej społeczności przedsiębiorców. W jeden z grudniowych wieczorów w hotelu „Courtyard by Marriott” pojawiło się prawie sto osób. Wystąpili m.in. kwartet „Golden Star Music Group”, Krzysztof Baranowski, który zachwycił grą na akordeonie oraz aktorka Sylwia Różyczka. Wydarzeniem wieczoru był natomiast występ specjalny Andrzeja Poniedziałkiego - znanego poety i satyryka. ds



od lewej Adam Opatowicz (Teatr Polski), Bożena Mrocze, Sylwia Różyczka (Teatr Polski), Jarosław Mrocze (Pogoń Szczecin)



Grzegorz Szczepański (biuro ochrony FORT) z żoną Czesławą



Andrzej Poniedziałki



Barłomiej Suszko (Deloitte) Jarosław Mrocze (Pogoń Szczecin), Dominika Wiśniewska (Euroafrica)



Tomasz Brzozowski (kancelaria Radców Pewnych T. Brzozowski i M. Amerski, Pogoń Szczecin) z żoną Renatą



Barłomiej Suszko (Deloitte)

PIG nagroził przedsiębiorców

W połowie grudnia ubiegłego roku w szczecińskim hotelu Novotel rozstrzygnięto konkurs Przedsiębiorca Roku Pomorza Zachodniego 2021. Jego organizatorem tradycyjnie już była szczecińska Północna Izba Gospodarcza. Były nagrody i wyróżnienia a po części oficjalnej przy lampce wina i talerzu pełnym smakowitości zachodniopomorski biznes zastanawiał się co go czeka w 2022 roku. ds



Od prawej: Katarzyna Pęzińska-Kijak (Przychodnia Rehabilitacji Weterynaryjnej VETICO) Karolina Wałowska (Grupa Polmotor) i Agnieszka Frączek



Od lewej: Jarosław Rzepa - (poseł na Sejm (PSL)), Hanna Moroz Espersen, Przemysław Niemczyk Espersen



Od lewej: Daria Prochenka (Clochee), Hanna Mojsiuk (PIG) i Olgierd Geblewicz (marszałek województwa zachodniopomorskiego)



Od lewej: mecenas Patryk Zbroja (Zbroja Adwokaci), Jarosław Tarczyński (PIG) i Hanna Mojsiuk (PIG)



Od lewej: Katarzyna Trajdecka (Kongsberg Maritime Poland) Dorota Pliżga (Kongsberg Maritime Poland)



Od lewej: Jarosław Tarczyński (Durable Polska oraz PIG) Kosta Runjaic (Pogoń Szczecin) Robert Kolendowicz (Pogoń Szczecin)



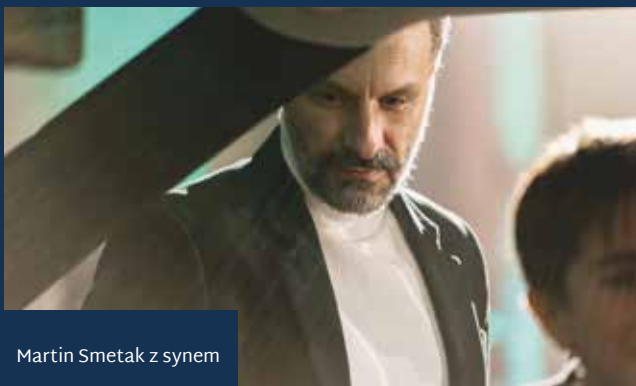
Od lewej: Aneta Szreder-Piernicka (Commercial Director Zarząd Morskich Portów Szczecin Świnoujście), Mirosław Sobczyk (Zapoli oraz PIG)



Od lewej: Arkadiusz Pawlak (ZAAR), Michał Szczepański (Eprosument S.A.), Michał Szuster (Eprosument)

Kameralnie i niezwykle

Z poszanowaniem obostrzeń pandemicznych w salonie Bońkowskich British Auto odbyła się uroczysta premiera nowego Range Rovera. Kolejne wcielenie tego legendarnego samochodu miało odpowiednią i kameralną oprawę. Prezentacje tego niezwykłego modelu odbywały się w małym gronie gości, w każdym pokazie udział brały maksymalnie cztery osoby. Na koniec każdy uczestnik premiery otrzymał specjalny upominek od gospodarzy imprezy.



Martin Smetak z synem



Państwo Sobczyk



Krzysztof Mikołajczyk i Tomasz Swaczyna



Państwo Czupryńscy

Biznesowy opłatek

Jak co roku w przestronnych salach Business Clubu przy placu Batorego na tradycyjnej Wigilii Klubowej spotkali się członkowie oraz przyjaciele Stowarzyszenia na rzecz Rozwoju Szczecina i Pomorza Zachodniego „Business Club Szczecin”. Gości zachęcało się wielu, humory dopisywały, a stoły od świątecznych potraw się ugięły. Kto był nie żałował. ds



od lewej: Jarosław Mroczek (Pogoń Szczecin) oraz Katarzyna i Krzysztof Wojtowicz (Deloitte)



od lewej: Andrzej Rybkiewicz (Diagnostyka), Marcin Sygut (Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny Nr 2 Pum)



od lewej: prof. Dariusz Zarzecki, Regina Manikowska oraz Hubert Manikowski (Jacht)



od lewej: Bartosz Niegrebecki (Bartada) Piotr Krupacz (Impel Group) i Jolanta Michalak (ZUS)



od lewej: Marcin Woźniak (Porto) Bogumił Rogowski (Business Club Szczecin) i Krzysztof Kielec (Kostrzyńsko - Słubicka Specjalna Strefa Ekonomiczna SA)



od lewej: Ronald Laska (Remondis) i Sławomir Piński (Binowo Golf Park)



Od lewej Mariusz Woźniak (Business Club Szczecin), Zbigniew Matkowski (Fosfan), Agnieszka Fiuk (ATF Polska), Tomasz Walburg (WT Print)

Wino, loteria i piękne podłogi

Przy ulicy Santockiej 39, swoje podwoje dla gości i klientów otworzył salon podłóg Lamcoo. Wyjątkowe drzwi, spory wybór podłóg winylowych i akcesoriów oraz nowoczesne ogrzewanie matami grzewczymi na podczerwień – to jest to co możemy znaleźć w salonie. Wbrew pozorom, to po czym chodzimy w domu, jest bardzo ważne co docenili goście przybywając w komplecie na otwarcie. W czasie imprezy nie brakowało atrakcji, w tym dobrego wina, przekąsek i loterii. ad



Alan Darski (Lamcoo), Henryk Sawka (satyryk), Ewa Sawka i Wioletta Darska (właścicielka Lamcoo)



Od lewej: Agata Łakomiak (NANI) i Sylwia Nasiłowska



Paweł Nowak i Aleksandra Hopke (Hoca Candle)



Od lewej: Katarzyna Łęcka, Anna Łakomiak-Melka, Amelka i Jaś, Ewa Sawka, od prawej: Tomasz Jaworski, Jędrzej Truszek i Paweł Ciesielski



Goście salonu

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE

Szczecin ma padla

Szczecin ma swoje pierwsze korty do padla. W tę coraz bardziej popularną dyscyplinę, będącą młodszym bratem tenisa można pograć w Fabryce Energii. Oficjalne otwarcie kortów nastąpiło na chwilę przed świętami Bożego Narodzenia i przyciągnęło wielu zainteresowanych. Oprócz pokazowego starcia, organizatorzy tłumaczyli uczestnikom wydarzenia, czym jest padel i jakie są zasady gry. Następnie każdy mógł sam chwycić za raketę i poznać podstawy techniki uderzeń podczas darmowych treningów. Rozegrano też turniej dla dzieci. ad



Zespół trenerski Fabryki Energii



Trener Aleksander Najdanov z młodą adeptką padla



Kuba i Karolina



Rozmowy po grze, w środku Krzysztof Bobala (Pekao Szczecin Open)



Uczestnicy turnieju dziecięcego oraz Barbara Maciocha i Ireneusz Maciocha (Fabryka Energii)

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE

Spółecznicy nagrodzeni

Program Społecznik zmienia Pomorze Zachodnie od pięciu lat. Pomaga mieszkańcom realizować pasje, łączyć ludzi, uwalniać pozytywną energię, zachęcać innych do aktywności oraz wyjścia z domu. Na początku grudnia odbyła się gala podsumowująca edycję Program Społecznik 2019-2021. Od uruchomienia go w 2017 roku zrealizowano już trzy tysiące inicjatyw. Podczas gali wyróżniające się organizacje oraz wolontariuszki i wolontariusze z Pomorza Zachodniego otrzymali specjalnie przygotowane na tę okazję statuetki. ds



Statuetkę otrzymuje Stowarzyszenie Amazonek w Koszalinie



Nagrodę odbierają przedstawiciele Fundacja Szczeciński Klub Rowerowy Gryfus



Uczestnicy gali



Laureaci konkursu „Barwy Wolontariatu”



Podczas gali został rozstrzygnięty konkurs „Barwy Wolontariatu na Pomorzu Zachodnim 2021”

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE

Wiecha nad teatrem

Na budowie nowej siedziby Teatru Polskiego w Szczecinie zawiąza wiecha. Konkretnie na kominie scenicznym – najwyższym architektonicznie elemencie gmachu. Uroczystość, która odbyła się na początku grudnia ub.r. zgromadziła m.in. lokalnych samorządowców oraz polityków. Rozbudowa obiektu planowo zakończy się pod koniec tego roku. Pierwsze spektakle w nowym teatrze planowane są na 2023 rok. ds



Przemawia Tomasz Grodzki (Marszałek Senatu RP)



Uczestnicy uroczystości i wiecha



Od lewej Olgierd Geblewicz (Marszałek województwa), Adam Opatowicz (Teatr Polski)



Mariusz Hurylski (Budimex – wykonawca prac)

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. Słaska 9a
Dental Implant Aesthetic Clinic ul. Panieńska 18
Dental Center ul. Mariacka 6/U1
Dentus ul. Mickiewicza 116/1
DermaDent ul. Kazimierza Królewicza 2 I/1
Dr Wiśniowski Chirurgia i Medycyna Estetyczna ul. Kusocińskiego 12/U3
ESTETIC Klinika Zawodny ul. Kuśców 58
Fabryka Zdrowego Uśmiechu ul. Ostrawicka 18
Fizjopomoc ul. Witkiewicza 61
Excelmed ul. Kopernika 6/2
Gabinety Dr Żółtowski al. Powstańców Wielkopolskich 79
Gabinet Terapii Manualnej ul. Kasprzaka 3A
Gajda ul. Narutowicza 16A
HAHS ul. Czwartaków 3
Hahs Protodens ul. Felczaka 10
Klinika Dr Stachura ul. Jagiellońska 87
Laser Medi Derm ul. Kasprzaka 2C
Laser Studio ul. Jagiellońska 85
Lighthouse Dental, ul. Arkońska 51/5
Medicus pl. Zwycięstwa 1
Mediklinika ul. Mickiewicza 55
Medimel ul. Nowowiejska 1E
Optegra ul. Mickiewicza 138
Ortho Expert ul. Jagiellońska 87B
Perfaderent - Gabinet Stomatologiczny al. Powstańców Wielkopolskich 4C
Praktyka Lekarska Piotr Hajdasz ul. Partyzantów 3/2
Praktyka Stomatologiczna Rafał Rudziński ul. Słaska 5/2
PP Estetyczna ul. Żupańskiego 6/1
ST Medical Clinic ul. Kwiatkowskiego 1/26
Stomatologia Kamienicka 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

Courtyard by Marriott Brama Portowa 2
Hotel Atrium al. Wojska Polskiego 75
Hotel Dana al. Wyzwolenia 50
Hotel Grand Park ul. Słowackiego 18
Hotel Grand Focus ul. 3 Maja 22
Hotel Focus ul. Małopolska 23
Hotele Marina ul. Przestrzenna 13
Hotel Park ul. Plantowa 1
Hotel Radisson BLU pl. Rodła 10
Willa Flora ul. Wielkopolska 18

KANCELARIE

Przemysław Manik – kancelaria adwokacka ul. Kr. Korony Polskiej 3
Lizak, Stankiewicz, Królikowski – kancelaria adwokacka al. Boh. Getta Warszawskiego 1/4
Mazurkiewicz Cieszyński Mazuro i Wspólnicy Adwokaci i Radcowie Prawni sp. k. ul. Klonowica 30/1
Andrzej Marecki – kancelaria adwokacka ul. Lutniana 39
Gozdek, Kowalski, Łysakowski – adwokaci i radcowie ul. Panieńska 16
Tomasz Kordus – kancelaria adwokacka ul. Felczaka 11
Andrzej Zajda i Monika Zajda-Pawlik – kancelaria adwokacka ul. Monte Cassino 7/1
Dariusz Jan Babski – kancelaria adwokacka ul. Bogusława 5/3
Grzegorz Dutkiewicz – kancelaria adwokacka ul. Monte Cassino 19c
Aleksandr-Dutkiewicz – kancelaria adwokacka ul. Wyższej 14
Licht Przeworski – 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 Węglowska ul. 5 lipca 9/1
Kancelaria Notarialna Małgorzata Posyński ul. Józefa Piłsudskiego 20
Kancelaria Prawna Kamil Zieliński ul. Narutowicza 11/14
Kancelaria Radców Prawnych Brzeziński, Gregorczyk ul. Swarowicza 15A/3
Waldemar Juszczak – kancelaria adwokatów i radców al. Niepodległości 17
Zbroja Adwokaci ul. Bogusława X 9/4
WGO Legal Wiszniewski, Gajewicz, Oryl - radcowie prawni ul. Felczaka 16/1

KAWIARNIE

Artetamina ul. Rayskiego 21
Biancafe ul. Ostrawicka/róg Wojska Polskiego
Bajgle Króla Jana ul. Nowy Rynek 6
Cafe 22 pl. Rodła 8
Coffee Costa GK Kaskada
Coffee Costa CH Galaxy - parter
Coffee Costa CH Mollo
Coffee Costa CH Outlet Park
Columbus Coffe al. Wojska polskiego 50
Columbus Coffe ul. Rayskiego 23/2a
Columbus Coffe ul. Krzywoustego 16
Columbus Coffe ul. Malczewskiego 26
Duet Coffee CH Galaxy - 1 piętro
Fanaberia Deptak Bogusława
Fit Cake ul. Słaska 5/1
Koch Cukiernia al. Wojska Polskiego 4
Lodziarnia Pogodna ul. Poniatowskiego 2
Orsola ul. Przestrzenna 4
Przystań na kawę ul. Rayskiego 19
Nad Piekarnią cafe & bistrot ul. Krzywoustego 15/U3
Vanilla Cafe&Restaurant al. Wyzwolenia (Galaxy)
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
Cichy-Zasada Audi, VW, Seat, Cupra Południowa 6
Ford Bemo Ustowo 56
Ford ul. Pomorska 115B
Harley Davidson ul. Gdańska 22A
Honda ul. Białowiejska 2
HTL ul. Lubieszyska 20
Lexus Kozłowski ul. Mieszka 1 25
Land Rover / Jaguar Ustowo 58
Łopiński VW ul. Madalińskiego 7
Mazda Kozłowski ul. Struga 31B
Mercedes Mojsiuk ul. Pomorska 88
Moto 46 ul. Kurza 1
Moto 46 ul. Kurza 4
Opel Kozłowski ul. Struga 31B
Peugeot Drewnikowski ul. Bagienna 36D
Polmotor ul. Struga 31B
Polmotor ul. Szyborskiej 6
Polmotor Ustowo 52
Skoda ul. Struga 1A
Toyota Kozłowski ul. Mieszka 1 25B
Toyota Kozłowski ul. Struga 17
Volvo ul. Pomorska 115B
VW ul. Struga 1B

NIERUCHOMOŚCI

Assethome al. Papieża Jana Pawła II 11 (I) p.)
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. Heyki 27A
Idea Invest ul. Tkacka 14/U1
Krawczyk Nieruchomości ul. Jagiellońska 22/2
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
Chahupa ul. Południowa 9
Colorado Wały Chrobrego
Columbus Wały Chrobrego

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
Lastadia ul. Zbożowa 4R
La Rotonda ul. Południowa 18/20
La Rocca ul. Korolowa 101
Mała Tumska ul. Mariacka 26
Marshal Food ul. Rayskiego 23/1
Między Wierszami ul. Moniuszki 6/1
Na Kuncu Korytarza ul. Korsarzy 34
Non Solo Pizza Pasta ul. Wielka Odrzańska 18U
Paladin ul. Jana z Kolna 7
Paprykarz al. Jana Pawła II 42
Pepperoni Pizzeria ul. Poniatowskiego 2a
Piastów 30 al. Piastów 30
Porto Grande Wały Chrobrego
Public Fontanny al. Jana Pawła II 43
Public Cafe ul. Wielka Odrzańska 18A/U
Restauracja Karkut ul. Bogurodzicy 1
Ricoria al. Powstańców Wielkopolskich 20
Rybarex ul. Małopolska 45
Sake ul. Piastów 1
Spotkanie al. Jana Pawła II 45
Spizarnia Szczecińska Holdu Pruskiego 8
Sushi & Pasta ul. Zbożowa 4
Tokyo ul. Rynek Sienny 3
Towarzyska Deptak Bogusława
Tutto Bene Bulwar Piastowski 1
Trattoria Toscana pl. Orła Białego
Ukrainieczka ul. Panieńska
Unagi al. Jana Pawła II 42
Willa West Ende al. Wojska Polskiego 65
Wóli i Krowa ul. Jagiellońska 11
Zielone Patio pl. Brama Portowa 1

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. Milczarska 30A
Batna ul. Targ Rybny 4/2
Bella Moda ul. Bogusława 13/1
Brancewicz al. Jana Pawła II 48
Centrum Mody Ślubnej ul. Kaszubska 58
Desigual, CH Galaxy – parter
Velpa ul. Bogusława 12/2 i 11/1
Cloeche ul. Bogusława 10/2
Escada al. Wojska Polskiego 22
Henry Lloyd ul. Przestrzenna 11
HiperGlazur - Salon Łazienek ul. Świerczewska 47
Icon ul. Jagiello 6/5
Jubiler Kleist ul. Rayskiego 20
Kaskada Galeria (punkt informacyjny)
Kropka nad i ul. Jagiellońska 96
Kosmetologia Monika Turowska ul. Duńska 38
MasMara ul. Bogusława 43/1
MOOI ul. Bogusława 43
Moda Club Al. Wyzwolenia 1
Portfolio (od ulicy Jagiellońskiej) ul. Rayskiego 23/11
Prowansja kwiatami ul. Szwedzka 28
Prowansja kwiatami ul. Rostocka 15
Riviera Maison ul. Struga 23
Rosenthal ul. Bogusława 15/1A
Strefa Koloru ul. Santocka 44
Wieland al. Wojska Polskiego 70

SPORT I REKREACJA

Aquarium (basen dla dzieci) ul. Jemiolowa 4A
ASTRA szkoła tańca al. Wyzwolenia 85
Binowo Golf Park Binowo 62
Bloom ul. 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. Iwaskiewicza 20/U4
Kids Arena, ul. Staszica 1
Mabo B Zone Klub ul. Welecka 2
Marina Sport ul. Przestrzenna 11
My Way Fitness ul. Sarnia 8
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 31 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-Nielacna ul. Wielkopolska 32
Atelier Piękna ul. Mazurska 21
Akademia Fryzjerska Gawęcki Al. Wojska Polskiego 20
Baltica Wellness&Spa pl. Rodła
Be Beauty Instytut Urody ul. Łukasieńskiego 40/12
Beverly Barber Shop ul. Sienna 5A
CMC Klinika Urody ul. Jagiellońska 77
Depi Lab ul. Kaszubska 52
Dr Irena Eris Kosmetyczny Instytut ul. Felczaka 20
Ella ul. Kaszubska 17/2
Enklawa Day Spa al. Wojska Polskiego 40/2
Ernest Kawa, ul. Jagiellońska 95
Esthetic Concept ul. Jagiellońska 16A/U2
Fryzjerskie Atelier Klim ul. Królowej Jadwigi 12/1
GOG Aesthetic Club ul. Jagiellońska 81/1
Hall No 1 ul. Wyszyńskiego 37
Imperium Wizazu ul. Jagiellońska 7
JK Studio (od Rajskego) ul. Monte Cassino 1/14
Klinika Beauty ul. Kołtąta 31
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 Chłopskich 39a
OKO-MED. Al. Powstańców Wielkopolskich 26/U4
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 Białine 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 Kołcz 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. Żołnierska 13
ArtGalle ul. Słaska 53
Animal Eden ul. Warzymice 105B
Centrum Informacji Turystycznej Aleja Kwiatowa
CITO ul. Szeroka 61/1
Do Better ul. Łubinowa 75
Filharmonia – sekretariat ul. Małopolska 48
Fabryka Energii ul. Łukasieńskiego 110
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
Pracownia Dobrostanu al. Jana Pawła II 28/7A
Przedszkole Niepubliczne Nutka (Baltic Business Park)
Radio Super FM pl. Rodła 8
Radio Szczecin al. Wojska Polskiego 73
Stara Rzeźnia Kubryk literacki (kasztownia) ul. Wendy 14
Szczecińska Szkoła Wyższa Collegium Balticum ul. Mieszka 161C
Szczeciński Park Naukowo-Technologiczny ul. Niemierzyńska 17A
Teatr Polski ul. Swarowicza
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
Zapal al. Piastów 42

NOWY RANGE ROVER

MOŻE BYĆ TWÓJ JUŻ OD 613 000 ZŁ



AUTORYZOWANY SALON LAND ROVER I JAGUAR W SZCZECINIE
BOŃKOWSCY BRITISH AUTO
USTOWO 58, 70-001 SZCZECIN

+48 91 852 34 00 | SALON@BRITISH-AUTO.PL

WWW.BRITISH-AUTO.LANDROVER.PL

 / JLRBONKOWSCY

ZAPRASZAMY DO NASZEGO SALONU I SERWISU



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