

prestiz

M A G A Z Y N I Ń S K I

Ile kosztuje słowo?

Leszek Herman, Inga Iwasiów, Dariusz Staniewski,
Sylwia Trojanowska, Adam Zadworny

JEM K

Twórczy
chaos,
plugawy
romantyzm
i hip-hop

Andrzej „Webber” Mikosz
- cały czas uczę się doceniać siebie



Zapraszamy na drzwi otwarte

18.05.25 10⁰⁰-15⁰⁰

już od **11 900 zł** za m²



www.crocushill.pl tel. 539 97 97 97



KLINIKA DR STACHURA

Dobry wygląd obfituje w zmienne...

*Liczba możliwych rozwiązań jest duża.
Wybieraj je z nami.*

Technologie. Wiedza. Umiejętności.
Światowy poziom medycyny i kosmetologii w Szczecinie.



Jagiellońska 87,
70-437 Szczecin



www.klinikadrstachura.pl





Jak ważna jest opieka pooperacyjna.

Operacje plastyczne cieszą się niestabnącą popularnością, oferując pacjentom możliwość poprawy nie tylko wyglądu, ale ogólnej jakości i komfortu życia. Niemniej jednak, jak każda ingerencja chirurgiczna, zabiegi plastyczne wiążą się z ryzykiem powikłań. Bez względu na to, czy poddałeś się liftingowi twarzy czy też zabiegowi powiększania piersi, powrót do pełnej formy i możliwości cieszenia się satysfakcjonującym wyglądem, może wymagać więcej czasu, cierpliwości. Aby zminimalizować ryzyko jakiegokolwiek powikłania po interwencji chirurgicznej, kluczowe jest odpowiednie przygotowanie do zabiegu oraz ściśle przestrzeganie zaleceń pooperacyjnych.

Każdy z zabiegów chirurgii plastycznej to poważna operacja, którą przeprowadzam tylko w znieczuleniu ogólnym. W naszej klinice wszystkie zabiegi przeprowadzane są w znieczuleniu ogólnym.

Przed planowanym zabiegiem należy przeprowadzić szczegółową i wyczerpującą konsultację, w trakcie której lekarz jest zobowiązany do nadzwyczajnej staranności w informowaniu pacjenta o rodzaju operacji, jej przebiegu oraz możliwych następstwach i powikłaniach. Należy zwrócić uwagę na słowa następstwa zabiegu i powikłania. Słowa mające zupełnie różne znaczenia, oba bardzo istotne w przebiegu pooperacyjnym.

Nie wolno zapominać o błędzie w sztuce lekarskiej, niestety mamy z tym czasem do czynienia. Osobiście nie znam, żadnego chirurga na świecie (a znam naprawdę wielu), który mógłby powiedzieć, że nigdy w trakcie swojej pracy nie miał do czynienia z taką sytuacją.

Kolejną ważną kwestią jest opieka pooperacyjna, jest ona równie ważna jak sam zabieg operacyjny. Bezwzględnie pacjent musi poddać się hospitalizacji i obserwacji po operacji.

Niestety w ostatnich latach pojawił się, według mnie bardzo niebezpieczny, trend, którego nie rozumiem. Nie chciałbym sugerować, że to kwestia dodatkowych kosztów, ale wykonuje się bardzo dużo zabiegów w znieczuleniu miejscowym i pacjent opuszcza gabinet po zabiegu. I nie mówię tylko o małych operacjach, ale również o dużych, które niosą ryzyko powikłań, nawet zgonu, o operacjach, po których operowani opuszczają gabinety tego samego lub następnego dnia.

W naszej klinice pacjenci hospitalizowani są zawsze od 3-5 dni, w trosce o pacjentów, czasem zostają tydzień. Zmiany biochemiczne, ryzyko krwawienia, zator tłuszczowy mogą się pojawić nawet po 3 dniach. Dlatego też świętością jest opieka, dbanie o pacjenta, leczenie i zapobieganie ewentualnym powikłaniom. Opuszczający klinikę pacjenci zobowiązani są do odbywania wizyt kontrolnych we wszystkie dni tygodnia, nie wyłączając sobót i niedziel. To jest obowiązek wobec pacjentów. Tak zawsze było, jest i będzie w Aesthetic Med.



dr n. med. Andrzej Dmytrzak

Prywatne Centrum Chirurgii Plastycznej dra Andrzeja Dmytrzaka

ul. Niedziałkowskiego 47, Szczecin

tel. 91 422 00 38

aestheticmed@aestheticmed.com.pl

www.aestheticmed.com.pl



Twoja przystań nad Bałtykiem!

**Apartamenty w promocyjnej
cenie: 440 937 zł netto**

Poznaj **Plażową 5**, najlepszą inwestycję **w sercu Międzywodzia**. Ten niezwykle obiekt zapewni Tobie odpoczynek w kameralnym wydaniu oferując spokój i harmonię dzięki licznym terenom zielonym oraz ścieżkom spacerowym. To wyjątkowa opcja dla tych, którzy szukają idealnego domu tuż przy plaży, z dala od zgiełku miasta.

Oddanie inwestycji do użytku już w 2025 roku!



PLAZOWA V

FIVE STEPS TO THE BEACH



Sara Kalinowska



scan me

Project Manager **797 648 293**



Na okładce: Radzimir JIMEK Dębski

Autor: Kamil Rozwadowski



SPIS TREŚCI

12. Słowo od naczelnej

WYDARZENIA

- 15. Nowe miejsca
- 16. Jak dojechać do Szczecina, czyli teatralny Paprykarz
- 19. 11. Międzynarodowy Kongres Morski
- 20. Edukacja medyczna na skalę europejską
- 23. Dzień otwarty w hotelu Jachtowa – ślubne marzenia nad Odrą
- 24. Opowieść o mieście
- 26. Donald T. – pisze Zbigniew Skarul
- 28. Strefa minimalizmu
- 30. Kolarski pojedynek
- 33. Kobiety wspierają kobiety
- 34. Graficzne jeden na jeden: Wymiary wyobraźni

TEMAT Z OKŁADKI

- 36. JIMEK: Twórczy chaos, plugawy romantyzm i hip-hop

LUDZIE

- 44. Andrzej „Webber” Mikosz: Cały czas uczę się doceniać siebie
- 49. Ile kosztuje słowo?

EDYTORIAL

- 57. Odważny styl, klasyczny wzór

BIZNES

- 60. KIA PBV – nowa definicja samochodu użytkowego
- 63. Luksus lubi Ciszę
- 64. Zakątek Mała – godzina podróży do enklawy
- 66. Komfort to nie tylko przestrzeń
- 68. Social media – biznes na polu minowym
- 74. Stabilna inwestycja na wagę złota
- 76. Sukces ma na imię ZUT
- 78. Zaufanie budowane od trzech dekad

KULINARIA

- 81. Śledź nasz powszedni i powszechny
- 82. Lekkość na talerzu

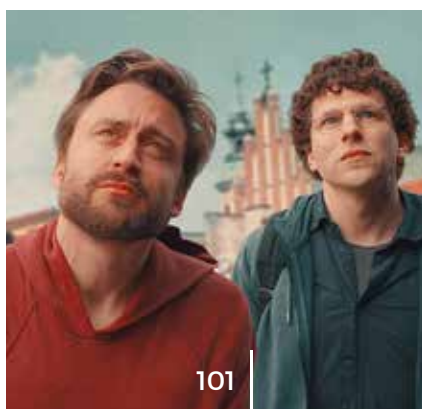
ZDROWIE I URODA

- 84. Skóra w rytmie sezonu, czyli jak mądrze zaplanować letnią pielęgnację twarzy i ciała
- 86. Nieoczywiste źródło bólu
- 88. Podążanie za trendami? W działaniu na skórze może się nie sprawdzić. O tym, dlaczego kosmetolog i lekarz, to duet, który da skórze to, co najlepsze.
- 91. Trądzik – nie tylko problem młodych
- 92. Komfort intymny bez tabu Cicho, o tym się nie mówi!
- 95. Dbam o ciało, bo lubię
- 96. Ciało w równowadze
- 97. Ekspert radzi

KULTURA

- 98. Hardy chłop z kosą, rzadkie imię i twórca-wizjoner
- 100. Recenzje teatralne – pisze Daniel Źródlewski
- 101. Recenzje filmowe – pisze Daniel Źródlewski
- 102. Zapowiedzi kulturalne
- 106. Muzyczna ucztą kinomana

109. KRONIKI



Zamieszkać w Sky Premium – apartamencie, który zapiera dech w piersiach



 Najwyższe kondygnacje

 Gotowe, luksusowe wnętrza wykończone
w najwyższym standardzie

 Bogata infrastruktura

 Nagradzany resort: Sukces roku 2025

CLUB HOUSE

PRZYSTAŃ LUKSUSU



Apartamenty na sprzedaż

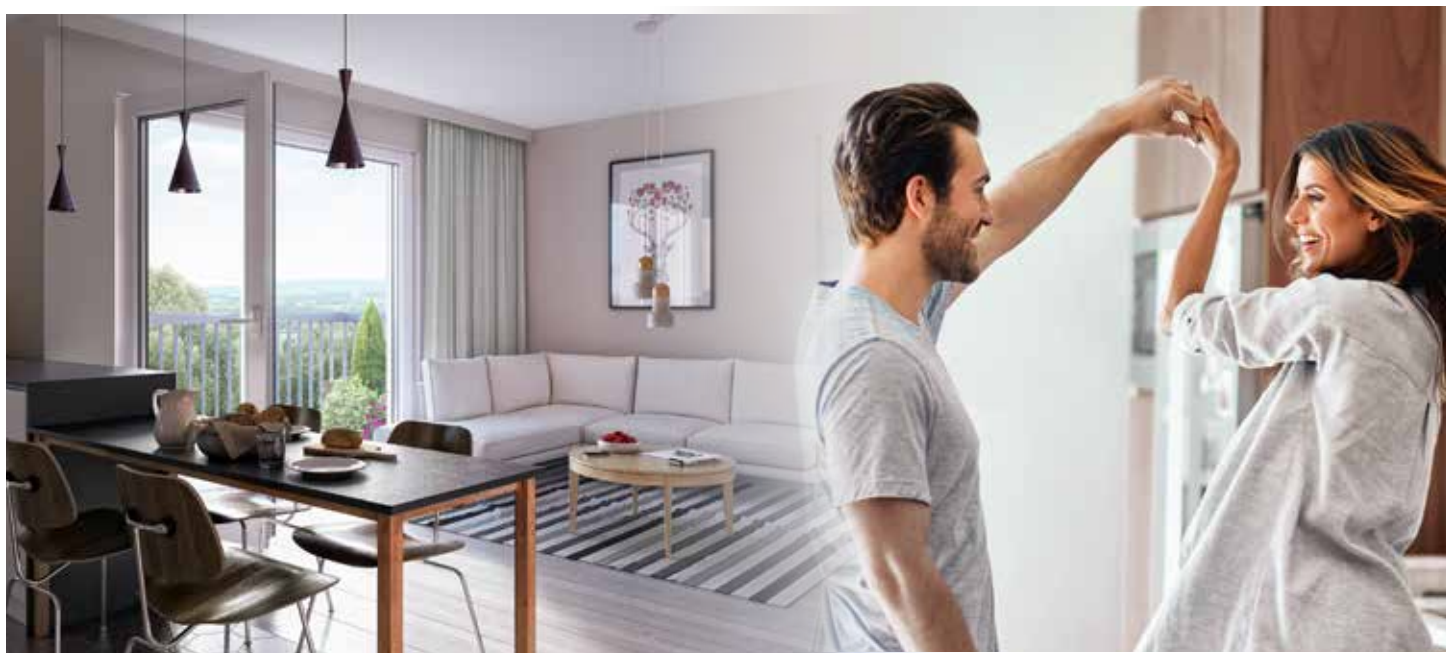
**33 luksusowe mieszkania
z widokiem na Jezioro Dąbie**



MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 

APARTAMENTY 101
WARSZEWO



Wybierz to, co najlepsze!

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



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



„Jimkizmy”, proza życia i hip-hop

Plejada osobowości w majowym (nie) skromnym numerze Prestiżu. Na okładce mocne uderzenie JIMEK – jedna z najbardziej rozpoznawalnych postaci na rodzimej scenie muzyki elektronicznej. To także producent i kompozytor, który naprawdę nazywa się Radzimir Dębski – dla tych co nie wiedzą – jest także synem szczecińskiej piosenkarki Anny Jurkiszewicz, która swojego czasu gościła na okładce Prestiżu.

JIMEK nawet podczas naszego wywiadu tworzył – język, wizje siebie i otaczającej go rzeczywistości. Porozmawialiśmy o plugawym romantyzmie, obrzydliwości życia oraz o tym jak nie dać się zgrawitować (sic!). JIMEK jest mistrzem neologizmów (redakcyjnie nazwaliśmy je „jimkizmami”) dygresji i kontrolowanego chaosu, a nam pozostało tylko słuchać, podążać, nie przeszkadzać i wejść do tego „Jimkowego” świata, do którego na chwilę zostaliśmy zaproszeni. Osobiście, nie ukrywam – przebieram nogami czekając na jego koncert Subklasyka Tour, który odbędzie się 25 maja w Netto Arenie. JIMEK ma szczególny sentyment do tego miejsca i ulicy Monte Cassino – dlaczego? Gorąco zachęcam do przeczytania wywiadu.

A’ propos słowa i języka. Zastanawialiście się kiedyś, ile kosztuje słowo? Zainspirował nas do tego głośny spór autorki bestsellerowej powieści „Chtopki”, Joanny Kuciel-Frydryszak z wydawcą. Czy pisarze i pisarki mogą godnie żyć ze swojej pracy? Jak są wynagradzani? Postanowiliśmy oddać głos znanym, szczecińskim pisarzom: Indze Iwasiów, Adamowi Zadwornemu, Darkowi Staniewskiemu, Sylwii Trojanowskiej i Leszkowi Hermanowi. Dzieje się! A raczej czyta się. Poczytajcie.

Na deser piekielnie utalentowany i piekielnie skromny Andrzej „Webber” Mikosz. Właśnie zdobył Fryderyka za musical polityczny „1989” w kategorii „Album Roku Muzyka Ilustracyjna”. To najważniejsze wyróżnienie w polskim przemyśle muzycznym. Warto dodać, że Andrzej to znakomity producent hip-hopowy i druga połowa duetu Łona & Webber. Brawo Andrzej!

Izabela Marecka

REDAKTOR NACZELNA:

IZABELA MARECKA

REDAKCJA:

ANETA DOLEGA, DANIEL ŹRÓDLEWSKI,
DARIUSZ STANIEWSKI

FELIETONIŚCI:

ANNA OŁÓW-WACHOWICZ
ZBIGNIEW SKARUL

WSPÓŁPRACA:

PANNA LU, ANNA WYSOCKA

WYDAWCA:

WYDAWNICTWO PRESTIŻ
| BUDYNEK ZUS-U, JANA MATEJKI 22/
70-530 SZCZECIN

REKLAMA I MARKETING:

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

DZIAŁ PRAWNY:

ADW. KORNELIA STOLF- PEPLIŃSKA
STOLF-PEPLINSKA@KANCELARIACYWILNA.COM

DZIAŁ FOTO:

JAROSŁAW GASZYŃSKI, ALICJA USZYŃSKA,
DAGNA DRAŹKOWSKA-MAJCHROWICZ
ALEKSANDRA MEDVEY-GRUSZKA

SKŁAD GAZETY:

AGATA TARKA, INFO@MOTIF-STUDIO.PL

DRUKARNIA:

DRUKARNIA KADRUK S.C.

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

prestiz
MAGAZYN SZCZECIŃSKI

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



Odzyskaj uśmiech w jeden dzień



AESTHETIC DENT

Metoda All-on-4®

- ✓ **Zęby na stałe na 4 implantach** – bez konieczności przeszczepu kości.
- ✓ **Naturalny wygląd i komfort jedzenia.**
- ✓ **Krótki czas leczenia** – nowy uśmiech w jeden dzień.
- ✓ **Ochrona kości przed zanikiem** i poprawa jakości życia.

Odzyskaj swój uśmiech i pewność siebie z metodą All-on-4®.



**Zapisy
na konsultacje**

+48 91 817 27 22
wyspianskiego@aestheticdent.pl
ul. Wyspiańskiego 7, Szczecin





**OPTYKA
LEPERT**

SINCE 1981

Tylko teraz
w **OPTYKA LEPERT**

-50%
na szkła
progresywne

GUCCI

Chloé

HUBLOT

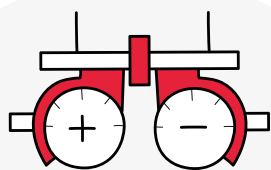
KARL
LAGERFELD

Calvin Klein

Salvatore Ferragamo

CONVERSE

SWAROVSKI



Wizyta w gabinecie u optometrystki przeprowadzana jest zgodnie ze standardem badania optometrycznego. Każde badanie rozpoczyna się szczegółowym wywiadem w celu określenia potrzeb pacjenta. Głównym zadaniem specjalistki jest dobieranie korekcji okularowej oraz soczewek kontaktowych. Zdarza się jednak, że skorygowanie wady wzroku nie jest wystarczającym rozwiązaniem problemów ocznych.



W naszym gabinecie przeprowadzana jest również diagnostyka w kierunku zaburzeń funkcji wzrokowych, które mogą wpływać np. na komfort pracy przy komputerze. W przypadku niepokojących zmian ocznych, które mogą sugerować o wystąpieniu schorzeń oczu nasi pacjenci otrzymują zalecenia wizyty do innych specjalistów np. lekarza okulisty.

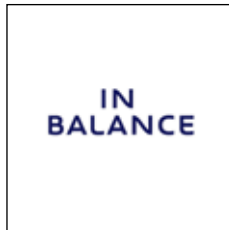
AL. WOJSKA POLSKIEGO 60 • UL. MONTE CASSINO 40
www.optyklepert.pl • www.manufakturawzroku.pl



BELL HOUSE NIERUCHOMOŚCI

Licencjonowane biuro nieruchomości, gdzie doświadczenie łączy się z przyjazną atmosferą. Specjalizuje się w nieruchomościach mieszkaniowych oraz nieruchomościach gruntowych na zasadzie kupna i sprzedaży. Główne priorytety ich działalności to profesjonalizm i bezpieczeństwo transakcji. Kierują się zasadą, która opiera się na współpracy i dialogu, szukaniu kreatywnych rozwiązań, zmniejszaniu konfliktów, dążeniu do porozumienia.

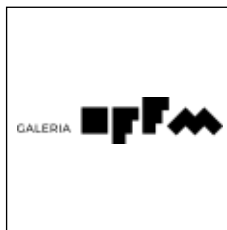
Szczecin, ul. Ślaska 19/2



IN BALANCE BY MARINA

Siłownia, w której znajdziemy nowoczesny sprzęt, przeznaczony zarówno do ćwiczeń cardio, treningów siłowych, funkcjonalnych, wytrzymałościowych czy relaksacyjnych. Dla osób, które bardziej preferują ćwiczenia grupowe, klub ma do zaoferowania, m.in. pilates, spinning, trening kettlebell, czy klasyczny aerobik. W strefie relaksu znajdują się sauny i fotele do masażu.

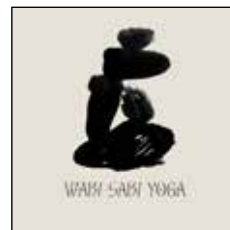
Szczecin, ul. Jagiellońska 67



GALERIA OFF M

Druga przestrzeń wystawieni-
nicza powstała na terenie
OFF Mariny, działająca pod
mecenatem Marina Developer.
Galeria i miejsce spotkań pre-
zentujące współczesne formy
sztuki, takie jak fotografia, gra-
fika czy design. Przestrzeń jest
otwarta na lokalnych twórców,
jak i artystów z całej Polski.

Szczecin, ul. Chmielewskiego 18



WABI-SABI YOGA

Klimatyczne studio jogi
w centrum Szczecina.
W programie m.in. zajęcia
z jogi klasycznej, z Asany,
z fizjo jogi, power jogi, slow
flow jogi a także z jogi dla
początkujących. Oprócz tego
w ofercie studia znajdują
się pilates, stretching, zajęcia
oddechowe, automasaż.
Zajęcia odbywają się gru-
powo, indywidualnie, na
miejscu i online.

Szczecin, ul. Niedziałkowskie-
go 21/106

REKLAMA



Kameralne przyjęcie czy niezapomniane wesele?

Zapraszamy do Nowielic, wyjątkowego miejsca
z dala od miejskiego zgiełku.

- 6 ha terenu zielonego - doskonałe tło dla ceremonii w plenerze, jak i sesji zdjęciowych
- 4 sale z wyjściem do ogrodu
- indywidualne podejście do każdego wydarzenia
- baza noclegowa dla 100 osób
- basen, sauny, grota solna, salka fitness, parking w cenie

Dworek nad Regą
Nowielice 1, 72-320 Trzebiatów
tel: 602 645 644, email: hotel@dworek-rega.pl
f Dworek-Nad-Regą-Nowielice
dworeknadregahotel

JAK DOJECHAĆ DO SZCZECINA, CZYLI TEATRALNY PAPRYKARZ

Ktoś dzwoni. Ktoś nie odbiera. Ktoś ma urodziny. Ktoś chodzi do lekarza.
Ktoś jest lekarzem. Ktoś jest chory. Ktoś ma termin. Ktoś się rodzi. Ktoś jest po terminie.
Ktoś umiera. Ktoś został porwany przez kosmitów. Ktoś uderzył się w głowę
i przyśniło mu się, że jest człowiekiem.



„Paprykarz szczeciński” to komedia o życiu i śmierci, i o tym, co mamy w środku, pod aluminiowym wieczkiem. Spektakl, który swoją premierę będzie miał 16 maja (godz.19) w Teatrze Współczesnym w Szczecinie wyreżyserował Marcin Liber. Autorem scenariusza i tekstów piosenek jest Michał Kmiecik. Panowie tworzą zgodny duet na teatralnej scenie od lat, racząc nas niesztampową sztuką. Ich poprzednia premiera we Współczesnym – „Król potworów”, również miała szczecińskie konotacje (część akcji przedstawienia rozgrywała się w stolicy Gryfa) Tamten spektakl był zabawną opowieścią o końcu świata, najnowszy będzie przedstawieniem o miłości, życiu i śmierci. O tym, kim jesteśmy, skąd pochodzimy i jak do nas dojechać... i czy coś

z tego w ogóle wynika. Twórcy zapowiadają, że nie będą bali się zadawać tych najważniejszych pytań i zrobią wszystko, co w ich mocy, by znaleźć na nie odpowiedzi.

Dodatkowym szczecińskim składnikiem tego teatralnego paprykarza będzie muzyka, którą skomponował guru polskiej i wszechświatowej sceny muzycznej, członek takich grup jak Pogodno, Snuz i Hey oraz znakomity kompozytor (także filmowy), a także producent muzyczny (m.in. Katarzyna Nosowska i Krzysztof Zalewski) – Marcin Macuk.

ad/ foto: Emilia Łapko

FACE the SUN

Ultralekka i skuteczna mgiełka, która zapewnia wysoką ochronę przed promieniowaniem, dzięki obecności czterech filtrów ochronnych.

Może być stosowana na całe ciało, na twarz i na makijaż. Niewidoczna na skórze, nie zostawia białych śladów i nie obciąża, a jej delikatny, neutralny zapach sprawia, że aplikacja jest czystą przyjemnością.

NOWOŚĆ:

Przeciwsłoneczna
mgiełka
SPF 50



CLOCHEE®

Mgiełka dostępna na www.clochee.com

i w sklepie stacjonarnym Clochee przy al. Wojska Polskiego 14/U1 w Szczecinie



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

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

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



11. MIĘDZYNARODOWY KONGRES MORSKI

Do Szczecina, po rocznej przerwie, powraca Międzynarodowy Kongres Morski. W tym roku, w dniach 15-16 maja, odbędzie się już 11. edycja tego najważniejszego w krajowej gospodarce morskiej wydarzenia o charakterze konferencyjnym. Wezmą w nim udział przedstawiciele najważniejszych organizacji z branży portowej, żeglugowej i stoczniowej naszego kontynentu. W trakcie obrad odbędzie się także nieformalne spotkanie unijnych ministrów, odpowiedzialnych za gospodarkę morską.

Pierwszy dzień 11. Międzynarodowego Kongresu Morskiego rozpocznie się debatą plenarną – „Nowa polityka przemysłowa Unii Europejskiej w sektorze gospodarki morskiej”. Zostaną podczas niej poruszone kluczowe kwestie związane z konkurencyjnością europejskich przedsiębiorstw morskich oraz przyszłą Morską Strategią Przemysłową UE (EU Industrial Maritime Strategy). W debacie tej wezmą udział przedstawiciele najważniejszych europejskich organizacji branżowych: Sotiris Raptis, sekretarz generalny ECSA – European Shipowners, Alberto Maestrini, prezes Sea-Europe – Shipyards&Maritime Equipment Association, Josef Maurere, Head of Maritime and Operation z European Transport Workers’ Federation (ETS) oraz Marcin Talwik, sekretarz generalny Związku Armatorów Polskich.

Podczas pierwszego dnia 11. MKM w Szczecinie odbędzie się nieformalne spotkanie ministrów UE ds. gospodarki morskiej. Spotkanie to przyjmie formułę zamkniętej sesji przeznaczonej wyłącznie dla przedstawicieli rządów państw członkowskich UE. Zostaną podczas niej omówione polityczne aspekty morskiej strategii przemysłowej Unii, w tym przyszłe kierunki działań i współpraca na szczeblu

europejskim – mówi Krzysztof Gogol z Polskiej Żeglugi Morskiej – współorganizatora kongresu.

W drugim dniu 11. Międzynarodowego Kongresu Morskiego odbędą się tradycyjne dyskusje w blokach tematycznych. Dotyczyć one będą m.in. globalnych zagrożeń dla transportu morskiego, nowych kompetencji dla gospodarki morskiej, roli autonomicznych technologii w poprawie bezpieczeństwa żeglugi morskiej i śródlądowej, projektowania i budowy nowoczesnych statków o napędach niskoemisyjnych oraz inwestowania w energooszczędną infrastrukturę portową, budowaniu bezemisyjnej gospodarki morskiej, transportu multimodalnego, współdziałania portu oraz miasta, którego jest częścią oraz gospodarki sektora offshore.

Głównym organizatorem spotkania jest Fundacja Kongres Morski w Szczecinie.

Autor: ds./foto. PŻM – uczestnicy 10. Edycji Kongresu

EDUKACJA MEDYCZNA NA SKALĘ EUROPEJSKĄ

Szczecin dynamicznie wzmacnia swoją pozycję na mapie europejskich ośrodków medycyny i nowych technologii. Powstające inicjatywy infrastrukturalne i międzynarodowe projekty otwierają przed młodymi ludźmi ogromne możliwości rozwoju kariery w sektorze medycznym.



ALEKSANDRA WILK



JOHANNES SVENSØY



W centrum tych zmian znajdują się nowy kompleks kliniczno-badawczy Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego (PUM) – jedna z największych inwestycji budowlanych w historii Szczecina, realizowana kosztem ponad 800 milionów złotych oraz Regionalne Centrum Medycyny Cyfrowej, którego celem jest stworzenie platformy do integracji i analizy danych biomedycznych. W ramach powstającego Westpomeranian MED HUB największe firmy sektora medycznego, czołowe uczelnie oraz instytucje naukowe i samorządowe podjęły ze sobą współpracę. Celem tych działań jest nie tylko rozwój innowacyjnych technologii i badań, ale także stworzenie nowych ścieżek kariery dla przyszłych lekarzy, inżynierów biomedycznych i specjalistów z obszaru Med-Tech.

Z rozmów z lokalnymi firmami wynika, że zapotrzebowanie na wykwalifikowanych specjalistów medycznych jest ogromne. W międzynarodowych firmach z sektora Med-Tech bardzo dobra znajomość języka angielskiego to dziś absolutna konieczność. Dlatego studia w języku angielskim na PUM stają się coraz atrakcyjniejszą opcją – nie tylko dla studentów z Polski, ale także dla rosnącej liczby kandydatów z zagranicy. – Nasi absolwenci anglojęzycznych kierunków mogą bezpośrednio wejść na rynek pracy zarówno w Polsce, jak i w Niemczech – w ramach programu Asklepios – mówi dr hab. n. med. Aleksandra Wilk, dziekan Międzywydziałowego Centrum Kształcenia w Języku Angielskim na PUM w Szczecinie. – Zainteresowanie naszymi studentami jest tak duże, że często już w trakcie studiów otrzymują oferty pracy od szpitali. W przypadku rekrutacji na kierunki anglojęzyczne wymagany średni wynik z egzaminów jest nieco niższy. Uczelnia przywiązuje jednak dużą wagę do jak najlepszego przygotowania merytorycznego i językowego studentów rozpoczynających naukę. W tym celu PUM nawiązał ścisłą współpracę z SAIL International School.

W ramach licealnego programu medycznego, stosowanego przez SAIL, uczniowie koncentrują się na kluczowych przedmiotach potrzebnych w przyszłych studiach medycznych.

Kandydaci, którzy nie zakwalifikują się bezpośrednio na studia, są zapraszani do udziału w specjalnie dla nich przygotowanej ścieżce w rocznym programie pomaturalnym. – Egzaminy oceniane są przez Uniwersytet Cambridge, co zapewnia wysoką jakość kształcenia i międzynarodowe uznanie zdobytych kwalifikacji – wyjaśnia Katarzyna Zammaro, dyrektor SAIL Career College przy SAIL International School.

PUM już na etapie liceum wprowadza elementy wczesnej edukacji medycznej, obejmującej m.in. histologię oraz treści, które często są pomijane w tradycyjnym systemie szkolnym. Dzięki udziałowi w zajęciach akademickich, korzystaniu z infrastruktury uczelni oraz wsparciu w planowaniu kariery, licealiści od początku wprowadzani są w realia życia uniwersyteckiego i medycznego. Program realizowany jest w języku angielskim, co pozwala w naturalny sposób rozwijać kompetencje językowe i międzykulturowe, niezbędne w nowoczesnej branży medycznej. Przez takie działania Szczecin staje się również prekursorem we wczesnej edukacji medycznej w Polsce.

Przykładem różnorodnych ścieżek kariery możliwych dla absolwentów PUM jest Johannes N. Svensøy, lekarz medycyny – mówi Michael Glück, prezes zarządu SAIL. – Zaczynał jako nauczyciel języka norweskiego w naszej szkole, a dziś prowadzi międzynarodową karierę w medycynie ratunkowej, tropikalnej, morskiej i kosmicznej. Bada biosensory dla opieki przedszpitalnej w Europie i Ameryce. Ponadto pracował klinicznie i humanitarnie w Azji i Afryce, a jako lekarz i dowódca uczestniczył w misjach analogowych astronautów, przygotowujących do przetrwania na Marsie. Obecnie przewodniczy Norweskemu Towarzystwu Medycyny Ratunkowej, Urazowej i Katastrof oraz zajmuje stanowiska kierownicze w krajowych organizacjach zajmujących się medycyną kosmiczną i eksploracją. Jest więc znakomitym przykładem na to, że taki rodzaj edukacji otwiera drzwi do wspaniałej kariery naukowej i badawczej.

ad/ foto: materiały prasowe



Nissan Pojazdy Użytkowe

Twoje zadania, nasze rozwiązania

Nissan Polmotor

www.polmotor.nissan.pl

Szczecin, Struga 73 — tel: 91 466 87 00

Szczecin, Ustowo 52 — tel: 91 822 85 55

pon. — pt.: 08.00–18.00, sob.: 08.00–14.00

Wszelkie prezentowane informacje, zdjęcia, specyfikacje, opisy, ilustracje lub parametry techniczne służą wyłącznie celom informacyjnym, nie stanowią potwierdzenia dostępności poszczególnych modeli pojazdów, wersji wyposażenia, wersji napędów i nie stanowią zapewnienia w rozumieniu art. 556(1)§2 Kodeksu cywilnego oraz nie są wiążące.

Twój wymarzony dom



Czereśniowe Wzgórze



Przyjedź i zobacz
Zakochaj się w tym miejscu

Radziszewo ul. Stokrotki/Liliowa +48 530 216 300

www.czeresniowe.com

MBH



DZIEŃ OTWARTY W HOTELU JACHTOWA – ŚLUBNE MARZENIA NAD ODRĄ

W drugiej połowie kwietnia Hotel Jachtowa na szczecińskim Gocławiu zamienił się w tętniące życiem centrum inspiracji dla wszystkich planujących wyjątkowe uroczystości. Dzień Otwarty zdominowała branża ślubna, ale oferta przyciągnęła również organizatorów urodzin, jubileuszy czy firmowych eventów. Nic dziwnego – zabytkowy budynek przypominający zamek, malownicze położenie nad Odrą i bogaty program wydarzenia działały jak magnes.

Goście mogli dostawnie zaplanować swój wielki dzień „od A do Z” – od wyboru sukni ślubnej prezentowanej przez modelki, przez konsultacje ze stylistami i dekoratorkami, aż po próbę pierwszego tańca w historycznej sali balowej. Artystyczną oprawę zapewniła harfistka Emilia Raiter, udowadniając, że nawet Ed Sheeran czy Sanah w jej wykonaniu brzmią magicznie.

Nie zabrakło również niespodzianek. Największe zainteresowanie wzbudził Złoty Człowiek – performer w lustrzanym stroju, który zachwycał gości swoimi interakcjami i pozował do efektownych zdjęć. Uwagę przyciągały także słodkie bufety, lody, pokazy barmańskie i prezentacje fotobudki 360. Hotel Jachtowa po raz kolejny pokazał, że potrafi organizować wydarzenia z klasą i pomysłem. Wspaniała atmosfera, serdeczne rozmowy z wystawcami i możliwość podpisania umów ze specjalnymi rabatami sprawiły, że goście opuścili imprezę nie tylko z garścią wizytówek, ale i głową pełną pomysłów.

To miejsce z duszą – idealne na kameralne przyjęcia i wystawne wesela, zaledwie kilka minut od centrum, a jakby w innym świecie.

ad / fot. materiały prasowe



Opowieść



o mieście



Romantyzm i miejski klimat, tak w skrócie można określić najnowszą kolekcję Sylwii Majdan. Szczecińska projektantka znów skierowała swoje uczucia i artystyczny talent w stronę Berlina – miasta o oryginalnym rytmie i klimacie, będącego nieustającą inspiracją dla wielu twórców.

Nowa kolekcja przypomina dobrze skonstruowaną opowieść – dzieli się na kilka rozdziałów. Pierwszy z nich to crème de la crème: eleganckie sukienki i garnitury w odcieniach śmietanowym i taupe. Druga odłona jest lekka, radosna i pełna energii. Trzeci segment przenosi w klimaty boho – to subtelność i zwiewność zamknięte w wysokiej jakości tkaninach. Sylwia Majdan projektuje także spódnice i garnitury, które pozwalają poczuć się kobieco – zarówno na co dzień, jak i podczas specjalnych okazji. – Wierzę, że każda kobieta – nawet ta najbardziej wymagająca – odnajdzie w tej kolekcji coś dla siebie – mówi projektantka. – Z ogromną ciekawością obserwuję wasze reakcje. Kolekcja jest już dostępna online na stronie projektantki: sylviamajdan.com. ad

Projekty: Sylwia Majdan

Foto: Karolina Tarnawska

MUA: Paulina szymańska

Modelki: Laura Wanecka i Sylwia Majdan



Skarul na manowcach / Donald T.

Często się zastanawiam, jak bym postąpił, gdyby na mojej drodze stanął Donald T. Z pewnością dużo zależałoby od samej drogi, czyli mówiąc mniej metaforycznie od okoliczności spotkania. Wyobrażanie sobie Donalda T. otoczonego wianuszkami ochroniarzy w centrum Warszawy lub Nowego Yorku byłoby dla mnie poznać jałowe. Nudna oczywistość, szkoda na to mózgowych zwojów.

Jakże inne, jak dużo bardziej myślowo płodne może być kreślenie obrazu Donalda T. stojącego przede mną gdzieś w polnej głuszy, na rozstaju piaszczystych dróg. Na lewo tany zbóż – powiedzmy pszenicy albo kukurydzy, na prawo, jak okiem sięgnąć chabry i maki, a może opuncje i oleandry. Nie ma żywego ducha wokół, tylko my dwaj. On i ja. On całkiem nagi. Jak ten król.

Do tego obrazu jeszcze wrócimy. Donald T. musi na chwilę ustąpić miejsca osobie z innego świata i z innego porządku. To ktoś, kto nie jest władcą mojej wyobraźni, a co szczególnie ważne, w ogóle nie jest władcą. To profesor Ellen Langner, psycholog społeczny na Harvard University, osoba, która przykuła moją uwagę na dobrych parę godzin. A nie jest to łatwe, bo jak się jest na manowcach to o skupienie trudno. Myśli się płaczą, skaczą, pikują, krążą i odbijają od siebie.

„Dopóki mózg jest aktywny, ciało trzyma się dobrze”. To hipoteza badawcza, którą Ellen Langner próbuje udowodnić w swoich pracach. Jeden z jej eksperymentów badawczych został przeprowadzony w domu opieki nad seniorami. Jego mieszkańcy zostali podzieleni losowo na trzy grupy. Pierwsza, przez kilka miesięcy dostawała do rozpracowania realne problemy. Druga grupa otrzymywała do rozwiązania proste zagadki. Trzecią raczono jedynie ćwiczeniami relaksacyjnymi.

Zgadniesz, w której grupie kondycja fizyczna utrzymywała się na najlepszym poziomie? To łatwa zagadka, więc możesz ją sobie odpuścić. Jeśli chcesz żyć zdrowo, szukaj trudniejszych zagadek i większych wyzwań. Umysłowa beztroska i intelektualna gnuśność – tak to wynika z badań Ellen Langner – zagrażają życiu. W trze-

niej grupie seniorów, tej relaksowanej, podatność na choroby była zdecydowanie największa. W zdrowym ciele zdrowy duch? Tak, ale przede wszystkim zdrowe ciało tam, gdzie zdrowy mózg.

Co z tym wszystkim wspólnego ma Donald T.? Spokojnie, zaraz do tego dojdziemy.

Chyba, że wolisz skorzystać z okazji, żeby rozruszać swój leniwy mózg i na to pytanie odpowiesz sobie sam? I nie, nie obrażam cię. Wszystkie nasze ludzkie mózgi – nie tylko twój – są leniwe. Nie muszą, to nie pracują. Ewentualnie szukają jakiegoś łatwego zajęcia. Przez dziesiątki tysięcy lat pracowały non stop. Kombinowały jakby tu zdobyć coś do zjedzenia i jak nie dać się zjeść. Szukały okazji, żeby choć trochę odetchnąć, ale z mizernym skutkiem. Teraz to się zmieniło.

Zaraz, zaraz, a kto to taki próbował jakąś dekadę temu podnieść nam wiek emerytalny? No kto? Czy to, aby nie Donald T.? Czy nie chodziło mu przypadkiem o to, żebyśmy wszyscy dłużej pracowali, dłużej zmagali się z problemami, a tym samym dłużej żyli? No nie, jednak nie o to tu chodzi i nie o tym Donaldzie T. tu mowa. Takie proste to nigdy w życiu nic nie jest. Fałszywy trop. Manowce.

Wielkim zwolennikiem hipotezy, o pozytywnym wpływie aktywności mózgu na kondycję fizyczną jest prof. Dariusz Dołęcki z SWPS. W jednym z popularnych podcastów z pasją opisywał eksperyment na szczurach. Osobniki rozleniwiane łatwo dostępną karmą, żyły o wiele krócej niż te, które – żeby się posilić – musiały przemierzać skomplikowany labirynt. Wniosek wciąż ten sam. Chcesz długo i zdrowo żyć? Ruszaj głową. Zastanów się na przykład, co na polnej drodze mógł robić nago Donald T.

Czujesz się jak szczur w labiryncie? Przepraszam i uspokajam, do niczego nie przymuszam. Tylko przypominam, że jak wynika z badań, labirynt to całkiem zdrowe środowisko. Nie tylko dla szczurów. Choć – przypomnę raz jeszcze – od abstrakcyjnych zagadek, zdrowsze są realne problemy. Na przykład taki: jak uratować przed upadkiem gnuśną, rozleniwioną, sytą, gubiącą swoje mięśnie Europę? Kto



zna odpowiedź? Tak właśnie: nastać na nią Donalda T. Tylu mobilizujących wyzwań, od dekad nie dostarczył Europie jeszcze nikt.

Gdybym na swojej drodze spotkał Donalda T. pomyślałbym, że odczuwam z nim pewną więź. On stałby przede mną w tym swoim obszernym, granatowym garniturze, w marynarce z rękawami do kolan, w czerwonym krawacie do kostek, a jednak całkiem obnażony. Popatrzyłbym mu głęboko w te jego chyba niebieskie, bo słabo widoczne spod płowej, metrowej grzywy oczy i dodał – witaj Trumpie na manowcach*.

Zbigniew Skarul

**Wyrażenie "być na manowcach" ma metaforyczne znaczenie i oznacza zejście z właściwej drogi — w sensie moralnym, życiowym, zawodowym czy intelektualnym. Kiedy ktoś jest „na manowcach”, to tak jakby zbłądził, zagubił się, odszedł od tego, co słuszne, wartościowe, rozsądne albo celowe - Chat GPT*

Zbigniew Skarul

Prezes szczecińskiej firmy Oskar Wegner. W latach 1986 – 1995 dziennikarz Polskiego Radia Szczecin i szczecińskiego ośrodka Telewizji Polskiej. Stylistyka United States Information Agency. Twórca programów szkoleniowych, ekspert zagadnień dotyczących rynku reklamy oraz w dziedzinie komunikacji marketingowej. Współtwórca strategii reklamowych, współautor koncepcji programów lojalnościowych, motywacyjnych i grywalizacyjnych.

**DZIAŁKA
POD REZYDENCJĘ
SZCZECIN MIERZYN, na sprzedaż
cena: 800 tys. zł**

1000 m²

**HALA MAGAZYNOWA
SZCZECIN PODJUCHY
na sprzedaż
cena: 1,85 mln zł + VAT**

**BUTIKOWY HOTEL
SZCZECIN, na sprzedaż
cena: 13,5 mln zł + VAT**

**HOTEL
SZCZECIN MIERZYN
na sprzedaż
cena: 12 mln zł**

 **Baszta**
nieruchomości
real estate office



Od 30 lat z powodzeniem działam
w branży nieruchomości
- pomagam rozwiązywać problemy,
spełniać marzenia i realizować ambitne
inwestycje w Polsce oraz
w wybranych lokalizacjach
na świecie.

Piotr Droński

www.baszta.eu

piotr@dronski.pl

tel. 601 730 555



STREFA MINIMALIZMU

Do 10 czerwca br. w Morskim Centrum Nauki można oglądać wystawę malarstwa Piotra Gonzagi Myszkowskiego. „Orange Zone” to seria minimalistycznych prac na pograniczu ilustracji, kolorystką nawiązujących do miejsca, w którym są prezentowane.





Oszczędna forma i tworzenie w myśl zasady „mniej znaczy więcej” to znak rozpoznawczy artysty. Myszkowski używa czystych linii i kształtów, aby przekazać ideę dobrze zorganizowanego chaosu. Jak sam twierdzi: „chcę dzielić się swoją inspiracją z publicznością i ją stymulować. Według niego białe płótno symbolizuje świeżość i tęsknotę za działaniem. Pojedyncza jednostka może zmienić świat, stając w opozycji do niego, tak jak sylwetka kontrastuje z białym tłem.”

Piotr Gonzaga Myszkowski jest współczesnym malarzem i performerem. Urodził w 1968 roku w Poznaniu. W latach 90-tych mieszkał i tworzył w Londynie. W 2002 roku wrócił do rodzinnego miasta, aby otworzyć swoje atelier – Wielką Galerię. W tym samym czasie wraz z grupą młodych polskich artystów i poetów założył salon artystyczny. W 2005



roku założył Fundację Maksymiliana Myszkowskiego, która jest hołdem złożonym dziadkowi artysty, jednemu z uznanych polskich fotografów XX wieku. Później, w 2016 roku Myszkowski otworzył Atelier Myszkowski – Galerię Sztuki Nowoczesnej w Poznaniu. Jego prace wystawiane były w Polsce, Anglii, Hiszpanii, Francji, Monaco oraz Monte Carlo. Znajdują się także w prywatnych kolekcjach, m.in. jednym z posiadaczy prac artysty jest Szymon Hołownia.

Szczecińska wystawa powstała przy wsparciu Marcina Pawłowskiego – mecenasa i współorganizatora wydarzenia, również jako pretekst do dyskusji nt. znaczenia współczesnego mecenatu w świecie sztuki.

ad/ fot. materiały prasowe

KOLARSKI POJEDYNEK

Wyścig Pokoju - jedna z najważniejszych i najbardziej prestiżowych imprez sportowych jakie odbywały się w czasach PRL. Kolarski wyścig, którego trasa przebiegała przez trzy „zaprzyjaźnione” socjalistyczne kraje – CSRS, NRD i PRL, czyli przez Czechosłowację, Niemcy Wschodnie oraz Polskę. Kilukrotnie impreza zawitała do Szczecina. Finisz jednego z etapów, organizowany w stolicy Pomorza Zachodniego w maju 1974 roku, zakończył się głośnym skandalem, który przeszedł do historii kraju oraz polskiego sportu.



Dokładnie rok temu minęła 50 rocznica tamtego wydarzenia. Ale najpierw kilka zdań wstępu. Wyścig Pokoju to nie był taka pierwsza lepsza impreza sportowa. To było wydarzenie nie tylko sportowe, ale i polityczne, społeczne oraz obyczajowe. To, co się działo na trasach i etapach wyścigu śledziły setki tysięcy, nie tylko polskich, kibiców. Najpierw ślęcząc przy odbiornikach radiowych, potem, gdy komuś udało kupić się telewizor, to przed jego ekranem gromadzili się mieszkańcy nieraz całego bloku. Jak to wyglądało można zobaczyć m.in. w komedii Stanisława Barei pt. „Mąż swojej żony”. Wyścig to także niezapomniane relacje komentatorów sportowych, których lapsusy językowe stały się sławne i nawet przechodziły do języka potocznego jak np. sławne stwierdzenie red. Bohdana Tomaszewskiego, który w emocjonującej relacji z któregoś tam etapu tak

skomentował występ sławnego polskiego kolarza Ryszarda Szurkowskiego, że to „cudowne dziecko dwóch pedałów”. Występy Polaków traktowane były jako sprawa narodowa i honorowa. Nie da się ukryć, że ZSRR i NRD miały dobrych kolarzy. I ich zwycięstwa w Polsce nie były odbierane z wielkim entuzjazmem. Zwłaszcza, że niekiedy postawa tych sportowców pozostawiała wiele do życzenia jeżeli chodzi o fair play. Sportowa legenda przywołuje Stanisława Króla, który na trasie jednego z etapów wyścigu w 1956 roku miał toczyć, w trakcie jazdy, pojedynek na... pompki rowerowe z jadącym nieprzepisowo Rosjaninem. Do podobnego spięcia cyklistyczno – polsko – radzieckiego doszło 14 maja 1974 roku w Szczecinie. Wtedy radziecki kolarz Walerij Lichaczew zablokował na finiszu etapu Wyścigu Pokoju na stadionie Pogoni sławnego pol-

skiego kolarza Stanisława Szozdę. Nasz zawodnik zajął drugie miejsce. Chwilę potem komentator telewizyjny pyta: „Panie Stanisławie, co pan powie o tej pięknej sportowej walce na finiszu?”. Wściekły Szozda nie zważając na kamerę tv odpowiada: „Po pierwsze, to chcę powiedzieć, że walczyliśmy ze sobą jak sportowcy, a nie jak bandyci!...”. Nie trzeba tłumaczyć, że komentator, o mały włos, nie zszedł wtedy na zawoł serca. Nazwać w 1974 roku radzieckiego kolarza bandytą!? Publicznie!? Na cały kraj i nie tylko!? A doszło do tego na sześć lat przed sławnym gestem jaki w trakcie Igrzysk Olimpijskich w Moskwie pokazał gwiazdzącej radzieckiej publiczności Władysław Kozakiewicz po zwycięskim skoku o tyczce.

Autor: Dariusz Staniewski/foto. sedina.pl - Wyścig Pokoju w Szczecinie w 1985 roku



Bistro Na Zdrowie poleca

BOXY NA KAŻDĄ OKAZJĘ – smaczne, kolorowe, świeże i pięknie podane.
Idealne na spotkania rodzinne i firmowe, szybkie śniadania w pracy czy szkolenia.
Wystarczy wybrać wariant z szerokiej gamy zestawów – a resztą zajmie się
zespół cateringu Bistro Na Zdrowie.

- Box Śniadaniowy - Box Śniadaniowy Premium - Box Wege - Box Antipasti -
- Box Street Food - Fry Box - Fit Box - Box Warzywny - Box Owocowy -
- Box Sweetie - Box Kanapkowy - Box Kanapkowy Premium - Sandwich Box - Burger Box -

ZAPRASZAMY!



SACHSEN
KÜCHEN



Häcker
kitchen.germanMade.

Niemiecka jakość, Polska cena!



AS DESIGNING Sp. z o.o. | ul. Chmielewskiego 20C | 70-028 Szczecin
Biuro: +48 883 551 551, +48 516 688 228 | E-mail: info@asdesigning.pl | asdesigning.pl



KOBIETY WSPIERAJĄ KOBIETY

Z początkiem marca w Filharmonii im. M. Karłowicza odbyło się II Szczecińskie Forum Kobiet. W wydarzeniu, wzięło udział wiele osób, nie tylko pań, szukających inspiracji, motywacji i energii do działania. Forum zostało stworzone z myślą o kobietach, które chcą rozwijać swoje pasje, przezwyciężać trudności i szukających motywacji i wsparcia w konkretnych działaniach.

– Organizatorem Szczecińskiego Forum Kobiet jest Rada Kobiet, która powołana została w 2023 z mojej inicjatywy, za aprobatą i dzięki wsparciu Prezydenta Miasta Szczecin, Piotra Krzystka – mówi Anita Gałek – przewodnicząca Rady Kobiet Szczecin – W związku z tym, że jest to projekt społeczny, chcieliśmy swoimi działaniami, zgodnie z Rozporządzeniem Prezydenta Miasta Szczecin, zorganizować wydarzenie, które by przyciągnęło różne środowiska kobiece. A my, poprzez zapraszanych prelegentów, chcieliśmy przekazać solidną dawkę konkretnej wiedzy merytorycznej.

Od początku istnienia Radzie Kobiet przyświecała idea poruszania tematów ważnych społecznie, m.in. dotyczących zdrowia psychicznego i równości. – Działania Rady skierowane są w głównej mierze do kobiet, ale do angażowania się w życie społeczne namawiamy wszystkich – podkreśla Anita Gałek. – Na nasze spotkania przychodzą panie w różnym wieku, z różnych środowisk. Często też gościmy panów, którym nie są obojętne tematy przez nas poruszane. Edukujemy, motywujemy i wspieramy. Staramy się pokazać, że determinacja i odwaga pozwalają osiągać zamierzone cele i realizować marzenia.

Tematem przewodnim II Szczecińskiego Forum Kobiet było wzmacnianie poczucia pewności siebie oraz odporności psychicznej. Wśród prelegentów znalazła się dr Joanna Zakrzewska-Bekier, lekarz medycyny, która podzieliła się swoją historią z życia w wystąpieniu pt.: „Bo zawsze jest ciąg dalszy...” Pani Doktor pokazała na własnym przykładzie, że można podnieść się nawet po najcięższych doświadczeniach. Podczas entuzjastycznie przyjętego wy-



stąpienia dziennikarka i mówczyni motywacyjna Beata Tadla przekazała wiedzę na temat budowania pewności siebie w wystąpieniach publicznych. Wskazała na ważne aspekty komunikacji interpersonalnej. Nie zabrakło też panów. Conrado Moreno – dziennikarz i prezenter opowiedział o tym, że warto szukać swojej tożsamości, odpowiedzieć sobie na pytanie „kim jestem?”.

Wydarzenie to oraz sama inicjatywa udowadniają jak ważna jest wzajemna wymiana doświadczeń i wsparcie w pokonywaniu codziennych wyzwań. Szczególnie w dzisiejszym niełatwym świecie pełnym wyzwań i presji.

ad / fot. zdjęcia pochodzą z profilu FB Rady Kobiet

Wymiary *wyobraźni*

Bohaterowie kolejnej części naszego cyklu działają w miejskiej przestrzeni - jedno mniej, drugie bardziej. Oboje tworzą, zamknięci w studiach i pracowniach, w swoich ulubionych technikach, czy będzie to płótno czy animacja. Nie boją się ryzyka, wyznają własne systemy wartości. Głowa obok dłoni – to najważniejsze ich narzędzie pracy, jeśli nie najważniejsze. Bo od niej się wszystko zaczyna.

PATRYK GROCHOWICKI

Grzybiarz z Puszczy Drawskiej. Mentalnie Szczecinianin. Ukończył Komunikację Multimedialną na specjalności Animacja, w UAP Poznań. Zajmuje się filmem animowanym, wideoartem, projektowaniem graficznym, plakatem i ilustracją. Lubi wymyślać ruch/animację na podstawie projektów innych twórców m.in: Karola Śliwki, Jakuba Zasady, Oli Niepsuj, Tomasza Kajszczyka "Warabidy", Obiektora i innych. Część czasu spędza na kontaktowaniu się z naturą oraz dokumentowaniu współczesnej lokalnej sztuki ludowej.

IG: @patinuss

Tworzę... retro obrazki i analogowe animacje, czasem robię w landarce albo street'arcie.

Mój pierwszy rysunek przedstawiał... jakiegoś pomysłowego cudaka z kresiek albo coś na kształt grzybów i lasu.

Inspirują mnie... różne warstwy i wymiary rzeczywistości.

Największe wyzwanie dla artysty to... własna głowa.

Mieć czy być?

Być. Albo mając być

Pieniądze czy prestiż?

Pomidor.

Ryzyko czy ostrożne decyzje?

I to, i to.

Co robi artysta, kiedy nie tworzy?

Taki stan właściwie nie występuje. Wewnętrzna część twórcy filtruje rzeczywistość, zbiera dane, czyści RAM w głowie. Procesy to ciągłe tworzenie.

DIXIE

Pochodzi ze Szczecina. W obrębie street artu i graffiti działa od 2021 roku.

IG: @dixie.one

Tworzę... mam małą świadomość swojego procesu twórczego, więc powiedzmy, że głównie „tworzę po omacku”.

Mój pierwszy rysunek przedstawiał... komiks z moim tatą jadącym ciężarówką. Mam go do dziś, dalej wymiata.

Inspirują mnie... na strecie głównie miejsca, w którym mam malować. Na płótnie wszystko to co mnie rozśmiesza i jest w jakiś sposób dziwne.

Największe wyzwanie dla artysty to... ciągła pogoń za perfekcją. Potrafi mnie to zablokować na kilka tygodni, a nawet miesięcy.

Mieć czy być?

Jak mawiał Tyler z Fight Clubu "rzeczy, które posiadasz w końcu zaczynają posiadać Ciebie". Staram się tego unikać, no chyba, że chodzi o kolekcjonerskie figurki sci-fi.

Pieniądze czy prestiż?

Ani jedno, ani drugie. Mój system wartości jest zgoła inny.

Ryzyko czy ostrożne decyzje?

Lubię przewyżczać swoje lęki. Zdecydowanie ryzyko.



pyszny i zdrowy

kompot



agrest



gruszka



czereśnia



porzeczka



truskawka



jabłko

PATRYK GROCHOWICKI

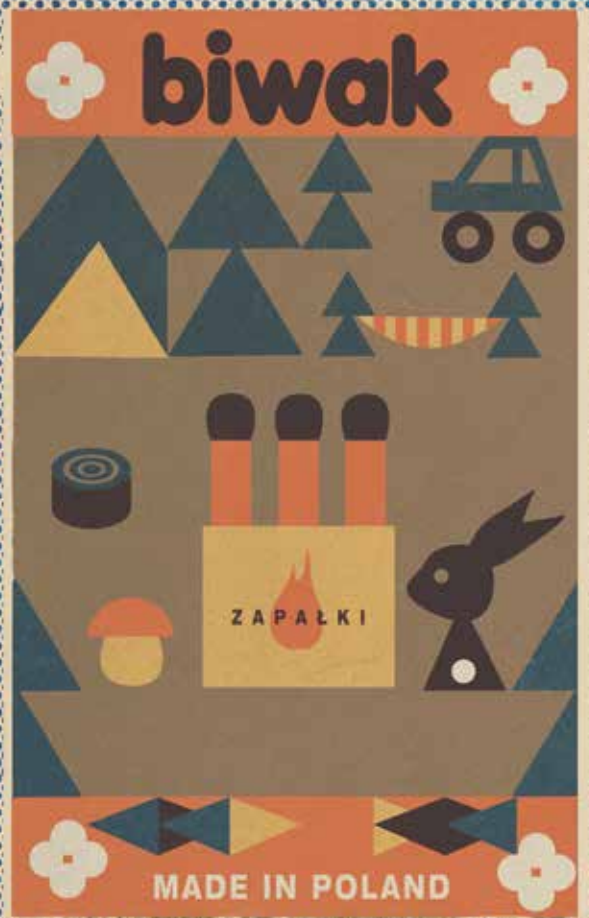


DIXIE

PATRYK GROCHOWICKI

DIXIE DIXIE DIXIE

DIXIE



JIMEK

Twórczy chaos, plugawy romantyzm i hip-hop

Rozmowa z JIMKIEM, daleka jest od sztampy. Pełna za to żartów, dygresji, filozofii, odniesień do sztuki, autorskich neologizmów. JIMEK nawet jak rozmawia to tworzy – język, wizje siebie i otaczającej go rzeczywistości. W tym chaosie jest jednak logika, która nie pozwala mu wpisać się w żadne ramy.

Rozmawiamy tuż przed trasą koncertową Subklasyka Tour, w ramach której JIMEK odwiedzi także Szczecin. Dzielą nas tysiące kilometrów, za oknem zachodzi słońce, a ja mam wrażenie jakbym siedziała z dobrym znajomym przy lampce wina i słuchała. JIMEK jest zabawny, wielowymiarowy, ambiwalentny, a mi pozostaje tylko słuchać, podążać, nie przeszkadzać i wejść do „Jimkowego” pokoju, do którego na chwilę zostałam zaproszona.

Na kwietniowej okładce Prestiżu Madonna w obiektywie Helmuta Newtona, bohaterem majowej okładki będziesz Ty.

Właśnie mam przed sobą książkę Newtona w której jest to zdjęcie Madonny! Przypadek? No w każdym razie muszę być zatem wielką divą. Bardzo dziękuję!

Pół Szczecina wybiera się na Twój koncert, nie wiem, czy jesteś tego świadomy?

Jestem z tego bardzo dumny; pod warunkiem, że jest to rzeczywiście prawda. (śmiech) Składałem ręce jakbym miał przedmiot w złożonych dłoniach. Jakby kości do gry albo jakiegoś rodzaju kasztan. W każdym razie potrząsam nim w triumfalnym geście przy uchu jednym i drugim na zmianę! (śmiech)

Próbuję sobie to wyobrazić.

Uznałem, że jeżeli robimy wywiad, a udzielam wywiadów mało, to spróbuję być: miłym, pozytywnym, uśmiechniętym i zabawnym młodym człowiekiem. (śmiech)

EK





O to możesz być spokojny. A' propos miejsca, dlaczego wybrałeś akurat Netto Arenę?

Mam dwie odpowiedzi. Jedna jest romantyczna, a druga jest nieromantyczna. Którą wybierasz?

Zacznijmy od tej prozaicznej.

Jeżeli prozaiczną, to jest to obrzydliwość życia, czyli rentowność naszych koncertów. Powody nieromantyczne skłoniły nas do większych koncertów, nad czym oczywiście w bardzo romantycznej pozie ubolewam, składając twarz w tokieć, najlepiej na olejnym obrazie. (śmiech) Ale drugi powód romantyczny i pozytywny jest taki, że chciałbym zagrać tam, gdzie jeszcze nie grałem, a jednocześnie to się łączy z miłością do koszykówki. A tak się składa, że byłem niedawno na meczu Wilków, na które sobie po cichutku

chodzę, gdy jestem w Szczecinie. Najchętniej chodziłbym jeszcze więcej, bo Szczecin jest potęgą koszykarską i jestem z tego bardzo dumny! I tak nam się romantycznie układa, że zagraliśmy Atlas Arenę w Łodzi, Halę Stulecia we Wrocławiu, Ergo Arenę w Gdańsku i Netto Arenę w Szczecinie i oczywiście fantastyczne jest to, że wszędzie są kosze i można sobie porzucać w oczekiwaniu na kable! (śmiech)

Wracając do szczecińskich korzeni, czyli miasta, w którym się urodziłeś próbowałam podpytać twoich znajomych o tym jak się mieszkało na ulicy Monte Casino... No i o hip-hop oczywiście.

To były takie czasy, że ten hip-hop nie był dominujący. W sensie ta hip-hopowość weszła w mój rodowód właściwie bez mojej woli, bez mojego aktywnego wkładu. Świa-

domie tym nurtem zainteresowałem się już w Warszawie, ale czułem się dumny, że z mojej ulicy powstało tyle rapu, a w tych kawałkach wszystkie moje szczecińskie bramy, miejscówki, ulice, zakamarki. I to uczucie, że niektóre podwórka i bramy były nasze, byliśmy u siebie, a były też takie, w które się nie wchodziło. To pewnie uniwersalne wspomnienie tych lat, np. kiedyś jakiś łepek „skroił” czapkę mojemu bratu cioteczemu, no i pościg przez szkołę, skoki przez płoty... niestety włączyli się dorośli... dziki zachód.

Teraz sam jesteś dorosły

Wydaje mi się, że nie mam już wyboru, powinienem identyfikować się jako dorosły już dzisiaj, a jeszcze niedawno miałem wybór, tak bym to dyplomatycznie nazwał.

Bardzo ambiwalentne.

Nie można się wiecznie wykręcać od bycia dorosłym, bo ta dorosłość sama wkroczy w nasze życie i staniemy się nieśmieszni, a wtedy to już jest strasznie nieeleganckie, brak – szpanu.

Jak sobie myślę o tym wszystkim, co było, to widzę młodego, beztroskiego człowieka, zazdroścę mu bardzo, podziwiam go i trochę się go wstydzę, tego huraoptymizmu i być może jego takiej naiwności. I to jest superciekawe właśnie z punktu widzenia artystyczności – czy ciągle być tą samą osobą i stać w miejscu czy właśnie przystoi się zmieniać, ale w sposób taki godny, dostoyny? I to jest właśnie etap, który zamykam Subklasyką, będącą kompilacją ostatnich paru-nastu lat. Podsumowaniem, a zarazem koktajlem różnych projektów, wynikającym z potrzeby zamykania rozdziałów.

W sumie jeszcze wracając do rapu, bo nie dokończyłem. Rzeczywiście kiedyś strasznie chciałem wyważyć te drzwi i wejść do tego pomieszczenia, i nagle okazuje się, że siedzę w nim 10 lat i aktualnie mam takie uczucie, jakbym chciał się dowiedzieć, gdzie leży koniec tego pomieszczenia, czyli powiedzmy, że to zagadnienie rapu, symfoniki, już mi się najciekawsze wydaje w nowych rzeczach, które mogą powstać.

To co teraz robimy z Subklasyką to jest odzew, reakcja na potrzebę odbiorcy, no bo gdzieś mamy też to rozdarcie, jako artyści, czy robić to co chcą od nas ludzie, bo jednocześnie wtedy jest też to niebezpieczeństwo, że jak tego nie zrobimy, to zaczniemy irytować swojego własnego odbiorcę i tracimy z nim kontakt, udziwniamy się.

Zatem granie stadionów i dużych koncertów już nie będzie motywem przewodnim?

Wszystko przemija, dlatego trzeba się tym cieszyć. To trochę tak jak z modą, czyli to, co było kiedyś fajne, bardzo szybko staje się też niefajne i często, jeżeli osiągnęliśmy na przykład sukces, pojawia się zmiana emocji oraz komentarza do tego wydarzenia. Taka osoba też z fajnej staje się niefajna. Z pomysłu, który był nowatorski, jeżeli na przykład zostanie skopiowany milion razy, wyświechtany, wtedy coś wyjątkowego staje się już trochę flakami po oleju, siódmą wodą po kisielu... To bym bardzo chciał zachować w wywiadzie, taki tragihumoryzm. (śmiejch)

Bądźmy zatem pełni humoru. Czyli nie chcesz stać się swoją własną kliszą?

No tak, to jest ewidentne, ale można rzeczywiście zacząć wyglądać jak swoją własną podróba. To ciągle jest duży komplement, bo w końcu powiedzmy to, że jeżeli nam się coś udało i ludzie to tyknęli, no to zaraz się pojawia horda, która próbuje się załapać na tą falę, prawda?

Miałam okazję być na kilku twoich koncertach, naprawdę trudno Ciebie podrobić.

No staram się zmieniać oczywiście, ewoluować, natomiast to jest właśnie to, że można się takiego rodzaju imitacją załamać. Nie chcę też brzmieć jak ktoś, kto się uważa za pępek świata, bo to w ogóle nie o to chodzi, tylko że problemy w sztuce są trochę też problemami w modzie. Nowatorskość ma ryzyko nowatorszczyzny. Czyli często stajesz przed tragicznym wyborem... Jeżeli na przykład sztuka jest szansą na indywidualizm i daje Ci możliwość zrobienia czegoś po swojemu, czegoś wyjątkowego, ty przykładowo następnego dnia przychodzisz na imprezę, ale wszyscy już wyglądają podobnie, no to stajesz przed tragicznym wyborem, czy zostać w tym tłumie, czy opuścić go i opuścić swoje ukochane rzeczy, tylko po to, żeby być innym?

Komasując, jest coś strasznie pięknego w ilości symfonicznych projektów, które kiedyś przy pierwszej płycie w 2015 roku musiałem „wytłumaczać”, bo były czymś dziwnym. Oczywiście to jest tak jak w modzie, dziwne spodnie z dziwną kurteczką stają się modne i zaraz pojawiają się ci, którzy to robią dokładnie to samo – tylko kompletnie nie skumają o co w tym chodziło, więc robią to tragicznie, prawda?

No, niestety, nie każdy ma talent.

Piękno niekoniecznie musi być piękne, ale gdy jest prawdziwe, to wtedy działa. Muzyka symfoniczna działać nie przestanie na pewno. I chociaż czuję, że orkiestra symfoniczna jako instytucja czy wydarzenie jest gatunkiem zagrożonym niezmiennie fascynuje mnie zespół symfoniczny, nie wydaje mi się to nudne – absolutnie. Paleta kolorów jeszcze nie jest wyczerpana, od paru set lat.

Dorosłość jest dla ciebie koniecznością wyboru, dookreślenia się, porzucenia czegoś?

Nie, dorosłość jest jak bagaż, który rośnie, a my ciągle musimy utrzymywać tą samą prędkość poruszania się i tą lekkość, chociaż nie jest łatwiej, prawda? Mam na myśli to, że zmęczenie wzrasta i to piękno gdzieś nam umyka. W rezultacie zapominamy w ogóle po co żeśmy się wybrali w tą podróż.

Dorosłość jest przereklamowana?

To też mnie bardzo ciekawi, jak nie stać się kwaśnym tetrykiem. W sensie, że można stać się kwaśnym tetrykiem jeszcze nie wyglądając na takiego, a jednocześnie ciągle zdarzają się starsi ludzie, którzy zachowują beztroski optymizm i to mnie absolutnie rozczula. Reasumując – jak nie dać się „zgrawitować”?

Może stetryczenie i „zgrawitowanie” to też wybór?

Raczej rodzaj wrażliwości, czyli im większa wrażliwość, tym więcej złamanego serca. Tylko jak tą swoją wrażliwość utwardzać, jednocześnie ją zmiękczyć? Cytując wybitnego dyrygenta Jerzego Semkowskiego: Posiadać wdzięk orchidei, jednocześnie utrzymując skórę nosorożca?

Mocno przejmujesz się swoim odbiorcą, czy starasz się w tym wszystkim zachować siebie na pierwszym miejscu?

To na pewno bólaczka mojego zawodu, bo im więcej napiszemy, tym ta przestrzeń bardziej się kurczy. Coraz mniej przestrzeni, w której możemy być dobrzy. Jednocześnie jak zachować tą „siebiowość”?

To są problemy, można powiedzieć, pierwszego świata i raczej nikt nam nie będzie współczuł. Zawód muzyka raczej

nie kojarzy się z cierpieniem, a jednak każdy artysta to przeżywa. Kreatywność jest wredna. Zdradliwa ta wena – raz jest, raz jej nie ma. To jest takie polowanie na trzyminutowy palec boży. Możemy napisać przez „rz”, jeżeli ktoś jest niewierzący. (śmiej) Proces twórczy niekiedy jest tak karkołomny, że głowa już w pewnym momencie odpuszcza i nie pamiętamy po co się coś zaczynało. To takie przemierzanie bieguna Marka Kamińskiego czy przepływanie kajakiem oceanu – był taki wspaniały Pan, słodziak, który tego dokonał (Aleksander Doba przyp. redakcji). Poza tym w odróżnieniu od pracy w zespole, pracujesz w ogromnej samotności, a tam spotykasz swojego największego k... wroga, czyli siebie. Oj przepraszam, co tu się wydarzyło, co za ryszotk w języku!

Plugawo! (śmiej)

Plugawy romantyzm (śmiej) ale to świetne słowo, czy mogłoby się tutaj znaleźć?

Oczywiście!

Wróćmy na bardziej kulturalny poziom. Czy sztuka jest dobrym reprezentantem Twojego kraju? Pytam nie bez powodu.

Sztuka przychodzi z wielką pomocą, bo w ludzi nie wierzę, a sztuka może być idealna i może uskrzydlać i robić taką właśnie prestiżowość jak na naszej okładce.

A 'propos jakie masz odczucia po Twoim koncercie inauguracyjnym polskiej prezydencji w Radzie UE?

Ten koncert był jakiegoś rodzaju moim zmierzaniem się z wszystkimi największymi polskimi kompozytorami, z polskością de facto.

To było karkołomne, bardzo „udojrzewiające” doświadczenie. Czuję, że po tym już dzieciakiem nie umiałbym być. Tam wyczerpała się już jakaś młodość we mnie. Ponadto ranga była na tyle wysoka, że chyba nie można było sobie odpuścić i do tego musiałem zmierzyć się z kompletnie innym odbiorcą, również tym oglądającym transmisję w TV.

Jest tam również element szczeciński, w postaci fragmentu pieśni ludowej wykonywanej przez zespół śpiewaczy z Kawęczyna, która miała swój debiut w szczecińskiej filharmonii w 2022 roku, skąd to odniesienie?

No więc, to jest też coś, co rzeczywiście narodziło się w Szczecinie, a szukając właśnie tej polskości w muzyce, odnosiłem do różnych form w tym folkloru, ale również do najwspanialszych i ulubionych, czyli: Szymanowski, Górecki, Penderecki, Lutosławski i do tej szczególnej dla mnie osoby – Grażyny Bacewicz. Patrząc na takie postaci i widząc to, że u każdego z nich, obecny jest polski folklor i że folklorem jest polska tożsamość coś, co sprawia, że Chopin jest ciekawy w Paryżu, to jest ta polskość właśnie. Odniesienia do folkloru, co zawsze powtarzam, są tym momentem, w którym jak już żeśmy się pogubili patrząc zbyt wysoko w niebo, to wtedy wracamy do korzeni i często znajdujemy tam jakiegoś rodzaju prawdę. Więc na przykład ta pieśń lub oryginalnie kołęda, którą znalazł Jacek Hałas, którego serdecznie pozdrawiam, była próbą nawiązania do folkloru właśnie.

Czy znów nastała moda na folklor?

To jest ciekawe, a' propos sytuacji politycznej na świecie, że Ukraińcy potrafią na przykład dbać bardziej o nasz folklor niż my sami, albo że oni nawet się bardziej nie wstydzą tego folkloru, a przecież przez wzgląd na geografii jest to de facto nasz wspólny folklor, prawda?

Czym jest dla Ciebie europejskość?

Osobiście fascynuje mnie ta europejska rywalizacja indywidualizmów. Państwo – Miasto reprezentuje to, co ma najlepszego, czyli, że na przykład w tej części Włoch jest kultura pasta i my już nie robimy tamtej, bo tamtą robią tamci, a my robimy swoją! Ale na serio dzięki temu mamy nagle tyle wspaniałych makaronów! I to jest dla mnie kolebka europejskości, czyli fajna jest ta rywalizacja w obrębie własnej tożsamości, a także pole do tworzenia zupełnie nowych rzeczy. Pozytywnego snobizmu na inność.

Myślisz, że nastanie kiedyś moda na Polskę?

Myślę, że skoro będziemy coraz bardziej odwiedzani, że Polska się stanie coraz bardziej turystyczna, no więc to też jest fajne, żebyśmy jeszcze bardziej byli i wiedzieli, kim jesteśmy, żebyśmy sobie mogli wybrać, że chcemy być ciągle w zgodzie ze sobą, co nam sprawi, że będziemy troszkę bardziej zrelaksowani...

To jest też piękne w polskości, co próbuję ująć w klamrę o tożsamości narodowej i podróżowania po świecie. Mówię to wszystkim: „Cokolwiek o nas myślisz, to pamiętaj, że nie jesteśmy ani Niemcy, ani nie jesteśmy Ruscy”.

Wróć jeszcze do romantyzmu, który w trakcie naszej rozmowy stał się nieco plugawy. Czym jest współczesny romantyzm dla Ciebie?

Romantyczność w muzyce istnieje? Istnieje, więc czym prędeż, niech się niesie wieść, na wszelki wypadek nadmienię, że nie jestem lamusem i ją często uprawiam! No i oczywiście w ramach dorosłości, można by rzec, że być może będę coraz częściej uprawiał romantyczność, w muzyce. (śmiej)

Romantyczność JIMKA to potencjał na nowych fanów.

I to jest super i ujmę to poetycko, że stojąc na skarpie młodości, od której odchodzę, rozglądając się po tym pejzażu, widzę niesamowity też zbieg okoliczności, który jest przepiękny.

Jak patrzę na moją publiczność na koncertach, to, to za co jestem najbardziej wdzięczny, to fakt, że to superfajni ludzie. I jestem dumny, że mój odbiorca jest bardzo zróżnicowany. Być może to piękny przypadek, że się zacząłem zajmować tym całym rapem z ulicy i zainteresowało to ziomczków, a do tego ten plugawy romantyzm i elegancja, czyli elegancki człowiek też może sobie przekląć. Coś dla dziewczyn, coś dla gangsterów. (śmiej)

Ale może właściwie powinienem się tym NIE-szczycić, że jest to sytuacja typu bufet szwedzki i jest w tym niebezpieczeństwo, że robienie rzeczy dla każdego może okazać się robieniem rzeczy dla nikogo. Ale taki już mój mózg, że meandruje, i że to podróżowanie, skakanie, zmienianie trochę klimatu, to moja technika artystyczna, mówiąc brutalnie – muzyka, którą uprawiałem od zawsze, to była po prostu schizofrenia. (śmiej)

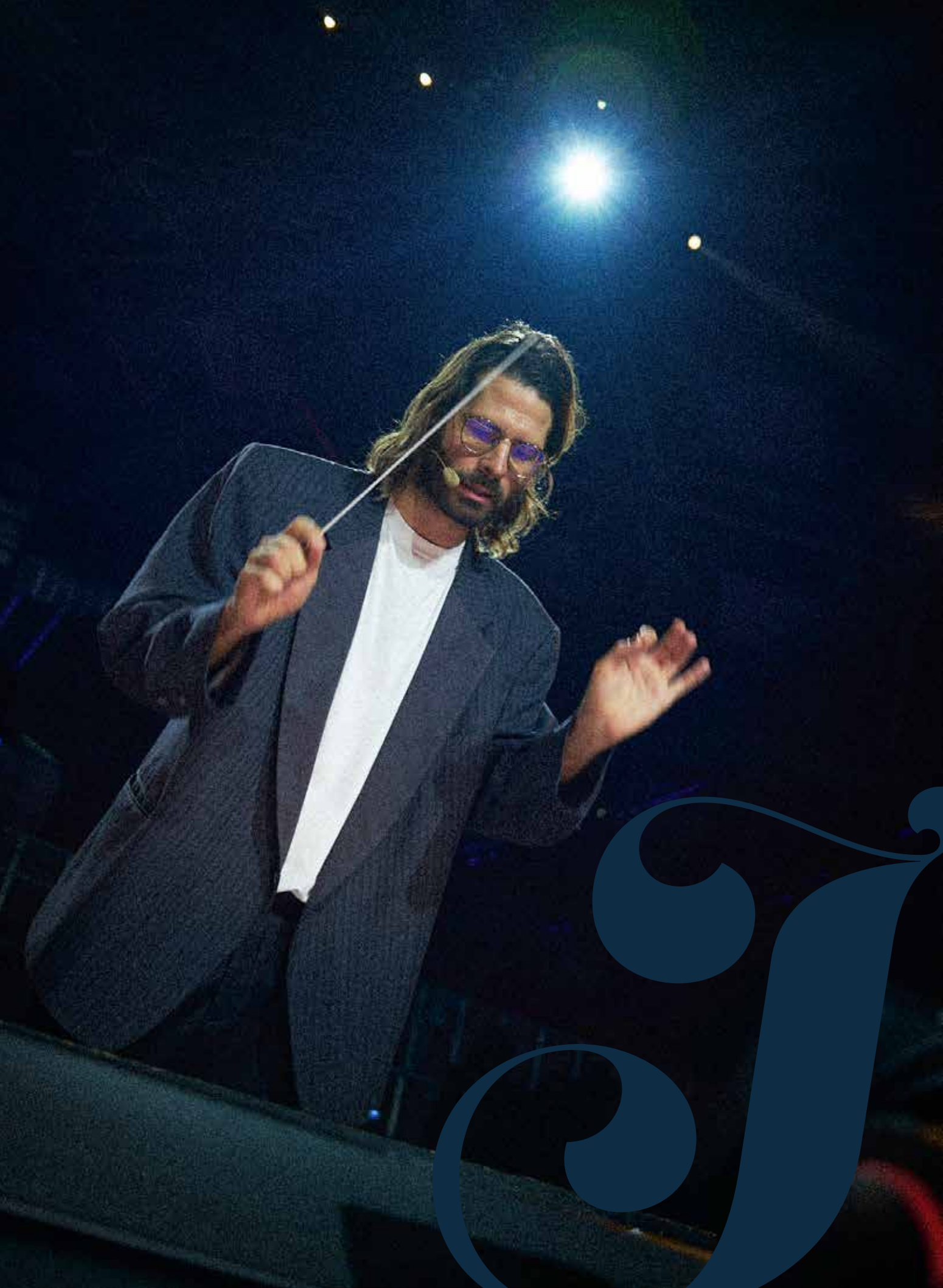
Boisz się zaszufładowania?

Czasem boję się absolutnie wszystkiego. (śmiej)

Dlaczego?

Tu wjeżdża dorosłość – im więcej wiesz, tym ciężiej być naivniaczkiem. Wesołkiem.

Wydało mi się, że żyję w ciekawej generacji, jakkolwiek by jej nie definiować. Dlaczego? Bo jednocześnie (tutaj znówu kontrowersyjna kwestia), identyfikując się jako „piękny mężczyzna” (śmiej), uważam, że jestem w ciekawej grupie





społecznej, bo jakby „mężczyźność” dzisiejszych czasów też jest ciekawa.

A możesz jaśniej? (śmiech)

No, że jest w tym jakiegoś rodzaju też dysonans, prawda? Czy być menem i wycierać piankę do golenia prosto w ręcznik jak w filmach, cytuje: „jak meni we filmach”, prawda? Pastę do zębów też prosto w ręcznik, prawda?

Czyli kolejna szuflada?

Nie chodzi tu o lęk, bardziej o to czy facet na przykład może się przyznawać do lęku? Myślę, że tak. A z drugiej strony, czy powinien się wstydzić tego lęku, czy się nie wstydzić? Czy się nim szczycić, czy się nim nie szczycić? Czy opowiadać o problemach, czy udawać, że ich nie ma? Bo potem to jest to swoistego rodzaju wyjście, kto ma gorzej, prawda?

Jakie masz plany po powrocie do Polski?

Po wiosennych koncertach subklasykowych, myślę, że będzie czas latem na nagrywanie, pisanie nowych rzeczy, które jak bozia da, zredefiniują oczywiście przyszłość i oblicze polskiej i światowej muzyki. (śmiech) Później, prawdopodobnie wyruszymy w światowe tournée – i właśnie pracujemy nad pięknym, międzynarodowym koncertem.

Będzie można definiować czym jest polskość, na kolejnych obszarach?

Wydaje mi się, że Historia Polskiego Hip-Hopu, to było to coś co zrobiłem również po to, żeby się tym chwalić za granicą. I jak mam odpowiedzieć na polskość, no to oczywiście mogę to zrobić muzycznie, kłaniając się kompozytorom wyżej wymienionym w muzyce poważnej, albo jeśli chodzi o kulturę ulicy, no to zrobiłem kompilację polskiego hip-hopu, choćby nawet tą instrumentalną, również po to, żeby puścić ją przyjaciółom, znajomym tutaj w jednym pliku, zawrzeć całą wyjątkowość polskiego hip-hopu. Bariera językowa sprawia, że polski hip-hop jest trudny do wytlumaczenia i wtedy z pomocą przychodzi mi komunikatywność mojej kompilacji ulubionych bitów, na których się wychowałem. Jest to coś, z czego jestem hiperdumny.

Czy wszystko zostało już wypowiedziane i zagrane?

To trochę jak w malarstwie, rewolucje były już dawno temu, ale czy jest nadzieja na coś nowego? Ciągłe szukamy. Rewolucja czasami jest nieuchronna, czyli rozpierdolenie czegoś, mówiąc: „satysfakcjonownie”. A jednocześnie potem trzeba próbować jeszcze dalej budować. Wyważone drzwi już zostały wyważone i teraz zoglądam się po tym pomieszczeniu i szukam tego, co tu można by zaproponować. No bo komu ten pomnik wystawiać? Kto jest autorytetem? Na czym będzie nam zależało za 20 lat? Wydaje mi się, że jesteśmy ciągle tym granicznym pokoleniem, który jest w stanie jeszcze zrozumieć lewo i prawo, przód i tył, prawda? Czyli przeszłość i przyszłość.

Więc póki jeszcze mamy odrobinę siły, żeby próbować to powinniśmy być Hanką Mostowiak. (śmiech) Być może czeka nas romantyczna śmierć, w glorii i w kartonach!

Robisz coś dla siebie w wolnych chwilach?

Ostatnio byłem za granicą, na świetnej sekretnej wystawie zamkniętej. Trzeba było powiedzieć coś mądrego do domofonu i poczekać, czy otworzą drzwi.

Otworzyli?

Tak! Udało mi się zbałamucić domofon i wejść na tą wystawę. Myślałem, że będzie pięć obrazów, a było 35 prac z pry-

watnej kolekcji. Łączna wartość pokoju to dziesiątki milionów dolarów. Fascynuje mnie to w Stanach, ta prywatność sztuki i prywatność tych instytucji.

Ograniczona dostępność jest dobra?

Kocham niedostępność biletów filharmonicznych, w sensie kameralności wydarzenia, a mimo wszystko życie mnie poprowadziło do jakiegoś rodzaju łutu szczęścia, które sprawiło, że małość tych wydarzeń stała się duża. I teraz jest to zagadką, jak to na nas wpływa.

Swoista reakcja na masowość?

Nie wiem po której stronie tej barykady stoję, to już bardzo trudne pytanie. Być może to zaciekawienie muzyką poważną coraz większe z wiekiem, jest reakcją na to.

A co z masowością koncertów?

Zmienił się model biznesowy, w którym tak naprawdę szanse na przeżycie mają tylko ci najwięksi, trochę to zmienia tą naszą mapę koncertową, przynajmniej dla polskiego artysty – rywalizujemy z największymi, najbardziej znanymi świata.

Czy jest na to lekarstwo?

Dziesięć lat temu kampanią społeczną, z którą bym się identyfikował byłoby: „chodźmy do Filharmonii”, dbajmy o tą wymierającą rafę koralową, jaką jest orkiestra symfoniczna. Teraz ta potrzeba się zmieniła jest to próba powiedzenia polskiemu odbiorcy, żeby po prostu szukał polskich artystów i wspierał ich, chodził na te koncerty, bo nasz ulubiony muzyk nie otrzyma od nas wsparcia, jeżeli będziemy go tylko słuchać, na streamingu, więc to już zostało nam odebrane, mówiąc brutalnie.

Artyści się zawsze zgodzą na to, żeby ich wykorzystać w jakiś tam sposób, no bo wiadomo, że to jest tylko jakieś tam hobby i my będziemy to dalej robić, prawda?

A co zmieniło „granie stadionów” w twoim wykonaniu?

To, że zapraszając tych pionierów polskiego rapu, miałem też szansę coś im oddać za to, co mi dali i to ogromna duma dla mnie. Jeśli choćby przyczynił się do tego, że ktoś zagrał największy koncert i to była ekipa z lat 90. i 2000, którzy zostali wydymani przez wytwórnię i nic na tym nie zarobili, a jednocześnie nie było jeszcze Internetu, więc nie mieli nawet jakiegś tam sławy de facto, no to było właśnie po to.

Więc jeśli rzeczywiście wprowadzenie hip-hopu do Filharmonii było jednym zadaniem, to wprowadzenie tego niechcianego hip-hopu na stadion to też jest jakaś „cennaść”, prawda? A jednocześnie, że to się też łączy z wprowadzeniem orkiestry na stadion, co jest jakimś Quasimodo wydarzeniem. I oczywiście jest też gdzieś kolejna bitwa do stoczenia, która jest też pożyteczna, czyli bitwa z laptopem – walka z wiatrakami z koncertami laptopowymi i gdzieś przytulenie instrumentalisty, który gra wszystko na żywo.

Wspierajmy zatem żywego artystę wybierając się na JIMKA.

Nie jestem sam – jest nas często ponad sto osób! Strasznie się cieszę, zupełnie szczerze, gdy wracam do Szczecina... To jest jakieś nieracjonalnie magiczne uczucie, za każdym razem!

W pełni odwzajemniamy to uczucie. Dziękuję za twórczą wymianę myśli.

rozmawiała: Aleksandra Magiera / foto: Kamil Rozwadowski



ANDRZEJ „WEBBER” MIKOSZ: Cały czas uczę się **doceniać siebie**

Znakomity musical polityczny „1989” (wspólna produkcja Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego i Teatru im. Juliusza Słowackiego w Krakowie) w tym roku, zdobył Fryderyka w kategorii „Album Roku Muzyka Ilustracyjna”. To najważniejsze wyróżnienie w polskim przemyśle muzycznym trafiło do rąk Andrzeja „Webbera” Mikosza, znakomitego producenta hip hopowego, połowę duetu Łona i Webber, który skomponował muzykę do musicalu.

Spektakl, który opowiada o Solidarności (libretto oparto o najważniejsze fakty z tego fragmentu naszej historii, m.in. strajki z 1980 roku, porozumienia sierpniowe, stan wojenny, internowanie Lecha Wałęsy) inspirowany jest amerykańskim musicaliem „Hamilton”. Podobnie jak tam, także i tutaj w warstwie muzycznej dominuje hip hop i rap.

Andrzej, z tego co wiem nie posiadasz muzycznego wykształcenia i chyba nie grasz na żadnym instrumencie. Skąd zatem się tego wszystkiego nauczyłeś?

Umiem podstawy gry na instrumentach klawiszowych, ale nie nazwałbym tego umiejętnością grą. (śmiech) Moja mama jest skrzypaczką z wykształcenia i to było moje pierwsze źródło edukacji muzycznej. Bywałem dzięki temu na wielu próbach i koncertach w Filharmonii. Mama też uczyła w szkole muzycznej - najmłodsze roczniki, więc zdarzało się, że byłem obecny na lekcjach młodych i początkujących adeptów uczących się gry na skrzypcach.

Jeśli chodzi o moją edukację muzyczną, to tak naprawdę wszystko zaczęło się od początku mojej fascynacji hip hopen. Wymieniałem się płytami z innymi ludźmi ze Szczecina, i na takiej zasadzie poznałem m.in. Marcina Musielaka, który w tamtym czasie współprowadził z Joanną Tyszkiewicz audycję „Wu-doo” i grał imprezy w nie istniejącym już klubie Oszołom. Czasem go zmieniałem za konsolę, a kiedy z przyczyn prywatnych musiał wyjechać, za jego rekomendacją zająłem jego miejsce. Miałem wtedy 15 lat, i to był początek mojej przygody muzycznej. Muzyka rap wówczas zabrała mnie kompletnie, na tyle mocno, że zacząłem się interesować tworzeniem bitów. Choć nie miałem o tym zielonego pojęcia, ani żadnego muzycznego backgroundu, zapragnąłem bardzo coś w tym kierunku zrobić. Pierwszym źródłem wiedzy było kilka osób z lokalnego podwórka - takie kompletne podstawy działania programu Fasttracker pokazał mi raper/producent o pseudonimie „Pralka”, później poprzez internet udało mi się nawiązać kontakt z innymi ludźmi zajmionymi tą muzyką, m.in.: NOON, Dj Romek, Praktik czy Oreu. W Internecie było już trochę wiedzy, ale nie było jej tak dużo i z taką dostępnością, jak jest to dzisiaj.

W międzyczasie dołączyłem do zespołu Wiele C.T., a później wraz z większą współpracą z Łoną, który miał więcej wiedzy muzycznej ode mnie, wiele się nauczyłem. Muzyka rap wówczas opierała się na samplingu, czyli wykorzystywaniu fragmentów muzyki z innych utworów. Tysiące godzin przy gramofonie w poszukiwaniu ciekawego fragmentu też sporo mnie nauczyły o utworach, o muzyce. Przy każdej naszej płycie też starałem się stawiać sobie wyzwania, a to aby nauczyć się dogrywać instrumenty, tudzież później zrezygnować z sampli na rzecz instrumentów. Ta ewolucja przychodziła mi naturalnie, ja bardzo lubię wyzwania. Później zaczęliśmy działalność koncertową z zespołem The Pimps - grupą znakomitych muzyków, i przy nich nauczyłem się komponować muzykę pod instrumenty i zespół. Każde takie doświadczenie była dla mnie krokiem w przód. Z czasem zaakceptowałem to, że muzykiem nie jestem i nie będę, zaś to co mnie ekscytuje najbardziej to proces tworzenia i w tym jestem dobry - kreowanie, budowanie czegoś z jakiegoś drobnego dźwięku, poszukiwanie brzmienia.

Jak jest różnica przy tworzeniu bitów jak to ma miejsce w hip hopie, a komponowaniu muzyki ilustracyjnej?

Zależy jak na to spojrzeć. Jeżeli chodzi o przyrównanie muzyki, która powstała do musicalu „1989”, to ona tak bardzo nie różniła się od kompozycji bitu dla rapera, gdyż większość utworów stanowią w musicalu piosenki, gdzie w moim przekonaniu najważniejszym jest możliwe jest stworzenie jak najlepszej muzycznej przestrzeni dla treści

utworu. W muzyce do spektakli teatralnych bywa nieco inaczej, podobnie jak w muzyce filmowej, nie zawsze komponuje się piosenki czasem tworzy się ilustrację, by pomóc nadać odpowiedni charakter konkretnej scenie, czasem służy podkreśleniu emocji, czasem ma pomóc widzowi znaleźć się w konkretnej przestrzeni, czasem ma na celu zmienić dynamikę danego momentu w spektaklu. Muzyka odgrywa tu istotną i można dzięki niej ten plastyczny obraz precyzyjniej dookreślić.

Czy łatwo było Ci przejść ze świata hip hopu do teatru?

Miałem przyjemność współpracować z Teatrem Polskim w Szczecinie przy dwóch spektaklach - sporo się nauczyłem wówczas. W sprawie musicalu „1989” ekipa twórców zwróciła się do mnie z propozycją współpracy - pomysł był tak szalony, że nie mogłem odmówić. (śmiech) Praca przy spektaklach to dużo przyjemności, zwłaszcza w procesie tworzenia.

Za ten musical otrzymałeś Fryderyka. Nagrodę, która jest ogromnym wyróżnieniem i wisienką na torcie, jeśli chodzi o dokonania w branży muzycznej. Jakie to uczucie zostać docenionym na takim poziomie?

Pierwsze uczucie jakie się pojawiło to niedowierzanie. Generalnie kiepsko odnajduję się na dużych imprezach, więc było to dla mnie w pewien sposób również stresujące doświadczenie. Wielką radość miałem z tego, że udało mi się zaprosić na galę przynajmniej część osób, które były dla mnie ważne w tym projekcie i miały w nim duży udział, a nie zawsze są pokazywane na pierwszej linii. Szybko przenieśliśmy się z tego wydarzenia na urodziny Julii Latosińskiej (aktorki, występującej w „1989”). Na tej imprezie była duża część obsady spektaklu, więc mogliśmy razem to wyróżnienie uczcić.

Poczułeś satysfakcję, że w końcu zostałeś doceniony?

Nie jest mi łatwo ją czuć, większość mojego życia blokowałem w sobie to poczucie. Od kilku lat, dzięki terapii, uczę się doceniać rzeczy, które zrobiłem i czuć z nich satysfakcję. Wcześniej było to dla mnie niezrozumiałe uczucie.

Pytam, bo w pierwszych doniesieniach o musicalu, pierwszych, zresztą bardzo entuzjastycznych recenzjach, postać kompozytora nie była podkreślona. Co w przypadku musicalu jest dość dziwne. Mieliśmy też sytuację, gdzie na niwie towarzyskiej podziękowałeś mi, że ciepło wyraziłam się o Twojej pracy. Zaskoczyło mnie to, bo przecież to oczywiste, że zrobiłeś coś wspaniałego.

Nie było aż tak źle, wiele recenzji entuzjastycznie odnosiło się też do kwestii muzycznych tego spektaklu. Natomiast ja już też nauczyłem się będąc przez dekady producentem w tandemie raper/producent, że tych osób z drugiego rzędu nie zawsze się dostrzega.

Swoją drogą warto nadmienić, że tego Fryderyka dokonaliśmy musicaliem stworzonym w teatrze dramatycznym, a nie muzycznym. Wielkaw tym zasługa wszystkich współtwórców. Od początku prac przy tym spektaklu towarzyszyła jakaś dobra energia, każdy kto go współtworzył włożył tam swoje 120% i stworzyliśmy piękną rzecz.

A jak Twój sukces i spektaklu odebrała scena hip hopowa?

Nie wiem, czy w środowisku hip-hopowym ten spektakl zaistniał jakoś bardzo. Natomiast wielu jej reprezentantów gościło na spektaklach i otrzymywaliśmy bardzo pozytywne recenzje.



Rapu w spektaklu nie brakuje. Czy aktorzy łatwo zaadaptowali tę formę językowej ekspresji?

Na pierwszy casting jechałem pełen obaw, zwłaszcza że zadaliśmy im dwa utwory do zapamiętania do nauczenia w 2 dni. Ja sam miałbym problem, żeby czegoś takiego dokończyć. I choć było różnie z ich wykonaniem, to już wówczas pojawiły się tam świetne wykonania, które zrobiły na mnie wrażenie i zbudowały we mnie wiarę, że to może się udać.

Tutaj z pomocą przyszedł raper Bober, którego zaprosiłem do tego projektu. Jest autorem kilku tekstów, zajmował się redakcją tekstów Marcina Napiórkowskiego na bardziej rapowy język i przede wszystkim wziął na siebie olbrzymią pracę nauczania aktorów rapu. Wykonał świetną pracę.

To była jedna z największych moich obaw, gdy wahałem się, czy podjąć tę współpracę. Bardzo jestem wdzięczny, że po drugiej stronie miałem bardzo uważnych współtwórców, którzy nie bagatelizowali niuansów i czułem, że mam w nich duże wsparcie. Katarzyna Szynkiewicz (reżyserka spektaklu) zapewniała mnie od początku, że to cholernie zdolna ekipa aktorów. I miała rację.

„1989” opowiada o bardzo ważnym momencie w naszej współczesnej historii, jeśli nie najważniejszym. Dzięki wydarzeniom z tamtego okresu odzyskaliśmy wolność.

Marcin Napiórkowski, pomysłodawca i autor większości tekstów, kiedy mi przedstawiał koncept na ten musical, nakreślał wizję, aby nieco „odczarować” ten moment w naszej historii, bo choć wiadomo, że nie wszystko poszło tak jak powinno, to jednak jako moglibyśmy spojrzeć na ten moment w historii bardziej pozytywnie, a często to ginie w narracji medialnej, i my sami chyba, jako społeczeństwo, proszę wybaczyć tę generalizację, zapominamy by doceniać pozytywne momenty w naszej historii. Drugim, też niesłuchanie ważnym aspektem tego spektaklu jest pokazanie istotnej roli kobiet w tamtym przełomowym czasie, o którym też się rzadko wspomina w polityczno-historycznym dyskursie. Cieszę się, że mogłem być częścią tego projektu i chociaż w ten sposób dorzucić „cegiełkę” w postaci muzyki. W moich działaniach muzycznych istotną rolę gra zawsze chęć przekazania czegoś wartościowego, to mnie motywuje do działania.

Jesteś znanym producentem i teraz także kompozytorem. Dajesz sobie radę z „fejmem”?

Na szczęście nie jestem jakoś bardzo rozpoznawalny. Często to jest bardzo miłe, czasem bywa uciążliwe, zwłaszcza w klubie Hormon, kiedy jest się trzeźwym, a druga osoba jest w stanie zgoła odmiennym. (Śmiech). Ja mam ADHD i jest mi trudno samemu siebie docenić – czasem odbieram tę rozpoznawalność jako coś przyjemnego, czasem jednak też trudno mi się w takich sytuacjach odnaleźć. Natomiast to, co otrzymuję zazwyczaj z zewnątrz jest miłe i pozytywne i jestem bardzo wdzięczny za to. W muzyce dla mnie ważny jest jej odbiorca, bo dla mnie muzyka jest formą komunikowania się ze światem, która czasem lepiej mi wychodzi niż rozmowy.

Nie czułeś nigdy, że jesteś w cieniu Adama?

Mi to przez bardzo długi czas w ogóle nie przeszkadzało, a nawet wręcz odpowiadało. Taka jest też rola producenta, który wypełnia rzadko dostrzeganą przestrzeń. Wystarczy spojrzeć na światowy rynek muzyczny. Każdy wie kim jest The Weeknd, ale niewiele osób już interesuje to, ile faktycznie osób pracowało przy każdym z jego utworów.



Lubisz Szczecin?

To miasto nieprzebadczowuje. Nie powiem tutaj chyba za wiele odkrywczego - kocham Szczecin za bliski dostęp do zieleni i wody. Nie ma tu zbyt wielu możliwości nadmiernego imprezowania - miasto w tym tygodniu zamiera po godzinie 21, więc jest to bardzo motywujące, by zająć się sobą i tworzeniem. Tempo życia jest inne niż w większych aglomeracjach, i choć miałem świadomość, że dla mojej kariery pewnie byłoby to bardziej korzystne, to zawsze jednak na dłuższą metę stronilem od wielkomiejskiego pędu. W branży muzycznej na pewno jest trudniej tutaj egzystować. Od czasu pandemii, i wraz z rozwojem internetu, ten świat się trochę „zbliżył” i dzisiaj można więcej rzeczy współtworzyć zdalnie. Musical „1989” tak powstawał. Podczas procesu tworzenia większość twórców rezydowała w Warszawie, lub gdzieś w rozjazdach, ja w Szczecinie, a tworzyliśmy spektakl dla teatru w Krakowie. Dzisiaj to już chyba nic nadzwyczajnego. Oczywiście w pewnym momencie musieliśmy się pojawić w Krakowie na castingach i później na próbach, natomiast twórczo-muzyczna część spektaklu powstawała właśnie w ten sposób.

Współtworzysz kulturę, jesteś jej częścią. Jak oceniasz to, co się dzieje w tej materii w Szczecinie?

Wydaje mi się, że z ciemniejszych punktów trochę zaniebaliśmy kwestię kultury w naszym mieście, a na pewno nie zadaliśmy o jej odbiorców - mieszkańców. Wydaje mi się, że zbyt często staramy się porównywać z dużymi miastami w tym aspekcie, zamiast zaakceptować to i stworzyć z tego nasz atut. Gdyby zadbać o wysoki poziom edukacji, komfort podstawowego życia - m.in. infrastrukturę miejską, możliwości późniejszego rozwoju i przede wszystkim dobrze płatnej pracy, sprawiłoby to, że może łatwiej byłoby przyciągnąć tutaj więcej młodszych osób. Czy to brzmi zbyt utopijnie? Nie wiem. Cieszy mnie natomiast mnóstwo odolnych inicjatyw, zwłaszcza tych młodszych pokoleń, od tych mniejszych - jamów muzycznych, małych galerii sztuki, które pojawiają się w różnych zakątkach miasta, ale też i oferta kulturalna teatrów i kin studyjnych. W szerszym obrazie trudno nie wspomnieć o Akademii Sztuki, która jest naprawdę solidnym punktem na mapie Polski. Cieszy fakt, że przyciąga coraz więcej osób z innych miast. Marzy mi się, by te osoby czuły się tutaj na tyle dobrze, by chciały pozostać.



Co polecibyś w Szczecinie osobom, które odwiedzają nasze miasto po raz pierwszy?

Z miejskich aspektów w słoneczny dzień, o tej porze roku, warto wybrać się na Bulwary nad Odrą, albo do parku Żeromskiego, albo na Cmentarz Centralny, który jest pięknym parkiem. Przejść się aleją Wojską Polskiego, tudzież rejonami al. Jana Pawła II i ul. Rayskiego i Jagiellońskiej i wypić pyszną kawę w jednej z kafejek.

Warto wybadać, czy akurat nie dzieje się coś we Freedom Gallery, czy Trafostacji Sztuki. Jest też dużo mniejszych galerii, gdzie dzieją się ciekawe rzeczy, np. Kückenmühle, Obrońców Stalingradu 17. Wybrać się na spektakl do Teatru Współczesnego, czy Teatru Kana. Ja najlepiej się odnajduję w okolicznych terenach zielonych: Puszcza Wkrzańska, Rezerwat Świdwie, Las Arkoński - tutaj czuję, że żyję i odpoczywam.

A w kwestii jedzenia i knajpek?

Na pewno koniecznie trzeba odwiedzić piekarnię Andrzeja i Ewy Reczyńskich, na ul. Rayskiego, gdzie jest cudowne pieczywo.

Ostatnio nie jadłem za często na mieście, więc nie jestem na bieżąco. Na pewno jednak polecilibym tajskie jedzenie w Laai Thai na Podzamczu, restaurację U Kelnerów na Wyzwolenia i smażalnię ryb Turzyn na Turzynie. Dla miłośników kuchni wege polecilibym - Bistro Jaglana i Korzenie. Na kawę i deser mogę polecić „To kawa” przy ul. Dubois i „Mozaikę” przy ul. Jagiellońskiej. Nie dają o sobie zapomnieć też eklery i lemon curd w „Ciastki” na Felczaka.

Na koniec muszę zadać pytanie, które słyszałeś zapewne już wiele razy. Kiedy następna płyta Łony i Webbera?

Hmm... muszę zapytać naszego menedżera.

Ale Wy chyba nie macie menedżera?

Nie mamy, ale zapytam! (śmiech)

Rozmawiała: Aneta Dolega / fot. Karolina Tarnawska



Ile kosztuje

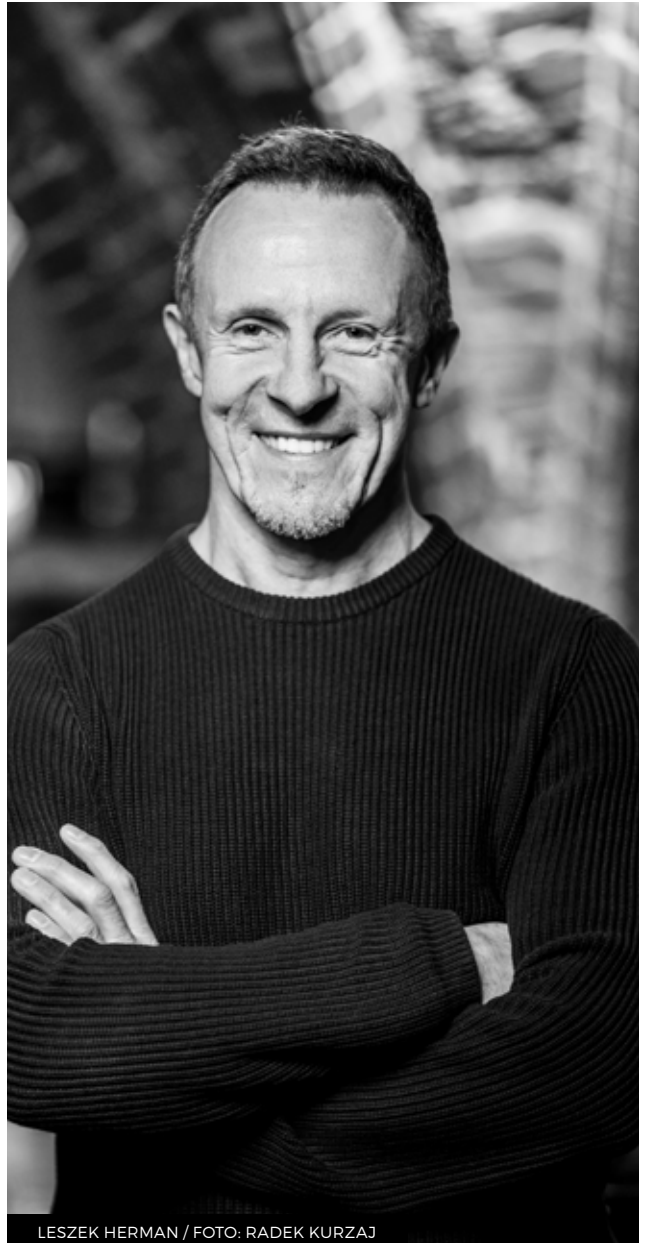
słowo?

Inga Iwasiów, Leszek Herman,
Sylwia Trojanowska, Dariusz Staniewski,
Adam Zadworny

Czasem kilka złotych. Czasem mniej niż filiżanka kawy. Czasem
tyle, ile zostanie z honorarium po przejściu przez wszystkie
ręce, które nie napisały ani jednej strony. A przecież to od słowa
wszystko się zaczyna. słowo buduje świadomość, zapisuje historię,
tworzy wspólnotę. Czy pisarze i pisarki mogą żyć ze swojej pracy?
Postanowiliśmy oddać głos szczecińskim pisarzom, którzy słowo
traktują poważnie.



SYLWIA TROJANOWSKA / FOTO: RADEK KURZAJ



LESZEK HERMAN / FOTO: RADEK KURZAJ

Czy Wasza praca w Polsce jest odpowiednio wyceniana?

– Nie da się jednoznacznie wycenić słowa, ale jedno jest pewne – pisanie rzadko bywa zawodem, który pozwala na stabilne życie. Pisanie nie jest czynnością, którą można obiektywnie wycenić. Jak każdy zawód twórczy, zależy od rynku, odbiorców i zmienia się w zależności od popularności autora – zauważa Leszek Herman, który debiutował równo dziesięć lat temu. Jak wspomina, wówczas nawet znani autorzy dorabiali gdzie indziej, a sam rynek dopiero się kształtował. – Po 2015 roku coś się zmieniło. Pojawił się rynek, na którym autorzy, którzy się „sprzedają”, mogą zarobić naprawdę duże pieniądze. Ale to nadal margines.

Dariusz Staniewski nie ma wątpliwości: – To ciężki kawałek chleba, który nie przynosi kokosów. Większość pisarzy musi dorabiać na boku – w firmach, instytucjach, redakcjach – komentuje. – Tylko nielicznym udaje się utrzymać z pisania, a pozostali – mimo ogromu pracy – nie są wynagradzani proporcjonalnie do nakładów.

Inga Iwasiów z kolei zwraca uwagę na niuanse rynku wydawniczego. – Nie ma jednej odpowiedzi. Wszystko zależy od umowy, od pozycji autora, od planu promocyjnego –

czasem jest on symboliczny, czasem kosztowny. – Jak mówi, debiutanci często nie otrzymują żadnego honorarium, a książki poetyckie z definicji nie przynoszą zysku. – Pisanie to praca – i to ciężka. Ale wielu nadal sądzi, że to tylko pasja, bo autor się uśmiecha z profilu społecznościowego. Pisanie to jest praca, spotkania autorskie, promocja swoich tekstów, wywiady, nawet rodzaj wizerunku, który obieramy to praca. Warto zaznaczyć, że większość pisarzy wykonuje inny zawód.

Na nierówną sytuację zwraca uwagę także Sylwia Trojanowska, podkreślając, że problemem jest nie tylko zaniżona cena pracy twórczej, ale też różnice w wynagrodzeniach ze względu na płeć. – Uważam, że wynagrodzenia zarówno pisarek, jak i pisarzy są niedoszacowane. To, nad czym jednak ubolewam najbardziej, to fakt, że praca pisarek jest znacznie mniej doceniana od pracy pisarzy – mówi. – Kobiety piszą wspaniale, porywająco, zdobywają uznanie czytelników i krytyków, a mimo to lepsze stawki, wyższe wynagrodzenia przypadają mężczyznom.

Głośno było o autorce książki „Chłopki” – Joannie Kucieli-Frydryszak. Czy ten przypadek coś zmienia?



DARIUSZ STANIEWSKI / FOTO: JAROSŁAW GASZYŃSKI

– Wierzę w to, że jesteśmy w środku zmiany – mówi Iwasiów. I nie chodzi tylko o wysokość honorariów, ale o cały systemowy kontekst: składki, emerytury, stabilność zawodową. Pisarka przypomina, że w historii były różne formy mecenatu – dwór, państwo, rynek – ale dziś nadal pozostajemy w cieniu złudzeń liberalnego kapitalizmu. – Rynek działa, owszem, ale raczej dla hurtowników niż dla literatury – dodaje. I podkreśla: stawką jest nie tylko byt twórców, ale też demokratyczny dostęp do książek, edukacja przez literaturę i jakość debaty publicznej.

Adam Zadworny, autor „Heweliusza”, widzi w sprawie „Chtopek” wyraźny punkt zapalny. – To dobrze, że pisarki i pisarze w końcu przestali się bać i mówią wprost o tym, co ich boli – mówi. Jego zdaniem, rynek książki od lat potrzebuje rewolucji. – Joanna Kuciel-Frydryszak słusznie domaga się zmian – to jej się po prostu należy. I wygląda na to, że coś już się dzieje: jeden z wydawców obiecał nowe warunki dla autorów, procent od ceny okładkowej. – Zadworny przyznaje też, że sam miał szczęście – jego umowa z wydawnictwem Czarne była dla niego satysfakcjonująca. – Nie wszyscy wydawcy to krwio pijcy – dodaje.



INGA IWASIOŃ / FOTO: MALINA MAJEWSKA

Bardziej sceptycznie wypowiada się Dariusz Staniewski, choć również z nadzieją: – Oby ta sprawa nie została po cichu załatwiona. Oby nie skończyło się na zakulisowym kompromisie i ucieszeniu dyskusji. Oby to był przyczynek do wprowadzenia koniecznych zmian systemowych na polskim rynku wydawniczym i likwidacji partyzantki jaka na nim panuje. – Jak podkreśla, najważniejsze jest, by nie ostygł entuzjazm. – To, co otrzymuje większość autorów, przypomina tytuł książki Newerly’ego – „Zostało z uczty bogów”.

Z czego wynika fakt, że autorzy, mimo ogromnego nakładu pracy, dostają najmniej kawałek „wydawniczego tortu”?

Problem jest znacznie głębszy i bardziej złożony. To efekt układu sił na rynku, tradycji, która rozmyja się z rzeczywistością, i relacji, które wciąż dalekie są od partnerskich.

– Z tradycji? Że tak było, jest i... powinno zostać? Chciałabym, aby to się zmieniło, abyśmy zarabiali lepiej i tyle, by móc w pełni poświęcić się pisanemu tekstowi, nie działać na kilku frontach – mówi Sylwia Trojanowska. Wydawniczy

świat to gra interesów, w której pisarz często nie ma narzędzi negocjacyjnych. – Kiedy w grę wchodzi pieniądze, jest przeciąganie liny – na ile pisarze są w stanie się zgodzić, a na ile wydawcy są w stanie się ugiąć. A może na odwrót?

Leszek Herman dodaje, że choć istnieje wąska grupa twórców, którzy mają realny wpływ na warunki, to dla większości autorów rzeczywistość bywa znacznie mniej łaskawa. – Przeważająca większość może liczyć tylko na resztki z pańskiego stołu. I choć wydawnictwa są często obwiniane, to nie one rozdają dziś wszystkie karty – zauważa. – Rynek książki to dziś przede wszystkim bardzo droga dystrybucja. Kilka firm trzyma w rękach całość kanałów sprzedaży i promocji. To zabija mniejszych graczy i ogranicza szanse autorów.

Bardziej radykalnie wypowiada się Dariusz Staniewski, który mówi wprost o „zbójcejskich zasadach” rynku. – Wydawnictwa działają często z pozycji siły: Nie podoba ci się umowa? Nie musimy cię wydawać... – Jak dodaje, nawet zapisane w umowie zobowiązania wydawców bywają martwe. – To trochę jak z płaszczem z Misia Barei – „albo coś zrobimy albo nie. I co pan nam zrobi?” Staniewski podkreśla również rolę dystrybutorów, którzy wpływają na widoczność książek na półkach – często za dodatkową opłatą. – Czasem trzeba toczyć prawdziwe boje, żeby w ogóle odzyskać należności za sprzedane egzemplarze. – Natomiast Leszek Herman zauważa – Nie jest tajemnicą, że rynek dystrybucji został zdominowany przez kilka dużych podmiotów, które narzucają wydawcom bardzo wysokie marże. Aby książka mogła trafić do czytelnika, musi być odpowiednio wyeksponowana i promowana – a to z kolei generuje koszty, które najczęściej ponosi autor.

Czy słowo wciąż ma należną wartość, czy raczej coraz częściej jest deprecjonowane?

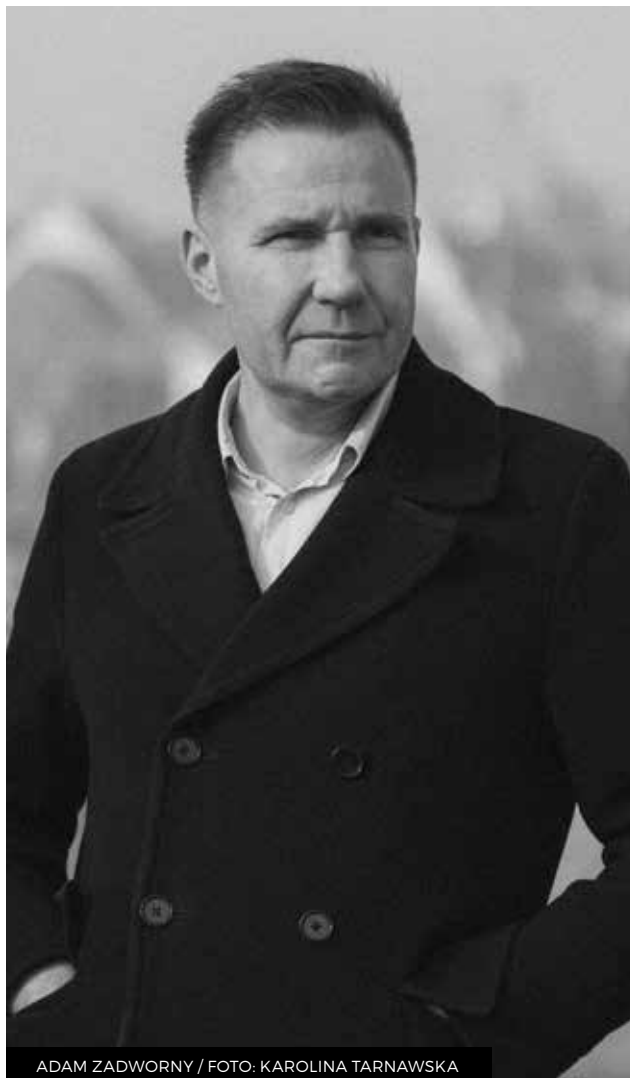
– Pisać dziś może każdy – zauważa Trojanowska – i może stąd bierze się wrażenie, że słowo traci na znaczeniu. A jednak to właśnie słowo – dobrze ułożone, pełne treści i emocji – pozwala zatrzymać się w rozpędzonym świecie, złapać oddech, pomyśleć. Jesteśmy przebudzowani i uzależnieni od obrazu, literatura daje coś, czego coraz częściej brakuje: wytchnienie i ukojenie.

Adam Zadworny podkreśla, że wciąż wierzy w wartość słowa – mimo sztucznej inteligencji, mimo kryzysu mediów i zmiany modelu konsumpcji treści. – Część ludzi rzeczywiście przelatuje po nagłówkach, ale jest też wielu, którzy chcą czytać reportaże, pogłębioną publicystykę, słuchać opowieści. Widać to w reakcjach czytelników i sprzedaży książek non-fiction. Leszek Herman zauważa z kolei niepokojący trend. – Młodzi ludzie coraz częściej przyznają się do nieczytania – i to bez skrępowania. Dominuje obraz, film, forma szybka i powierzchowna. A jednocześnie słowo potrafi dziś zniszczyć albo wynieść na piedestał – czy to w mediach społecznościowych, czy w polityce. To tylko pokazuje, jak dużą ma siłę, choć nie zawsze dobrze wykorzystywaną.

Inga Iwasiów natomiast nie ma wątpliwości, że słowo wciąż ma moc – ale pod warunkiem, że ma przestrzeń do wybrzmienia. – Spotkania autorskie, festiwale, rozmowy o książkach – one wciąż przyciągają. Literatura daje ramy do myślenia i rozmowy. „Chłopki” odniosły sukces właśnie dlatego, że mają moc otwierania wielu historii.

Skąd czerpać motywację, aby nadal pisać?

Dla Sylwii Trojanowskiej pisanie to doświadczenie emocjonalne, intelektualne i fizyczne. – Ileż razy po napisaniu akapitu, rozdziału, nie mówiąc o skończeniu tekstu, chorowałam. Całe ciało mnie bolało – mówi, ale jednocześnie podkreśla, że nie przestaje tworzyć. Motywuje ją sam proces, radość z budowania opowieści i tączenia wątków. – Za każdym razem marzę, by nie bolało, ale piszę dalej.



ADAM ZADWORYN / FOTO: KAROLINA TARNAWSKA

Z kolei Leszek Herman mówi wprost – Nie sposób pisać, jeśli nie czerpie się z tego przyjemności. – Dla niego to akt twórczy, z którego rodzą się światy, bohaterowie, relacje – a przede wszystkim historie, które domagają się opowiedzenia. Siłą napędową są też czytelnicy: pytania o kolejne książki, rozmowy po spotkaniach, wiadomości. „To wielka i budująca siła” podkreśla.

Adam Zadworny natomiast przyznaje, że ucieka w pisanie od... codzienności dziennikarskiej. Znajduje w nim azyl, szczególnie w reportażu historycznym. – Mam potrzebę opowiadania – już jako chłopiec lubiłem snuć historie przy rodzinnym stole. W najnowszej książce wracam do dzieciństwa, do Szczecina i trzech karteczek znalezionych w nodze od stołu. Inspiracja jest wszędzie, trzeba tylko umieć ją dostrzec.

Inga Iwasiów nie potrzebuje dodatkowej motywacji – Pisanie to moja praca. Nie mam innego zawodu. – Znajduje sens w literaturze, bo pozwala mówić o sprawach, które wywołują się naukowymi definicjami. – Czytelnicy, którzy dzielą się wrażeniami, są kolejnym argumentem za tym, by zostać przy biurku.

Dariusz Staniewski zamyka ten obraz – Dla jednych to potrzeba tworzenia, dla innych ucieczka, terapia, misja. A czasem po prostu chęć zaistnienia. Jedno jest pewne – jeśli w człowieku rodzi się historia, to musi ją napisać. Jak śpiewał Jerzy Stuhr: „czasami człowiek musi, inaczej się udusi.”

autorka: Anna Wysocka / foto: materiały prasowe



Miejsce, gdzie natura spotyka się ze smakiem

– zapraszamy do Stanicy Łowieckiej „Kniejówka”

Ukryta w malowniczym zakątku tuż przy Parku Krajobrazowym i Narodowym „Ujście Warty”, nasza restauracja to miejsce, w którym natura dyktuje smak, a tradycja idzie w parze z nowoczesnym kunsztem kulinarnym.

Powstała z miłości do lasu, łowiectwa i dzikiej przyrody – dziś zachwyca nie tylko lokalizacją, ale i kuchnią opartą na najczystszej, naturalnej mięsnej – dziczyźnie. Szef kuchni **Bartłomiej Pawlikowski**, Mistrz Polski w Dzikizynie 2024 i zdobywca **Kulinarного Pucharu Polski**, tworzy autorskie dania, które zaskakują głębią smaku i szacunkiem do darów lasu.

Każdy kawałek mięsa jest przygotowywany przez naszych rzeźników i masarzy z najwyższą starannością – od podstaw, bez kompromisów.

Po uciechu w restauracji zapraszamy do naszego klimatycznego pensjonatu – do dyspozycji gości oddajemy **22 miejsca noclegowe**. Organizujemy również przyjęcia rodzinne, firmowe i plenerowe oraz kameralne wesela – w otoczeniu dzikiej przyrody i z indywidualnym podejściem do każdej uroczystości.

Do dyspozycji gości oddajemy urokliwy staw kąpielowy – doskonale miejsce wypoczynku.



Stacja Łowiecka „Kniejówka”

ul. Wolności 1 Ownice 66-436, Słońsk - Poland | e-mail: info@kniejowka.pl, telefon: 722-227-300

Godziny otwarcia: Sobota: 13.00 – 18.00, Niedziela: 13.00 – 18.00



30 lat doświadczeń

dwa pokolenia dentystów • zaufanie • rzetelność • profesjonalizm
troskliwość • wiedza • uśmiech • zaangażowanie • holistyczne podejście
praca zespołowa • nowoczesna technologia

na mapie Polski w sercu Szczecina



dr n. med. Edyta Wejt-Tawakol
lekarz dentysta



Natalia Walczuk
lekarz dentysta



Agnieszka Czernichowska
lekarz dentysta



Adrian Borawski
lekarz dentysta



Adam Wiejkuć
lekarz dentysta



Grzegorz Matuszak
lekarz dentysta



Dawid Besztak
mgr fizjoterapii

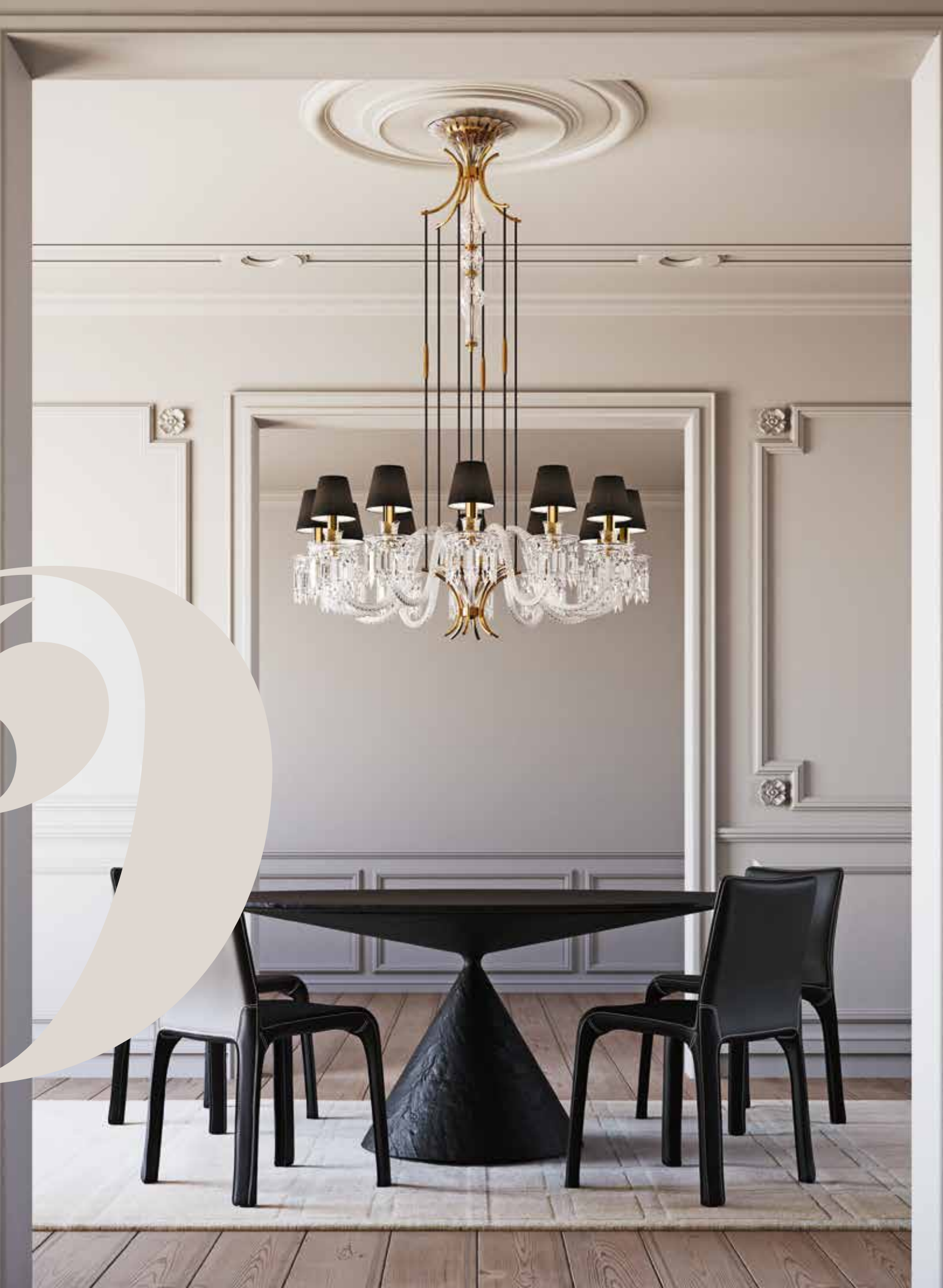


Julia Sipurzyńska
lekarz dentysta

implantologia • estetyka • protetyka • ortodoncja • pedodoncja
periodontologia • endodoncja • fizjoterapia • anestezjologia • profilaktyka

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

 / klinika.edentist | www.dentalcenter.pl



Odważny styl, klasyczny

wzór



Lampa nie tylko służy nam jako praktyczny element wystroju wnętrza. Dobrze zaprojektowana może stanowić dzieło sztuki czy estetycznie atrakcyjny gadżet. Szczeciński salon 5Plus od 30 lat wyznacza trendy na rynku oświetlenia i mebli. Skłania się w kierunku tej filozofii, wyposażając wnętrza (zarówno domów jak i obiektów użyteczności publicznej) w absolutnie oryginalny, nietuzinkowy design połączony z użytecznością. Nie boją się nowatorskiego wzornictwa, czego przykładem jest hiszpańska lampa firmy LUZIFER, wykonana z pasm forniru drewnianego.

Oświetlenie AQForm przesuw granice dzięki odważnym detalom, kształtom i wykończeniom. Niezależnie od tego, czy tworzymy subtelną, wyrafinowaną atmosferę, czy stawiamy na mocny akcent – produkty te dają nam pełną kontrolę oraz zdecydowanie przyciągają uwagę. AQForm to marka dla osób, które szukają nowoczesnych rozwiązań oświetleniowych, opraw dekoracyjnych i elastycznych systemów szynowych.

W portfolio AQForm znajdziesz nowoczesne oprawy oświetleniowe oraz systemy szynowe, które potrafią przemówić do emocji. Nie bez powodu ten polski producent oświetlenia został wielokrotnie doceniony w świecie designu, zdobywając nagrody w międzynarodowych konkursach, takich jak German Design Award, iF Design Award, must have, Architizer A+Awards czy tegoroczny Red Dot za oprawę RIBBY.

Produkty AQForm są idealnie skrojone na miarę potrzeb, jakie stawiają wnętrza prywatne i publiczne, takie jak mieszkania, domy, hotele, biura oraz inne duże inwestycje. Dzięki temu, że oprawy zostały dobrze przemyślane pod kątem funkcji – zaskakują, budzą emocje, ale przede wszystkim zapewniają światło najwyższej jakości!

ad / foto: materiały prasowe





P.H. 5 Plus | ul. Jagiellońska 5, Szczecin 70-435
mobile +48 516 133 009, +48 513 103 062
e-mail info@5plus.com.pl
godziny otwarcia pon-pt 9-17, sb 10-14

lzf

ITALAMP

AQFORM
LIMITED EDITION

5PLUS



KIA PBV – nowa definicja samochodu użytkowego

KIA wjeżdża w przyszłość. W ramach nowej globalnej strategii biznesowej koreańskiej marki – Platform Beyond Vehicle (PBV), ma do zaoferowania zupełnie nowy model pojazdów elektrycznych.

To pojazdy skonstruowane do zaspokojenia konkretnych potrzeb ich użytkowników. PV5, który został zaprezentowany jako pierwszy w Polsce podczas Poznań Motor Show, jest dostępny w kilku konfiguracjach, w tym; osobowej i dostawczej.

Pierwsze co zwraca uwagę w przypadku tego modelu to jego odważny wygląd. Do tego lekka stylistyka, elastyczność konfiguracji i możliwość dostosowania do różnych potrzeb, dzięki nowatorskiej modułowej zabudowie. Kia PV5 jest zbudowana na platformie E-GMP.S, która z uwagi na konstrukcję przypomina elektryczną deskorolkę i umożliwia łączenie z nią różnych typów nadwozi. Na tej samej platformie zostaną skonstruowane pozostałe modele z rodziny PBV. Modułowa konstrukcja PV5 zapewnia niespotykaną dotąd w tym segmencie aut łatwość dostosowania do chwilowych potrzeb, poprzez szybką wymianę modułów.

KIA PV5 dostawcze oferuje klientom szeroki wybór dzięki trzem specyfikacjom nadwozia – o standardowej długości, przedłużonej i z wysokim dachem, przy czym odmiana z wysokim dachem jest również dostępna w wersji z wygodnym przejściem z kabiny do części ładunkowej. Maksymalna przestrzeń ładunkowa liczy 5,1 m³, zapewniając konkurencyjną ładowność w porównaniu z tradycyjnymi lekkimi pojazdami użytkowymi i jest w stanie pomieścić dwie europalety. Nisko położony stopień przestrzeni ładunkowej, znajdujący się jedynie 419 mm nad ziemią, sprawia, że załadunek i rozładunek towarów jest łatwiejszy.

Wersje o standardowej i przedłużonej długości nadwozia zostały zaprojektowane z typowym układem dwóch miejsc i z opcjonalnym dla trzech osób. Odmiana z wysokim dachem seryjnie jest wyposażona w dodatkową konsolę dachową. W układzie dwumiejscowym jest dostępna unikalna specyfikacja z wygodnym przejściem z kabiny do części ładunkowej, która obejmuje chowany w podłodze fotel pasażera i przegrodę z przesuwanymi drzwiami, zapewniając łatwiejszy dostęp do przestrzeni ładunkowej.

Opcjonalny system montażu L-track zapewnia niespotykany dotąd poziom funkcjonalności. System ten można zamontować w całej przestrzeni ładunkowej, z dwoma rzędami szyn po każdej stronie i wzdłuż podsufitki oraz jednym rzędzie szyn na ścianie działowej (opcja dostępna wyłącznie w wariantcie z przegrodą z przesuwanymi drzwiami). Szyny obejmują przesuwane pierścienie mocujące, które można umieścić w różnych miejscach, aby skutecznie zabezpieczyć ładunek.

Gniazdo funkcji V2L dostępne w przedziale ładunkowym zapewnia wygodny dostęp do zasilania, zwiększając wydaj-



ność pracy. Ogromne możliwości gromadzenia i analizy danych dodatkowo zwiększają wydajność floty PV5.

PV5 Cargo jest wyposażona w zaawansowane układy wspomagające kierowcę (ADAS), takie jak układ wspomagający unikanie kolizji czołowych i w strefie tylnej, asystent utrzymania pasa ruchu oraz układ ostrzegania o zmęczeniu. Posiada także cyfrowe lusterka wsteczne i system kamer 360° (SVM), które podnoszą wygodę i bezpieczeństwo prowadzenia oraz realizacji dostaw. Dzięki tym rozwiązaniom nie tylko ładunek jest zawsze bezpieczny, ale również kierowca. Warto także wspomnieć, że w wyposażeniu dodatkowym tego modelu znajdziemy elementy, które mogą nam się przydać. Są to: hak holowniczy, belki dachowe, bagażnik dachowy, kosz bagażowy, owiewki, pokrowce na siedzenia oraz apteczka pierwszej pomocy.

Kolejny wersja tego modelu to KIA PV5 Passenger. To pojazd, który doskonale nadaje się do przewozu osób, zarówno na użytek biznesowy, jak i prywatny. W przypadku zastosowania biznesowego stanowi to atut, ponieważ klienci zamawiający przejazd bez problemu rozpoznają PV5, dzięki niezwykłemu, ale atrakcyjnemu designowi.

Wnętrze zaprojektowano z myślą o różnych potrzebach. Tradycyjne dwa miejsca z przodu i trzy z tyłu to tylko jedna z możliwości. Układ siedzeń można konfigurować dowolnie. Auto jest bardzo przestronne, co powoduje, że świetnie się sprawdzi na dłuższe i dalsze wycieczki dla większej grupy osób z większą ilością bagażu.

KIA PV5 Crew to natomiast pojazd uniwersalny: sprawdzi się jednakowo w przewozie osób, a po złożeniu części foteli – w transporcie ładunku. W tym celu została wyposażona w elementy umożliwiające przymocowanie ładunku w przestrzeni ładunkowej. Dostępnych jest 8 punktów mocowania (4 pary) i szyna mocująca na przegrodzie. Dzięki nim przewieziemy bezpiecznie każdy nietypowy ładunek. To idealny pojazd dla firm kurierskich lub logistycznych.



Ten model występuje również w wersji WAV (transport osób niepełnosprawnych), został starannie zaprojektowany z myślą o wszystkich kierowcach, pasażerach i osobach towarzyszących. Pasażerom zapewnia opcje bocznego wejścia i uniwersalny system mocowania wózka inwalidzkiego, zapewniający łatwy i bezproblemowy dostęp. Pasażer (wraz z osobą towarzyszącą) ma pełny dostęp do kabiny dzięki zamontowanej rampie dla wózków inwalidzkich.

Na koniec kilka informacji nt. zasilania i zasięgów aut z rodziny PV5 oraz kilka technologicznych ciekawostek. PV5 ma 7-calowy cyfrowy zestaw wskaźników i 12,8-calowy ekran dotykowy systemu multimedialnego. System multimedialny jest oparty na systemie Android Automotive OS, z dostępem do sklepu z aplikacjami, które umożliwiają korzystanie z aplikacji biznesowych. Bezprzewodowe aktualizacje Over-the-Air (OTA) zawsze zapewniają użytkownikom dostęp do najnowszej specyfikacji systemu a funkcja Vehicle-to-Load (V2L) dodatkowo zwiększa możliwości użytkowników i wszechstronność samochodów elektrycznych.

Jeśli chodzi o układ napędowy i zasilanie to PV5 osobowe będzie oferowane z akumulatorem wysokonapięciowym, do wyboru, 51,5 kWh lub 71,2 kWh energii elektrycznej. Wersja dostawcza dodatkowo będzie oferowana jeszcze z opcją akumulatora gromadzącego 43,3 kWh energii elektrycznej. Moc obu silników to 163 KM/ 250 Nm. Zasięg do 400 km, zależny od specyfikacji, z możliwością szybkiego ładowania w ciągu 30 minut.

Jak widać filozofia PBV (Platform Beyond Vehicle) to rozwiązanie z zakresu mobilności, które łączy dostosowane do potrzeb samochody elektryczne z zaawansowanym oprogramowaniem, opartymi na strategii SDx (software-to-everything) Hyundai Motor Group. Samochody typu PBV otworzą drzwi do nowych biznesów i stylów życia. Staną się dostawcą rozwiązań z zakresu zrównoważonej mobilności, wykraczającej poza tradycyjne auta oraz zdolnej zaspokoić wszelkie potrzeby różnorodnych klientów i społeczności. Zapraszamy serdecznie do odwiedzania salonów KIA Polmotor!



WYSZAK
BROWAR RODZINNY

Sezon szparagowy zapraszamy

ul. Mściwoja II 8
Rezerwacje: (+48) 662 233 678
www.browarwyszak.pl





Luksus lubi Ciszę

Są miejsca, które nie krzyczą. Nie przyciągają hałasem, nie epatują blichтром. Można po prostu w nich być – tu i teraz. Poczuć klimat. Wyjść bosą na taras, spojrzeć na fale i wpuścić do wnętrza to, czego tak bardzo brakuje na co dzień: ciszę. Tę prawdziwą, niezmaconą. Cisha Dziwnów właśnie to oferuje. Tutaj życie smakuje inaczej.

CISHA powstała w duchu second home – jako odpowiedź na potrzeby tych, którzy szukają czegoś więcej niż tylko apartamentu nad morzem. Przestrzeń, w której możesz odpoczywać, kiedy chcesz, i zarabiać wtedy, gdy z niej nie korzystasz. Właściciele lokali mają gwarancję pełnej prywatności, mogą też zdecydować się na współpracę z operatorem najmu krótkoterminowego. W obu przypadkach zyskują coś bezcennego: wygodę i spokój.

Dziwnów. Kierunek wielu turystów z zagranicy

Nie sposób mówić o tej inwestycji bez wspomnienia o lokalizacji. Znajduje się tuż przy plaży, z bezpośrednim wejściem na złocisty piasek. Widok z panoramicznych okien to nie metafora – to morze w całej swojej okazałości, które każdego zachwyci na nowo. Przeszkłone balustrady, tarasy na najwyższych piętrach, dwu- lub trzypokojowe apartamenty o powierzchni do 100 m² – wszystko zostało tu zaprojektowane tak, by nie zakłócać naturalnego piękna miejsca, a jednocześnie dawać komfort.

Nie chodzi tylko o ciszę – chodzi o jakość

Cisha to nowoczesna inwestycja o wysokim standardzie, z klimatyzacją, ogrzewaniem podłogowym, inteligentnymi systemami zarządzania i funkcjonalnymi rozwiązaniami w każdym detalu. Znajdziemy tu również reprezentacyjne lobby i prywatną siłownię. Zaplanowano także strefę wellness z basenem i saunami. Dla wygody mieszkańców przygotowano komórki lokatorskie, rowerownię i schowki na

sprzęt plażowy – wszystko z myślą o tym, by wypoczynek był naprawdę bez troski.

Bezpieczeństwo zapewnia monitoring i kontrola dostępu, a podziemna hala garażowa pozwala zapomnieć o codziennych kłopotach z parkowaniem. To detale, które składają się na nową jakość życia – spokojną, ale nowoczesną. Właśnie te szczegóły sprawiają, że poziom komfortu niezaprzeczalnie rośnie.

83 apartamenty

Apartamenty mieszczą się w trzech segmentach inwestycji, a każdy z nich otwiera się na morze – dosłownie i metaforycznie. Tarasy, przeszklone ściany i lekka, jasna architektura wtapiają się w klimat Dziwnowa, a jednocześnie oferują wszystko, czego można oczekiwać od miejsca premium.

To świetna inwestycja – apartamenty są wykończone pod klucz i gotowe do zamieszkania lub wynajmu. A jeśli właściciel chce, może powierzyć obsługę najmu zewnętrznemu operatorowi, który zadba o wszystko – od kalendarza rezerwacji po komfort gości.

CISHA pokazuje, że natura i nowoczesne rozwiązania grają w jednej drużynie. To nie kurort, który odwiedza się raz do roku. To miejsce, do którego chce się wracać – nawet jeśli tylko na chwilę. Bo właśnie tu każdy dzień może zacząć się spokojnie, wśród szumu fal i światła wpadającego przez ogromne okna. I tak właśnie ma być. Nie ma sensu się spieszyć.

Autorka: Anna Wysocka foto: materiały prasowe





Zakątek Mala – godzina podróży do enklawy

Zakątek Mala to wyjątkowy punkt na mapie Wyspy Wolin. Położony na wysokim brzegu Jeziora Żółwińskiego w miejscowości Domystów, urzeka od pierwszej chwili zniwalającym widokiem na wodę, las, przestrzeń i niebo. Spoglądając w jego stronę, odnosimy wrażenie, że tego właśnie szukaliśmy: wszechobecna natura – ptaki, szum wiatru, szelest liści. Zniwalająca cisza i harmonia. Słowo „mala” oznacza zarówno buddyjski sznur koralu, jak i jest akronimem imion Marii – twórczyni Zakątka i jej córek Laili oraz Latiki.

Posiadłość tworzą apartamenty o wysokim standardzie z rozległym terenem rekreacyjnym. Wszystkie są wyposażone w klimatyczne i przytulne pokoje. Zewnętrzna przestrzeń Zakątka jest zadbana, dobrze przemyślana i wypełniona atrakcjami. Z myślą o miłośnikach outdooru, właściciele Mali zadbali o bezpośredni dostęp do jeziora, wygodny pomost, możliwość korzystania z bezpiecznego kąpieliska oraz sprzętu pływającego (rower wodny, deski SUP). Wolny czas mogą wypełnić wycieczki rowerowe, spacer, leżakowanie, spacer boso po trawie, medytacje o wschodzie słońca czy hamakowanie z książką w towarzystwie zwierząt, gdyż Zakątek jest miejscem przyjaznym dla czworonogów. Mala chętnie gości amatorów sportów wodnych, wędkarstwa, morsowania i saunowania. Dodatkowo w pobliskim Kołczewie jest jedno z najpiękniejszych pól golfowych w Polsce, z którego goście posiadłości mogą również skorzystać.

Czas pobytu w Zakątku zależy wyłącznie od nas. Może być dłuższy – pobyt wakacyjny. Może być weekendowy, by zregenerować ciało i umysł. To świetna przestrzeń do medytacji, wyciszenia, złapania równowagi. Mala współpracuje ze znakomitymi fizjoterapeutami i masażystami, oferując zabiegi i kosmetyki ze sfery SPA – dopasowane pod indywidualne potrzeby gości.

Ten piękny mikroregion Pojezierza Wolińskiego ma w sobie to nieuchwytnie „coś”. To miejsce z duszą – jak mawiają goście Zakątka. Spokój odnajdą tu zarówno pary, rodziny czy grupy przyjaciół. Przez dziesięć lat działalności Mali, odbyły się tu zjazdy rodzinne, spotkania przyjacielskie, zloty miłośników motocykli i zgrupowania sportowców. To także wspólną przestrzeń dla najmłodszych. Dla dzieci przy-

gotowano huśtawki, zjeżdżalnię, trampolinę, piaskownicę, ogromny teren do eksplorowania i zabaw kreatywnych, a w pokojach gry oraz inne rozwijające atrakcje.

Miłośnicy kuchni zastaną tu przestrzeń na piknik ze sprzętem do barbecue, a także miejsca ogniskowe. Na miejscu jest zdrowa, ekologiczna żywność regionalna. Pozostając w kulinarnym klimacie, w apartamentach znajdują się dobrze wyposażone kuchnie o wysokim standardzie. Ponadto na terenie posiadłości znajdziemy bezpłatny przestronny parking i darmowe wi fi.

Do Zakątka Mala nie jest trudno się dostać. Dojedziemy do tej oazy naturalnego spokoju, kierując się ze Szczecina na Wolin, a dalej na Unin i Kołczewo. Bez problemu trafimy tu także z Międzyzdrojów. A wszystko w niewiele ponad godzinę.



Zakątek MALA
Domystów 80, 72-514 Kołczewo, Polska
+48 506021367 | kontakt@zakatekmala.pl
www.zakatekmala.pl



Symfonia w Chmurze to ekonomiczne rozwiązanie w technologii chmurowej, skrojone pod potrzeby małych i średnich firm.



Finanse i Księgowość

– aby usystematyzować czasochłonne czynności
i uprościć procedury księgowe

Symfonia Handel

– aby usprawnić procesy handlowe,
dzięki automatyzacji standardowych czynności
sprzedażowych

Praca zdalna – gdziekolwiek chcesz

Już teraz nie ogranicza Ciebie miejsce pracy.
Korzystaj z aplikacji lub wersji
przeglądarkowej i pracuj tam, gdzie chcesz.

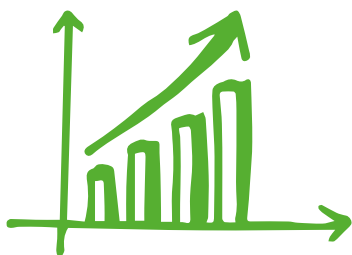
Rozwijaj swój biznes

Jeśli Twoja firma rośnie, nie musisz
wymieniać serwera – nasi specjaliści
zwiększą zasoby, które będą
potrzebne do płynnej pracy. Z dnia
na dzień, bez kosztownych przerw w
pracy i zakupu nowej maszyny.



Bezpieczeństwo infrastruktury po stronie Symfonii

Najwyższy poziom bezpieczeństwa, cykliczne
kopie zapasowe – wszystko to zapewnione przez
sprawdzonego dostawcę rozwiązań chmurowych
Amazon Web Services.



Korzyści dla Klientów

Przechowywanie danych firmowych z wykorzystaniem technologii
chmury zapewnia bardzo wysoki stopień bezpieczeństwa.

Dane wraz z kopiami zapasowymi są chronione nie tylko przed
utratą spowodowaną na przykład mechanicznym zniszczeniem
serwerów lub komputerów, ale też przed atakami zewnętrznymi.

Dzięki współpracy z partnerem biznesowym Amazon Web

Services dostarczamy infrastrukturę zoptymalizowaną do wymagań naszych aplikacji, więc
nie napotkasz problemów związanych z brakiem pamięci, obciążonym procesorem, wolnym
dyskiem twardym lub brakiem miejsca na dysku. Dzięki temu programy Symfonii działają
sprawnie.

W chmurze dostarczamy bazę danych zoptymalizowaną do wymagań naszych programów,
co umożliwia sprawną łączność programów z bazą danych i jej wydajność.

W ramach oferty Symfonii w Chmurze dostępne są moduły:

Finanse i Księgowość

- Środki Trwałe (bez limitu)
- e-Deklaracje
- e-Przelewy / Import Wyciągów

Handel

- eDokumenty KSeF
- Import operacji bankowych
- Powiadomienia o płatnościach



patcom

Patcom sp. z o.o.

ul. Kadetów 1A/U2 | 71-227 Szczecin

tel. 605 088 088 | www.symfochmura.pl



Komfort to nie tylko przestrzeń

Każdy ma swoją definicję wygody. Dla jednych to cisza, która wita po powrocie do domu.

Dla innych – wymarzona kuchnia, w której wszystko jest dokładnie tam, gdzie powinno.

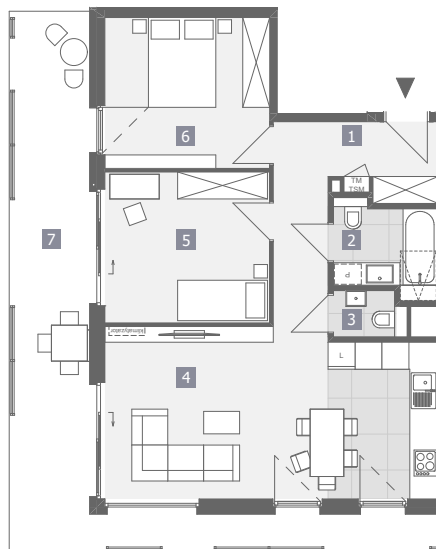
Jeszcze inni zwracają uwagę na światło, ustawność, detale. I choć dla każdego komfort znaczy coś innego, jedno pozostaje wspólne: zaczyna się od dobrego projektu.

Właśnie dlatego tak dużą wagę przywiązuje się dziś nie tylko do lokalizacji, ale też do jakości samych wnętrz – ich proporcji, funkcjonalności, układu. A gdy do tego dołożymy otoczenie, które sprzyja codzienności – jesteśmy o krok od miejsca, do którego naprawdę chce się wracać. CLUBHOUSE i Apartamenty 101 to dwie różne inwestycje, ale łączy je jedno: niesamowita jakość.

Komfort od podstaw

Oba mieszkania – zostały zaprojektowane tak, aby maksymalnie wykorzystać każdy metr kwadratowy. Liczy się tu nie tylko powierzchnia, ale też to, jak została rozplanowana. Ustawne pomieszczenia, dobrze rozmieszczone gniazda elektryczne, przemyślane punkty oświetleniowe – to właśnie te drobiazgi sprawiają, że codzienne funkcjonowanie staje się prostsze, a mieszkanie – bardziej „nasze”.

W CLUBHOUSE mieszkanie nr 9 ma 66 metrów kwadratowych i trzy pokoje, a jego największym atutem – poza świetnym układem – jest możliwość pełnej personalizacji. Lokal jest dostępny w stanie deweloperskim, co oznacza, że



MIESZKANIE OZN. A.2.5 NR A.10

PIĘTRO II
LICZBA POKOI: 3
POW. UŻYTKOWA: 66,53m²
WYSOKOŚĆ MIESZKANIA: 2,67m

1 PRZEDPOKÓJ	9,73 m ²
2 ŁAZIENKA	4,25 m ²
3 WC	1,51 m ²
4 POKÓJ DZIENNY	26,80 m ²
5 ANEKSEM KLUCHEMNYM	
5 SYPIALNIA	12,12 m ²
6 SYPIALNIA	12,12 m ²
RAZEM	66,53 m²
7 BALKON	25,01 m ²



przyszły właściciel może nadać mu dokładnie taki charakter, jaki odpowiada jego stylowi życia.

Z kolei w Apartamentach 101 mieszkanie nr 9 to 82-metrowa, gotowa do zamieszkania przestrzeń wykończona pod klucz – z pełnym umeblowaniem, w jasnych, spokojnych tonacjach. Wchodzisz i mieszkasz. To opcja idealna dla tych, którzy cenią sobie spokój i wygodę już od pierwszego dnia.

Lokalizacja, która ułatwia codzienność

W kwestii komfortu otoczenie ma ogromne znaczenie. CLUBHOUSE położony tuż przy marinie, z bezpośrednim widokiem na Jezioro Dąbie, zaprasza do aktywności na świeżym powietrzu – są ścieżki rowerowe, można udać się na spacer wzdłuż brzegu wody czy skorzystać z sezonu żeglarskiego. Apartamenty 101 to z kolei enklawa zieleni na Warszawie – z widokiem na park, w sąsiedztwie Puszczy Wkrzańskiej, która zachęca do weekendowych wycieczek, joggingu, a zimą – do wyjścia na Gubatówkę na sanki.

To właśnie ten balans – między funkcjonalnym, przemysłowym wnętrzem a przyjaznym otoczeniem – sprawia, że mieszkanie przestaje być tylko układem ścian. Staje się miejscem do życia. Dobrze rozplanowana kuchnia to miłe poranki, dobrze doświetlony salon to idealna przestrzeń do pracy lub odpoczynku przy dobrej książce. A balkon z widokiem na zieleń lub wodę to najlepszy sposób na zakończenie dnia.



Jak mieszkać, to po swojemu

Marina Developer proponuje dwa rozwiązania. CLUBHOUSE daje przestrzeń do twórczej aranżacji, dostosowania każdego elementu do indywidualnych preferencji. Apartamenty 101 oferują z kolei gotowe, eleganckie wnętrza, w którym wszystko jest już na miejscu – również meble i zabudowa kuchenna. To odpowiedź na różne etapy życia, różne style i różne oczekiwania.

Bo komfort to nie tylko przestrzeń. To również spokój, że wszystko działa tak, jak powinno. To miejsce na celebrowanie porannej kawy, a wieczorem chwila, aby odetchnąć. To wygoda na wyciągnięcie ręki.

MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre.

Marina Developer
www.marina-developer.pl
marinaszczecin



Social media

Biznes na polu minowym

Nieoczekiwana blokada konta w mediach społecznościowych to największy koszmar, jaki spędza sen z powiek internetowych twórców. Lata pracy i nakładów finansowych nad budowaniem wielkich społeczności, mogą zniknąć. W jednej chwili i bez żadnego powodu. Takie sytuację dotknęły profil mistrzowie.org, czy też blogerke modowej Harel, którzy na pewien czas stracili dostęp do swych kont. Właściciele profilu kartypodarunkowe.online mieli mniej szczęścia, bo Meta aż dwukrotnie całkowicie usuwała ich profil, przez co musieli od początku go zakładać. Co jednak gorsze nikt z nich nie poznał tajemnicy, co kryło się zablokowaniem konta, a potem jego odblokowaniem lub usunięciem. Wnioski wszyscy mają takie same

– nie wolno opierać swojego biznesu tylko na social mediach.

Pod koniec września admin fanpage'a Mistrzowie.org, Mariusz Składanowski, zaczął otrzymywać informację od znajomych, że prowadzona przez niego strona nie działa. Po zalogowaniu się na profil zobaczył, że konto zostało zablokowane za "naruszenie standardów Facebooka". Po zgłoszeniu się w zgłoszenie, jako konkretny powód znalazł informację, że blokada została spowodowana "podszywaniem się pod inne osoby lub markę". Nie za bardzo dowierzał, że strona zbierająca memy będące fragmentami komentarzy i cytatami z innych stron, może ukraść tożsamość innej marce czy osobie, więc szybko zgłosił blokadę do weryfikacji. Chwilę później otrzymał automatyczną odpowiedź, że zgłoszenie zostanie rozpatrzone w ciągu kilku dni przez "technologię lub weryfikatora". Nie musiał jednak zbyt długo czekać, gdyż w ciągu kilku chwil podanie zostało rozpatrzone przez system... negatywnie, a strona zablokowana. "Brak mi słów. Żyjemy w świecie, w którym algorytm de-

cydują o być albo nie być całych kawałków internetu, bez żadnego rozsądnego uzasadnienia, bez możliwości odwołania, za to zgodnie z zasadami bezpieczeństwa" - napisał na swoim profilu Mariusz Składanowski, gdy w wyniku decyzji algorytmu stracił społeczność o wielkości niemal 370 tysięcy osób, budowaną od 2010 roku.

Do sytuacji popularnego fanpage'a szybko odnieśli się inni twórcy i dziennikarze. Sylwia Czubkowska, współautorka podcastu Techstories w TOK FM, na swoim profilu na platformie X skomentowała, że działanie jest z jednej strony przykładem "prywatnej cenzury, ale także underblokingu, a z drugiej niewystarczającej walki z dezinformacją, scamem i po prostu przestępstwami, odkąd Facebook w 2010 r. wprowadził algorytmy".



Na szczęście twórca Mistrzowie.org nie zaprzestał na odwołaniu od decyzji algorytmu w ramach "oficjalnej drogi administracyjnej", ale zaczął szukać rozwiązania problemu poza formalnymi kanałami.

Mistrzowie.org: Zrobić stypę i zapomnieć

Składanowski postanowił skorzystać z najbardziej efektywnej metody rozwiązywania problemów na świecie - "po znajomości". Odezwął się do weterana underblockingu Michała Marszałka, który obiecał zainterweniować u "znajomych znajomych" z Facebooka. Skontaktował się również z agencją interaktywną, a ta zaczęła szukać kontaktu z pracownikami Meta. Nie wie, która metoda zadziałała, ale czwartego dnia blokady, bez kontaktu ze strony portalu, bez podania uzasadnienia, dostęp do strony został przywrócony. Trudno podejrzewać, że w ciągu 3 dni dzielących zablokowanie konta i przywrócenie dostępu algorytm zdobył nowe dane i przyjrzał się "kontekstowi" sytuacji. Za weryfikacją zawieszania musiał stać "prawdziwy człowiek".

- Gdyby nie udało odzyskać dostępu zrobiłbym stypę i zapomniał o temacie. Odbudowanie społeczności składającej się z niemal 370 tysięcy osób, przy obecnych zasięgach byłoby niemożliwe - komentuje Składanowski.

33

Europejska

EVENT ZONE

Imprezy firmowe

menu / alkohol no limit / barmani
maszyna drink / kasyno / DJ

cena: 300 zł/os. przy min. 100 osobach



Catering, obiady,
lunche biznesowe -
**czekamy na Twoje
stałe zlecenie**

SZCZECIN, UL.EUROPEJSKA 33

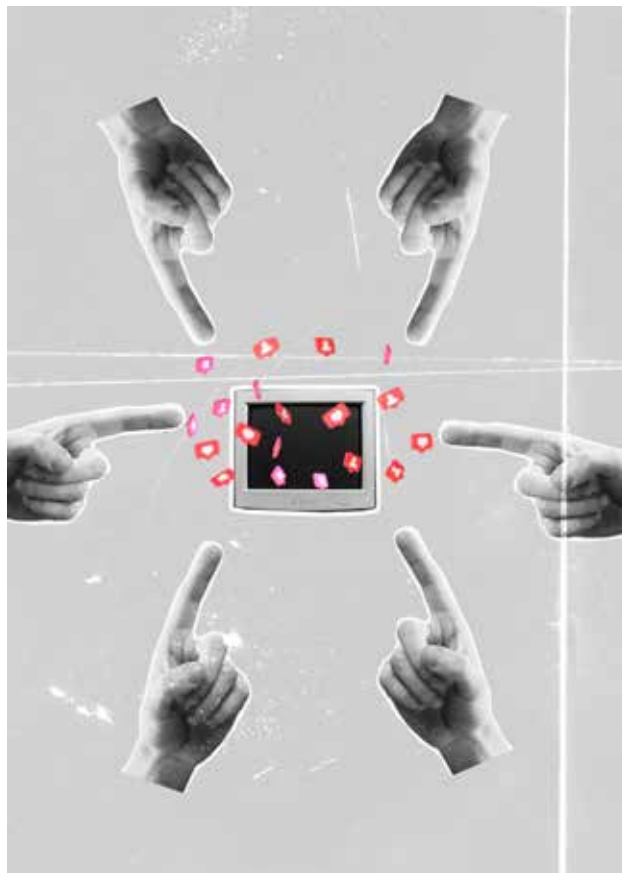
TEL.: 502 082 600

EMAIL: INFO@EUROPEJSKA33.EU

 EUROPEJSKA33

Harel: Udowodnij maszynie, że jesteś człowiekiem

Na początku 2020 roku dziennikarka i blogerka modowa Harel próbowała bezskutecznie zalogować się na swoje konto na Instagramie. Na ekranie pojawiła się informacja, że konto zostało zawieszone za "złamanie zasad społeczności". Bez żadnego wcześniejszego ostrzeżenia, z dnia na dzień, straciła dostęp do konta, na którym przez lata uzbierała społeczność składająca się z prawie 40 tys. użytkowników. Poszkodowana nie była w stanie stwierdzić jakie działanie doprowadziło do decyzji platformy. Próbowała odwołać się od blokady przez formularz reklamacyjny, po wysłaniu, którego otrzymała automatyczną odpowiedź proszącą o dokonanie weryfikacji swoich personaliów. Przypominała ona scenę z filmu, gdzie porywacz proszony jest o wystanie "dowodu życia" - Harel musiała zrobić sobie selfie trzymając na nim zapisany na kartce kod, dołączony do automatycznej odpowiedzi. Dziennikarka wysłała nawet pismo drogą pocztową do europejskiej siedziby Mety w Dublinie i z prośbą o przywrócenie konta. Po 3 dniach dostęp do profilu został przywrócony tak samo jak wcześniej zablokowany - bez żadnego wyjaśnienia. Harel do tej pory nie wie, czy zadziałał proces reklamacji, czy może interwencja koleżanki, która "znała kogoś w Instagramie", czy może po prostu minęły "symboliczne 3 dni" o których krążyła legenda, że właśnie na tyle dni ostrzegawczo nakładano blokadę. Tymczasem po około 3 tygodniach twórczyni otrzymała odpowiedź na swoje pismo (również w formie listu), która brzmiała mniej więcej tak "to nie my tym zajmujemy się, więc nie możemy pomóc". Harel, wiedząc, że nie może liczyć na wsparcie Mety, a biorąc pod uwagę, że ta blokada może być tylko początkiem problemów - postawiła przego-



nikarka.

„Gdy korzystam z usługi jakiejś firmy i pojawiają się problemy, to zawsze mogę liczyć na kogoś z obsługi klienta. Tymczasem proces odwołania w Meta nie jest transparentny, nie znamy konkretnej przyczyny zawieszenia konta, ani nawet miejsca czy osoby, z którą możemy porozmawiać o odwołaniu”

Małgorzata Sakowska
Kartypodarunkowe.online

tować się na kolejną batalię.

Seksualizacja pieroga

Po blokadzie konta Harel spotkało również usuwanie publikowanych na Instagramie treści. Jedną z bardziej pamiętnych sytuacji było usunięcie rolki o zamówionych w restauracji pierogach przez nią i jej przyjaciółkę. Jako powód blokady Instagram podał "nacechowanie rolki treściami erotycznymi".

- Przeglądałyśmy się tym pierogom z każdej strony, szukając czegokolwiek co automat mógł uznać za "erotyczne" ale nie byłyśmy w stanie znaleźć żadnego uzasadnienia - komentuje Harel.

Ta sytuacja była dla niej kolejnym "ostrzeżeniem" i że jeżeli nie chce narazić się na "shadow banning" - musi coś zmienić. - Doszłam do wniosku, że opieranie mojej zawodowej komunikacji tylko na Instagramie, nie jest bezpieczne, ponieważ to konta nie jest naprawdę moje - komentuje dzien-

ZVZ: Gdy z forumowicza stajesz się spammerem

Underblocking nie jest tylko problemem kanałów należących do Marka Zuckerberga, ale też ich "młodszego brata" Discorda. Właśnie na nim, Paweł Opydo, podcaster i youtuber, założył forum dla społeczności patronów swojego podcastu "ZVZ" (współtworzonego z Katarzyną Czajką-Kominiarczuk). Parę miesięcy temu podczas logowania na portal wyskoczyło mu powiadomienie informujące o blokadzie konta przez "chroniczne wysyłanie spamu". Jako że korzystał z niego do kontaktu ze znajomymi, do administrowania grupy i do komunikacji z patronami ZVZ, nie dostrzegł w swoich aktywnościach znamion spamu. Tymczasem z dnia na dzień został pozbawiony dostępu do kilkutyśycznej grupy. Szybko wysłał odwołanie, postępując z wytycznymi podanymi przez portal, mając na uwadze, że na całość procesu ma tylko 30 dni. Zgodnie z regulaminem po tym okresie zablokowane konto zostaje usunięte. Odpowiedź na zgłoszenie przyszła po 2 miesiącach....

Algorytm przyznaje rację większemu

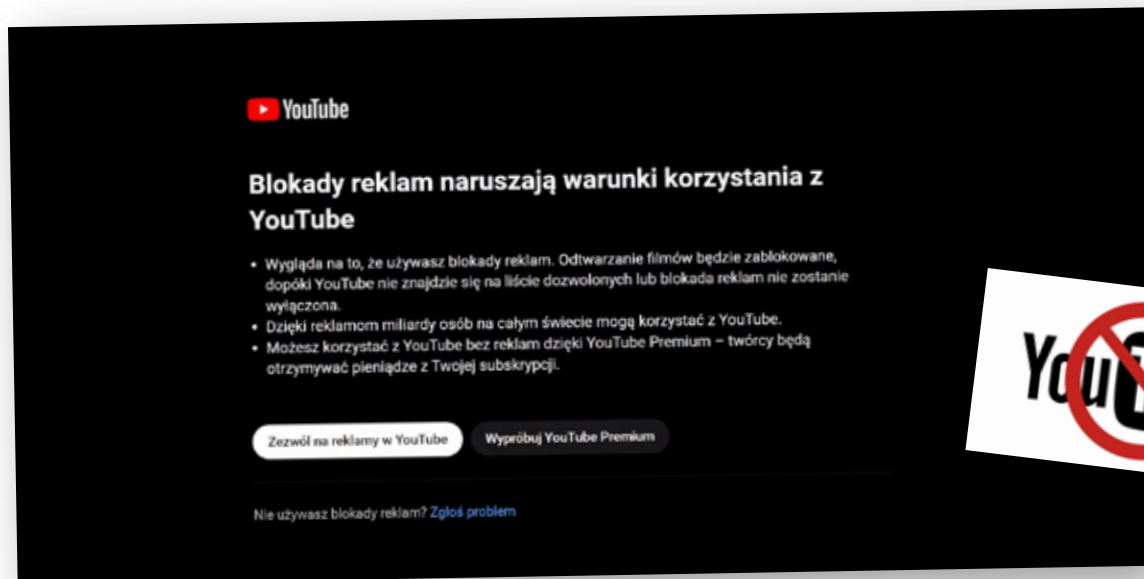
Paweł Opydo miał "szczęście" walczyć z algorytmem nie tylko na Discordzie, ale również na YouTube. W wyniku "alternatywne postrzeganie prawa autorskiego" przez system moderujący portal, musiał stoczyć batalię o uznanie swoich praw z międzynarodowym dystrybutorem muzyki. Na prowadzonym na YouTube kanale "Złe piosenki" recenzuje utwory muzyczne, ilustrując omawiane fragmenty wybranymi urywkami z piosenki. Jedna z recenzji okazała się viralowa, ale ku zaskoczeniu twórcy wytwórnia muzyczna chciała przejąć zmonetyzowane na wyświetleniach materiału środki. Autor szybko zainterweniował, ale od dystrybutora usłyszał, że YouTube umożliwia im monetyzację User Generated Content, gdzie w ramach cytatu zostały użyte ich dzieła i oni po prostu z tej możliwości korzystają. Tym-

czasem nie istnieje żaden wyjątek w prawie autorskim, który pozwalałby monetyzować cudze treści, w których są cytowane inne utwory. Wiedząc, że prawo jest po jego stronie, Paweł Opydo interweniował po raz kolejny i po odpowiedniej liczbie odwołań YouTube przekazał informację, że właściciel praw - dystrybutor muzyki - odpuścił roszczenie. Nie wszyscy twórcy mieli tyle wytrwałości i szczęścia co Paweł. Model działania YouTube nierozróżniania "prawa cytatu"

przez co prowadzi do faworyzacji większych kont i zabierania twórcom bez zaplecza prawników - zmonetyzowanych na treści środków.

Kartypodarunkowe.online: ten kto płaci też nie jest bezpieczny

Nie trzeba być influencerem by narazić się na blokadę. Do-



REKLAMA

SZCZECIŃSKIE

POŻYCZKI
HIPOTECZNE

DLA FIRM

ACTUM
FINANSE



- pożyczki bez BIK
- decyzja i umowa nawet w 24h
- ponad 15 lat doświadczenia

 www.actum-finance.pl

 91 820 11 11

 ul. Jagiellońska 39b | 70-382 Szczecin

stawca voucherów prezentowych, firma Karty Podarunkowe Online już 3 razy musiał odbudowywać swoją społeczność, po zawieszeniach konta reklamowego na Facebooku. Pierwsza została nałożona za "permanentne naruszanie zasad społeczności" w 2021 roku. Administrator szybko przyrządził się reklamom i nie widząc w ich treściach winy, natychmiast odwołał się od zawieszenia za pomocą formularza. Po miesiącu oczekiwania na rozpatrzenie wniosku, sprawa przedawniła się i firmie nie pozostało nic innego jak ... ponownie założyć konto. Stworzyli nowy profil i zaczęli zbieranie społeczności od zera. Jednak ten manewr okazał się nieskuteczny, gdyż niedługo potem - nowe konto zostało zablokowane z tego samego powodu co pierwsze.

„Gdyby nie udało odzyskać dostępu zrobiłbym stypę i zapomniał o temacie. Odbudowanie społeczności składającej się z niemal 370 tysięcy osób, przy obecnych zasięgach byłoby niemożliwe”

Mariusz Składanowski
Mistrzowie.org

Gdy algorytm jest sędzią szybkim, ale niesprawiedliwym

- Podejrzewam, że padliśmy ofiarą account bombingu ze strony konkurencji - komentuje ponowne zablokowanie

konta Małgorzata Sakowska, Managing Director Kart Podarunkowych. - Przedstawiciel jednej z firm notorycznie wysyłał nam wezwanie do usunięcia jednego z używanych w naszych publikacjach słów, gdyż uważał je za swoją nazwę własną. Pomimo tego, że nie było ono w żaden sposób zastrzeżone - dodaje.

Przy tej blokadzie firma ponownie wystąpiła odwołanie. Tym razem udało im umówić się na rozmowę telefoniczną z pracownikiem Facebooka. Szczęśliwi, uznali, że kontakt z prawdziwym człowiekiem rozwiąże ich problem. Ten, przeanalizował sprawę i uznał, że nie widzi żadnych naruszeń. Obiecał procedować zniesienie blokady i ... sprawa zakończyła się, bez odzyskania dostępu do konta. Karty Podarunkowe musiały założyć trzecie konto.

Pomimo tego, że firma regularnie wydaje pieniądze na platformie, wykupując tam reklamę, nie mogła liczyć na efektywną obsługę klienta.

- Gdy korzystam z usługi jakiejś firmy i pojawiają się problemy, to zawsze mogę liczyć na kogoś z obsługi klienta. Tymczasem proces odwołania w Meta nie jest transparentny, nie znamy konkretnej przyczyny zawieszenia konta, ani nawet miejsca czy osoby, z którą możemy porozmawiać o odwołaniu - dodaje Sakowska. - Przez brak konta na Facebooku, zablokowanie działań reklamowych dostrzegaliśmy mniejszą ilość wejść na naszą stronę i tym samym na zmniejszenie obrotów. Jednak najgorsze było dwukrotne stracenie naszej społeczności, co musiało wpłynąć na zaufanie do nas - kończy Sakowska.



Granie nie do swojej bramki

Twórcy internetowi rozumieją, że by docierać do publiczności potrzebują mediów społecznościowych. Pomimo chimeryczności i zmienności zarządzających nimi algorytmów, nie mają alternatywnego, efektywniejszego i tańszego sposobu na dotarcie do szerokiej publiczności, bez ponoszenia kosztów na reklamy. Jednocześnie gromadzenie kapitału społecznego w żadnym innym miejscu nie jest aż tak bardzo pozbawione kontroli. - Zbieramy klientów na platformach, które do nas nie należy - komentuje Paweł Opydo, ZVZ.

Mariusz Składanowski radzi innym twórcom, by nie budować na mediach społecznościowych jedyne źródła swoich dochodów, i tak jak na początkach Internetu, postawić na własne strony www., aby zabezpieczyć się przed zapędami "cenzorów ze sztucznej inteligencji".

Zdaniem Harel twórcy powinni tworzyć alternatywne dla platform społecznościowych miejsca do komunikacji ze swoimi fanami/klientami. Do prowadzonego przez siebie bloga dorzucił newsletter, który szybko zyskał kilka tysięcy subskrybentów.

- Teoretycznie platformy społecznościowe udostępniają nam swoje narzędzia za darmo, ale darmowe nie są. Płacimy za nie udostępniając swoje dane. Jednak traktuję ten układ jako uczciwy. Sporo ludzi zarabia na Instagramie, więc trudno oczekiwać, że narzędzie jakie im to umożliwia będzie darmowe - dopowiada.

Dlatego pomimo tych trudności, wciąż prowadzi kanał na Instagramie, a innym twórcom poleca dywersyfikację kanałów: - Nie skupiamy się na rozwoju tylko jednego medium, zwłaszcza jeśli to medium nie jest nasze - kończy Harel.

Twórcy jeszcze górą

Influencerzy wydają się być skazani na obecność w mediach społecznościowych i na ich łaskę. Czy przyszłość twórców na platformach malowana jest w czarnych barwach, a rządy nad internetem zostały przyznane algorytmowi? Niekoniecznie. Najbardziej nieprzewidywalną i nielogiczną siłą w internecie są ... jego użytkownicy. To właśnie ludzie takimi działaniami jak #blockout2024 niszczą algorytmy, zmieniają trendy i narzucają kierunki dyskusji. Choć walka jest nierówna i coraz trudniejsza, na razie w walce influencerów z algorytmem o władzę nad Internetem, twórcy zdają się wygrywać.

Account bombing / zawieszenia konta na platformach społecznościowych w wyniku wysłania dużej ilości zgłoszeń przez użytkowników #blockout2024 / ruch społeczny, zachęcający użytkowników do blokowania celebrytów w mediach społecznościowych
Shadow banning / forma ograniczenia zasięgu lub widoczności treści użytkownika na platformach społecznościowych
Underblocking / przypadkowe zablokowanie treści przez algorytm
User Generated Content / wszelkiego rodzaju materiały tworzone przez osoby korzystające z danej platformy

REKLAMA



KORYZNA CLINIC
IMPLANTOLOGIA I STOMATOLOGIA

Nowy uśmiech w jeden dzień

odzyskaj pewność siebie natychmiast!





Stabilna inwestycja na wagę złota

W czasach dynamicznych zmian i niepewności rynkowej złoto inwestycyjne to jedna z najbardziej stabilnych lokat. Chroni kapitał w czasie, a przy dłuższym zaangażowaniu daje także szansę na zysk. Na co zwrócić uwagę decydując się na lokatę w złoto? Rozmawiamy z Martą Bassani-Prusik, Dyrektorem ds. Produktów Inwestycyjnych i Wartości Dewizowych w Mennicy Polskiej.

Na czym polega fenomen inwestycji w złoto, na które w ostatnich latach mamy ogromny popyt?

Z uwagi na ograniczone zasoby i niezwykłą trwałość, złoto od wieków uznawane jest za stabilną lokatę kapitału. Nie bez powodu mówi się o tym kruszcu jako o tzw. bezpiecznej przystani. Stosunkowo niska bariera wejścia, a także łatwość odsprzedaży w razie potrzeby, to dodatkowe przewagi złota w stosunku do innych aktywów. Zachętą do lokaty kapitału w tej formie, w przeciwieństwie do bardziej skomplikowanych instrumentów finansowych, są także jasne i zrozumiałe zasady inwestycji. Co więcej, w sytuacji licznych zawirowań rynkowych i geopolitycznych, z który-

mi mamy do czynienia na świecie, złoto nie tylko nie traci na wartości, ale często jego cena rośnie szybciej. To rozpala wyobraźnię inwestorów i napędza kolejne zakupy.

Kiedy jest dobry czas na zakup, a kiedy na sprzedaż złota?

Jeśli decydujemy się na inwestycję w dłuższym horyzoncie czasowym, to czas na zakup złota jest zawsze dobry. Eksperci szacują, że myśląc o bezpiecznej przyszłości warto zabezpieczyć między 5-10 procent środków właśnie w złocie. Decyzję o dobrym momencie lub sprzedaży kruszcu można podjąć obserwując tylko jeden, publicznie dostępny,

wykres. Ruch w wycenie jest czytelny dla każdego. Warto jednocześnie pamiętać, że w przeciwieństwie do akcji czy obligacji, złoto nie jest obłożone podatkiem od zysków kapitałowych ani transakcji kupna-sprzedaży pod warunkiem, że trzymamy je w naszym „portfelu” dłużej niż sześć miesięcy. Na większy zysk mogą liczyć jednak bardziej cierpliwi inwestorzy decydujący się na długoterminową, liczoną w latach, lokatę w tym kruszcu. Dla przykładu: w ciągu ostatniego roku kurs złota wzrósł o około 32 procent, od pandemii o blisko 80 procent, ale już od 2002 roku o ponad 1000 procent.

Czy złoto inwestycyjne i tzw. złoto użytkowe mają taką samą wartość?

Złoto inwestycyjne i tzw. złoto użytkowe to nie to samo. Fizyczne złoto inwestycyjne występuje bowiem pod dwiema postaciami: sztabek o próbie co najmniej 995 tysięcznych i monet o próbie co najmniej 900 tysięcznych. Złoto użytkowe to natomiast wszystkie przedmioty wykonane ze złota o próbie co najmniej 333 tysięcznych. W przypadku sprzedaży tych drugich wycena będzie się istotnie różnić od złota inwestycyjnego z uwagi na mniejszą ilość czystego pierwiastka, jaki znajduje się w konkretnym wyrobie.

Na co powinniśmy zwracać uwagę chcąc dokonać zakupu złota inwestycyjnego?

Złoto to dobra propozycja zarówno dla osób zainteresowanych dywersyfikacją portfela inwestycyjnego, jak i dla tych, którzy chcą systematycznie oszczędzać mniejsze kwoty. Rozważając inwestycje w to aktywo warto postawić przede wszystkim na wiarygodnego dostawcę z ugruntowaną pozycją na rynku. Jeśli decydujemy się na zakup fizycznego złota inwestycyjnego, jak sztabki czy monety bulionowe, stawiamy na uznane marki producentów. To bywa pomocne w przypadku chęci upłynnienia kruszcu, jeśli zajdzie taka potrzeba. W tym kontekście warto weryfikować, czy podmiot, od którego kupujemy złoto, zagwarantuje nam odkup po cenach rynkowych oraz możliwość przechowania kruszcu w skarbcu w przypadku większych zakupów.

Od jakiej kwoty można zacząć inwestycje w złoto?

Możemy zacząć nawet od najtańszej sztabki o wadze 0,25 gram, a następnie dostosowywać zakupy do wielkości wolnych środków. Są jednak inwestorzy, którzy dokonują bardzo dużych zakupów. Często decydują się oni na zdeponowanie swoich aktywów w naszym Skarbcu. W takim przypadku warto weryfikować, czy nasze złoto jest ubezpieczone. W przypadku Mennicy Polskiej jest ubezpieczone do tzw. wartości odtworzeniowej. Oznacza to, że w przypadku jego utraty (np. kradzieży, zniszczenia) klient otrzyma odszkodowanie wystarczające na zakup tej samej ilości kruszcu w cenie obowiązującej w chwili zdarzenia, a nie w cenie, jaką zapłacił przy zakupie.

Jak i gdzie można kupić złoto?

Żeby rozpocząć inwestowanie w fizyczne złoto nie potrzeba specjalistycznej wiedzy. Ten sposób ochrony kapitału opiera się na prostych i przejrzystych zasadach – kluczem do zysku jest sprzedaż kruszcu po wyższej cenie, niż go nabyliśmy. Do podjęcia takiej decyzji wystarczy tylko obserwacja kursu w czasie. Transakcje zakupu warto realizować w miejscach,



które dają nam pewność, że otrzymujemy produkt najwyższej jakości. Wielu nabywców ceni sobie indywidualny kontakt z ekspertem i możliwość dostosowania oferty do swoich potrzeb. W Szczecinie warto skierować swoje kroki do biura sprzedaży złota inwestycyjnego, które działa przy ulicy Świętego Ducha 5A. Szeroki wybór asortymentu pozwala budować portfel inwestycyjny z uwzględnieniem potrzeb i możliwości różnych grup klientów. Mennica Polska posiada również własny sklep online. W szerokiej ofercie można znaleźć zarówno sztabki złota i monety bulionowe produkcji własnej, jak również wyroby wielu cenionych zagranicznych producentów, jak HERAEUS, UMICORE czy VALCAMBI.

Co jest wyróżnikiem działalności Mennicy Polskiej?

W przypadku Mennicy Polskiej, której historia sięga blisko 260 lat wstecz, najwyższy poziom zaufania potwierdza bardzo duże zainteresowanie produktami marki własnej – odpowiadają one za ponad 50 procent całej sprzedaży złota. Poza długoletnią historią działalności wyróżnia nas także to, że – w przeciwieństwie do wielu firm działających na rynku, które są jedynie pośrednikami – dysponujemy własnym, bardzo nowoczesnym zakładem produkcyjnym. Co więcej, plasujemy się w czołówce najbardziej zaawansowanych technologicznie mennic na świecie. Z tych samych pras, na których powstają nasze produkty inwestycyjne, pochodzą monety obiegowe, które wybijamy na zlecenie NBP oraz wielu innych banków centralnych. To, co nas wyróżnia to również pokrycie 100 procent depozytów. Dla klientów oznacza to w praktyce, że w dowolnym momencie mogą odebrać od nas zdeponowane złoto. Istnieją na rynku jednak podmioty, które mają pokrycie tylko częściowo, co dla klientów oznacza np. brak możliwości odbioru zakupionego złota w sytuacji, gdyby wszyscy klienci chcieli odebrać swój depozyt. W naszym przypadku nie ma mowy, żeby takie zdarzenie w ogóle mogło mieć miejsce. Jako spółka notowana na giełdzie przykładamy ogromną wagę do pełnej transparentności i dbałości o naszą wiarygodność.



Sukces ma na imię ZUT

Od wielu miesięcy z niezwykłą intensywnością pojawiają się informacje dotyczące osiągnięć studentów, pracowników oraz naukowców Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie. Jakie są jego najmocniejsze strony, jak radzi sobie z coraz bardziej odczuwalnym brakiem studentów na polskich uczelniach, czy biznes jest zainteresowany jego dokonaniem??

Prestiż rozmawia z prof. dr hab. inż. Arkadiuszem Termanem, Rektorem ZUT.

Sądząc po informacjach jakie od dłuższego czasu pojawiają się w mediach ZUT jest chyba najprężniej działającą i rozwijającą się uczelnią wyższą w Szczecinie. To wynik bardzo dobrego PR, solidnych działań służb prasowych czy rzeczywiście jest tak wiele pozytywnych działań?

Przed wszystkim dziękuję za to spostrzeżenie i wskazanie Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie, jako ważnej i dynamicznie rozwijającej się uczelni. To dla nas duże wyróżnienie. Wierzę, że to efekt przede wszystkim konsekwentnej pracy całej naszej społeczności – pracowników, studentów i doktorantów oraz przemyślanej strategii rozwoju uczelni. Sprawna komunikacja i aktywna współpraca z mediami mają dla mnie jako rektora ogromne znaczenie, ponieważ świadczy o dobrze rozwijającej się uczelni. Ale najważniejsze są realne osiągnięcia, projekty badawcze i wdrożenia. Chciałbym podkreślić, że inne szczecińskie uczelnie także robią wiele ważnych i wartościowych rzeczy dla naszego miasta, regionu i nauki. Każda z nich ma swoje silne strony i obszary, w których osiąga sukcesy. Tym bardziej dziękuję za dostrzeżenie tego, co dzieje się na ZUT, bo traktujemy to jako motywację do dalszej pracy.

Widzimy projekty dotyczące m.in. budownictwa, medycyny, rolnictwa. Pracowników ZUT i studentów rozpieszcza niezwykła energia. Czy uczelnia stosuje jakieś zachęty, czy jest jakiś specjalny system nagradzania tych najprężniejszych, najbardziej pomysłowych, najbardziej pracowitych i efektywnych?

To, co wyróżnia naszą uczelnię, to przede wszystkim ludzie – ich pasja, zaangażowanie i odwaga w podejmowaniu wyzwań. Osiągnięcia, które dziś możemy pokazywać, są efektem zarówno indywidualnych ambicji naszych pracowników, doktorantów, studentów, jak i środowiska, które staramy się tworzyć. Stawiamy na otwartość, współpracę międzywydziałową i interdyscyplinarność, bo wierzymy, że właśnie na styku różnych dziedzin rodzą się najlepsze pomysły. Oczywiście mamy wiele różnych systemów motywacyjnych (nagrody rektora, dodatki za ponadprzeciętną aktywność naukową, system grantów dla doktorantów w Szkole Doktorskiej, projekt Regionalna Inicjatywa Doskonałości wraz z programem grantowym dla kadry badawczo-dydaktycznej), wsparcie administracyjne (integracja wsparcia dla pozyskiwania finansowania projektów – powołanie do życia Działu Wsparcia Projektów, działającego w formule „one-stop-shop”). Organizujemy również konkursy na innowacyjne rozwiązania, oferujemy środki na wyjazd

dy zagraniczne i budujemy zaplecze, które sprzyja kreatywności. Dodatkowo, najbardziej aktywni naukowcy mogą liczyć na czasowe zatrudnienie na stanowiskach badawczych, co w praktyce umożliwi skupienie się na rozwoju naukowym, odciążając najbardziej aktywne osoby z obowiązków prowadzenia zajęć dydaktycznych. Osobiście uważam, że właśnie ta realna szansa na realizację pomysłów powoduje, że zarówno pracownicy, jak i doktoranci oraz studenci czują się współtwórcami sukcesu uczelni.

ZUT zajmuje wysoką pozycję w kraju pod względem liczby patentów. Wśród wynalazków zgłoszonych w minionym roku znalazły się nowoczesne rozwiązania z zakresu inżynierii mechanicznej, inżynierii chemicznej oraz inżynierii materiałowej. Czy to są najmocniejsze strony ZUT?

Rzeczywiście Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny w Szczecinie od wielu lat kładzie duży nacisk na rozwój innowacji i ochronę własności intelektualnej, co pozwala nam znajdować się w ścisłej czołówce w kraju pod względem liczby patentów. Obecnie jesteśmy na siódmym miejscu. Liczba patentów w dyscyplinach takich jak inżynieria mechaniczna, inżynieria chemiczna, inżynieria materiałowa, a także technologia żywności i żywienia oraz zootechnika i rybactwo potwierdzają wysoką aktywność naszych naukowców.

Czy są to najmocniejsze strony ZUT? Uważam, że można śmiało powiedzieć, że należą one do kluczowych obszarów badawczych, w których nasza uczelnia osiąga sukcesy na poziomie krajowym i międzynarodowym. Jednak chciałbym również nadmienić, że nasz potencjał jest znacznie szerszy, ponieważ rozwijamy także nowoczesne rozwiązania w automatyce i robotyce, biotechnologii, OZE, ochronie środowiska, informatyce czy budownictwie. Stawiamy na interdyscyplinarność, co sprawia, że wyniki naszych badań obejmują wiele sektorów gospodarki i odpowiadają na aktualne wyzwania technologiczne.

W którym kierunku uczelnia będzie zmierzać w najbliższych latach? Na czym chce się skupić? Czy będzie to OZE, nowe technologie, AI, nowoczesne rozwiązania w żywieniu i medycynie?

W najbliższych latach chcemy szczególnie mocno rozwijać się w kilku kluczowych obszarach: odnawialne źródła energii i transformacja energetyczna, nowe technologie w inżynierii chemicznej, automatyzacja i sztuczna inteligencja, aktywna transformacja w branży rolniczej i akwakultury, jak również nowoczesne rozwiązania w żywieniu i medycynie, a także budownictwo i architektura. Jak widać tych działań jest bardzo wiele, ale proszę pamiętać, że ZUT to duża uczelnia skupiająca wiele dyscyplin naukowych. To są obszary, w których ZUT ma już solidne zaplecze naukowe i technologiczne, ale również ogromny potencjał dalszego rozwoju i współpracy z otoczeniem gospodarczym. Jednocześnie bardzo zależy mi na tym, by ZUT był uczelnią przyjazną dla studentów, otwartą na dialog, elastyczną i wspierającą rozwój młodych ludzi – zarówno tych, którzy chcą działać w nauce, jak i tych, którzy myślą o własnym biznesie czy pracy w nowoczesnych firmach szczególnie z naszego regionu. Mówiąc syntetycznie: chcemy być uczelnią, która odważnie patrzy w przyszłość, ale również nie zapomina, dla kogo i po co pracuje, czyli dla młodych ludzi i dla regionu.

Wszystkie uczelnie wyższe w Szczecinie narzekają na coraz mniejszą liczbę studentów. Jak ZUT zamierza sobie poradzić z tym problemem?

Problem coraz mniejszej liczby studentów jest powszechnie znany dla wielu uczelni w kraju. W ZUT od kilku lat sta-



ramy się podchodzić do tego wyzwania aktywnie i strategicznie. Mocno inwestujemy w promocję i współpracę ze szkołami średnimi, organizując warsztaty, konkursy, Dni Otwarte, bezpośrednie spotkania w szkołach, czy zajęcia wyrównawcze. Staramy się być blisko młodzieży, żeby młodzi ludzie poznawali ZUT nie tylko z folderu, ale głównie poprzez bezpośrednie doświadczenie. Ponadto stale dostosowujemy ofertę kierunków studiów do realnych potrzeb rynku pracy, konsultując programy z pracodawcami i otwierając nowe, atrakcyjne specjalności tam, gdzie widzimy rozwój gospodarki.

Bardzo ważnym aspektem jest fakt, że każdy student ZUT, który zgłosi taki akces może liczyć na pewne miejsce w domach studenckich – to współcześnie olbrzymia pomoc. Stale rozwijamy również ofertę kształcenia dla studentów zagranicznych, bo umiędzynarodowienie to dziś konieczność, a jednocześnie szansa na wzbogacenie środowiska akademickiego. Przyciągamy studentów z wielu krajów Europy, a także z Afryki i Azji. Wierzę, że kluczem jest jakość i elastyczność – nie tylko w ofercie, ale też w sposobie prowadzenia zajęć i budowaniu relacji ze studentami. ZUT chce być miejscem, gdzie młodzi ludzie naprawdę mogą rozwijać swoje pasje i zdobywać kompetencje potrzebne na rynku pracy – to nasza najważniejsza odpowiedź na demograficzne wyzwania dzisiejszego świata.

Jak wygląda współpraca uczelni z lokalnymi firmami? Czy są one zainteresowane np. kształceniem kadr przez ZUT dla swoich przedsiębiorstw?

Wymiana doświadczeń i współpraca z przedsiębiorcami jest bardzo dynamiczna i nie sposób mi wymienić wszystkich firm z którymi ZUT realizuje wspólne działania, dlatego wspomnę tylko o najnowszych projektach, jednakże chciałbym powiedzieć, że każdego naszego partnera z biznesu traktujemy bardzo poważnie i jesteśmy dumni, że ta ścieżka rozwoju naszej uczelni tak pręźnie się rozwija.

Ostatnie podpisanie listu intencyjnego w ramach Westpomeranian MedHub to inicjatywa firm branży medycznej. Przy Północnej Izbie Gospodarczej powołano Klaster Offshore Wind, z którym ZUT aktywnie współpracujemy. Umowa z firmą locus-tech dotycząca budowy instalacji produkcji wodoru na terenach należących do ZUT, to kolejny ważny aspekt budowania relacji z lokalnym przemysłem. Podpisaliśmy również umowę o współpracy z Polskim Stowarzyszeniem Energetyki Wiatrowej. To najważniejsze w ostatnim czasie inicjatywy. Aktualnie przygotowujemy się do udziału w Europejskich Targach Nauki, gdzie postaramy się pozyskać wiele nowych kontaktów biznesowych.

Autor: Dariusz Staniewski /foto. ZUT



Zaufanie budowane od trzech dekad

Zachodniopomorskie Stowarzyszenie Pośredników Obrotu Nieruchomościami (ZSPON) obchodzi w tym roku okrągły jubileusz 30-lecia działalności. Na te trzy dekady składają się: jakość, doświadczenie oraz ogromna wartość, jaką stowarzyszenie wniosło na rynek nieruchomości. Nie tylko dla swoich członków, ale przede wszystkim dla klientów. O historii i działalności ZSPON rozmawiamy z Marleną Pietrusewicz, członkinią zarządu ZSPON.

Zacznijmy od wyjaśnienia tego czym jest ZSPON i jakie ma cele?

Zachodniopomorskie Stowarzyszenie Pośredników to organizacja branżowa zrzeszająca profesjonalistów rynku nieruchomości – pośredników, zarządców nieruchomości i rzeczoznawców. Jej głównym celem jest dbanie o jakość usług, etykę zawodową oraz ciągłe podnoszenie standardów obsługi. Działamy na zasadach dobrowolności.

Członkostwo w Stowarzyszeniu ma też znaczenie symboliczne – to zaangażowanie, rzetelność i profesjonalizm. W praktyce oznacza to, że osoby współpracujące z naszymi pośrednikami mogą mieć pewność, że trafiają w ręce specjalistów, którzy nie tylko znają prawo i rynek, ale też kieru-

ją się zasadami uczciwości, transparentności i zrozumienia potrzeb klienta.

Skąd pomysł by powołać do życia taką organizację?

Wszystko zaczęło się w 1995 roku – w czasach, gdy rynek nieruchomości w Polsce dopiero się kształtował. Była to odpowiedź na potrzebę stworzenia platformy wymiany doświadczeń, budowy standardów zawodowych i reprezentacji interesów środowiska pośredników.

Początkowo ZSPON skupiało zaledwie kilkanaście osób. Dziś to jedna z najbardziej aktywnych i wpływowych organizacji branżowych w Polsce, z dziesiątkami członków i sze-



rokiem zakresem działalności – od szkoleń, przez konsultacje prawne, aż po działania edukacyjne i promujące zawód pośrednika. Na przestrzeni lat stowarzyszenie nie tylko rozwijało się wewnętrznie, ale również aktywnie współpracowało z samorządami, uczelniami i innymi organizacjami zawodowymi, kreując lepsze warunki funkcjonowania rynku i dbając o interesy klientów.

W takim razie jakie korzyści stowarzyszenie wnosi dla klientów?

Choć ZSPON skupia się głównie na wspieraniu i rozwoju swoich członków, to korzyści dla klientów są nie do przecenienia. Nadrzędnym celem stowarzyszenia jest zadbanie o to, aby każdy klient czuł, że, nie jest sam w gąszczu formalności i emocji towarzyszących tak ważnym decyzjom życiowym, jakimi są sprzedaż czy zakup nieruchomości.

Na czym dokładnie to polega?

Po pierwsze pośrednik bierze odpowiedzialność za przebieg transakcji. Pośrednicy należący do ZSPON działają zgodnie z przepisami prawa oraz wewnętrznym kodek-

sem etyki zawodowej. Klient ma pewność, że transakcja zostanie przeprowadzona rzetelnie, z poszanowaniem jego potrzeb. Po drugie – wyższe standardy obsługi. Dzięki liczny szkoleniom, kursom i wymianie wiedzy, członkowie stowarzyszenia są stale na bieżąco z rynkiem i przepisami. Następny punkt to coś co nazywamy szerszym marketingiem. Dzięki opracowanemu przez stowarzyszenie Systemowi Wymiany Ofert, nieruchomość jest promowana nie tylko przez agencję, z którą klient podjął współpracę, ale również przez pozostałym członków stowarzyszenia. Kolejny punkt to rzetelność i transparentność. ZSPON promuje działania, które eliminują z rynku nieuczciwe praktyki, dając klientom poczucie bezpieczeństwa. I na koniec kontrola. Stowarzyszenie powołało komisję dyscyplinarną, do której klient może zwrócić się w razie problemów we współpracy z agencją i uzyskać wsparcie w wyjaśnianiu wątpliwości.

30 lat to piękny jubileusz. Co w takim razie dalej. Jakie macie plany na następne lata?

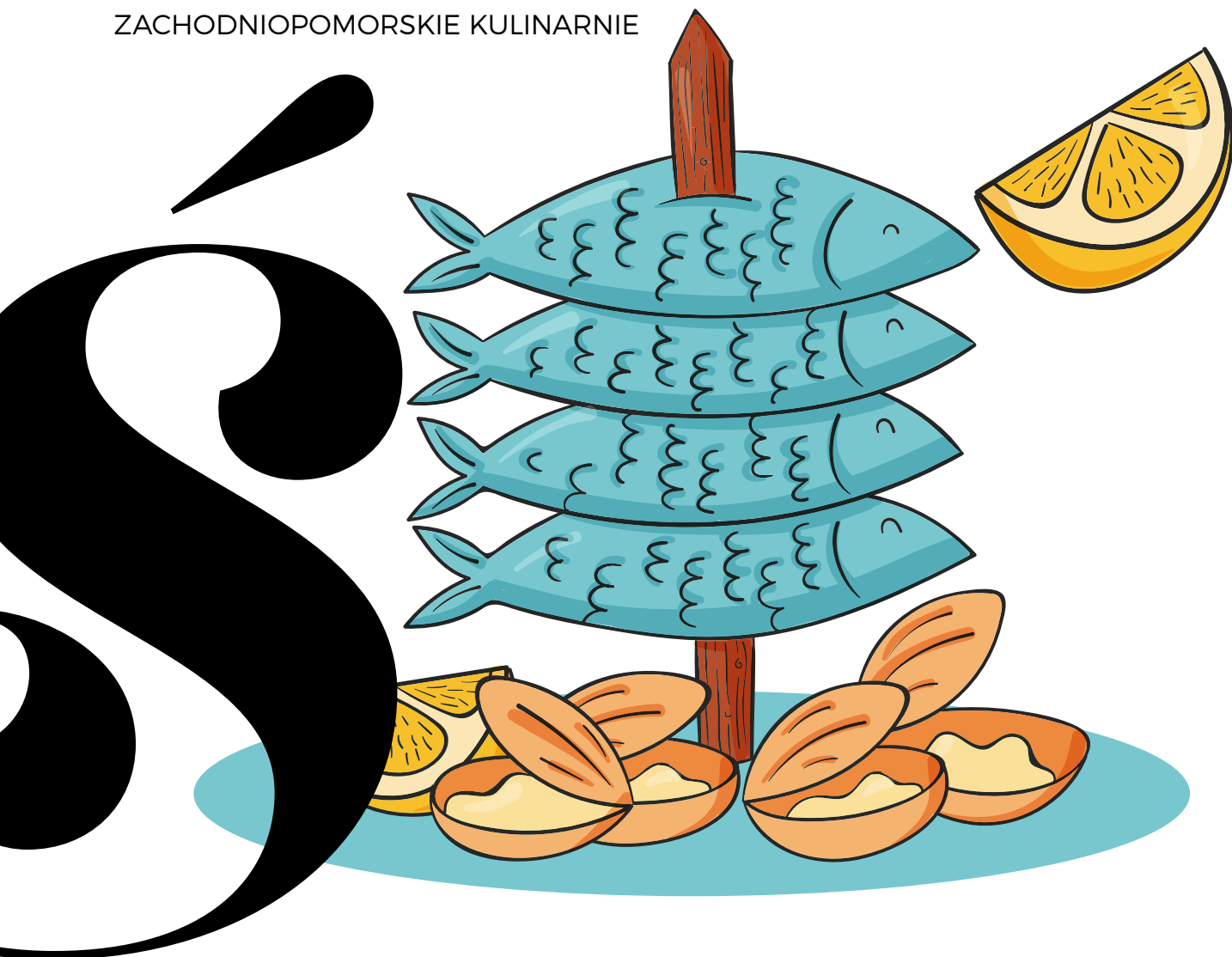
ZSPON nie zwalnia tempa. Jubileusz to nie tylko moment podsumowań, ale również czas planowania przyszłości i dalszego rozwoju. W planach mamy: rozszerzenie oferty edukacyjnej, wzmocnienie działań promujących etykę w zawodzie pośrednika, budowę jeszcze silniejszej pozycji na rynku ogólnopolskim oraz współpracę z instytucjami państwowymi w zakresie tworzenia i opiniowania przepisów prawa.

A jak będziecie celebrować swoją „trzydziestkę”?

Pragniemy urodziny uczcić z całą branżą, z naszymi partnerami i klientami. Już 31 maja w Hanza Tower odbędzie się Bal Jubileuszowy. Będzie bal, integracja środowiska, ale również kulturalne niespodzianki mocno związane ze Szczecinem. Dla nas to czas wspomnień, ale też inspiracji – do dalszego rozwoju i jeszcze lepszej jakości usług.

Dziękuję za rozmowę i udanej celebracji.

Rozmawiała Aneta Dolega / fot. materiały prasowe



ŚLEDŹ NASZ POWSZEDNI I POWSZECHNY

„Do jakiej rodziny ryb należą śledzie?” – zapytano kiedyś Franca Fiszera – legendarną postać przedwojennej warszawskiej cyganerii. Ten bez wahania odpowiedział: – „Do rodziny zakąsek!”.

Historia śledzia – tej niesamowitej ryby oraz Szczecina i Pomorza Zachodniego sięga odległych wieków. Był i jest nadal ważnym elementem regionalnej – zachodniopomorskiej kuchni.

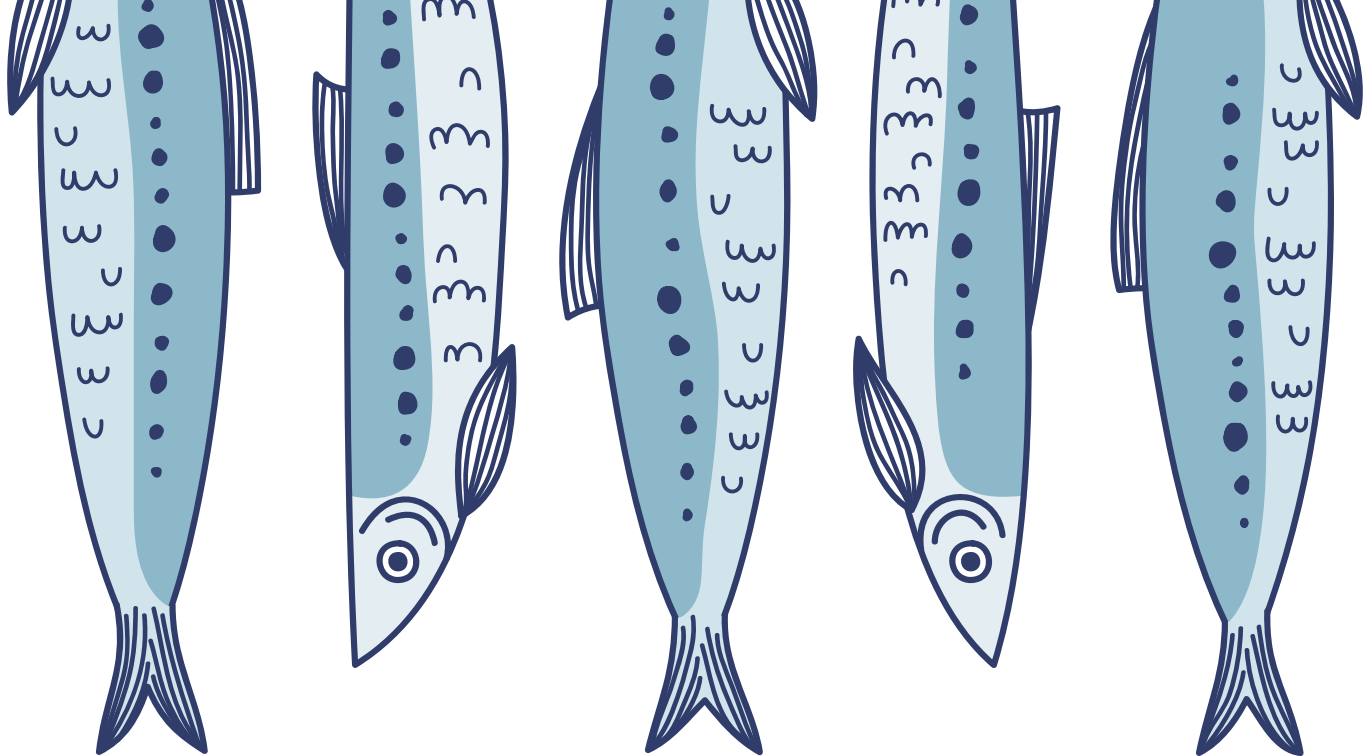
Śledź i Szczecin, to jak Bolek i Lolek, jak Flip i Flap, jak „Czterej pancerni” i Rudy 102. Skracając ten wywód wystarczy strawestować fragment tekstu słynnej piosenki socrealizmu, czyli „nieodłączne siostry dwie/Szczecin i śledzie”.

Śledź jest popularny na polskich stołach od setek lat. Bogaczy i tych mniej zamożnych. Był tani i łatwo dostępny. Nazywano go nawet „rybą biedaków”. Szczególną popularnością cieszył się w czasie postów. Śledzie były wtedy kulinarnym wybawieniem od głodu dla przestrzegających zasad wiary katolików. A poszczono np. w średniowieczu bardzo ostro – trzy dni w tygodniu (najostrzej w piątek, wtedy nawet ówczesne „córy Koryntu” miały zakaz prowadzenia swojej działalności). Śledź był nie tylko pożywieniem. Stanowił także np. element sadystycznych tortur – karmiono nimi kogoś podejrzewanego o nieczne czyny a następnie nie dawano mu nic

do picia. Można o tej rybie opowiadać długo, barwnie i smakowicie. My skupimy się na związkach śledzia ze Szczecinem i Pomorzem Zachodnim.

Ryba pełna historii

Pomorze Zachodnie jest od wieków kojarzone z tą rybą. Potwierdzają to np. wykopaliska archeologiczne w okolicach Wolina oraz Kołobrzegu i zapiski m.in. kronikarza żywota św. Ottona z Bambergu (biskupa, który miał dokonać chrystianizacji Pomorza Zachodniego). Szczecin natomiast najmoc-



niej zaczął być kojarzony ze śledziami i handlarzami tą rybą w czasach Związku Hanzeatyckiego, czyli w drugiej połowie XIII wieku.

Szczecin doskonale, pod tym względem, wykorzystywał swoje położenie geograficzne. Położony blisko morza, ale jednak nie na tyle blisko, aby być narażonym na napaści piratów. Jak bardzo śledź był popularny w stolicy Pomorza Zachodniego niech świadczy wiszące w Katedrze Św. Jakuba – w Kaplicy Portowców – godło cechu kupców rybnych – płaskorzeźba Matki Boskiej z Dzieciątkiem, u stóp której leżą trzy odgardlone śledzie. Na handlu śledziami wzbogaciła się m.in. słynna szczecińska rodzina kupiecka Loitzów. Przez Szczecin drogą wodną – Odrą transportowano śledzie na południe. Szczecin był prawdziwym śledziowym El Dorado. Na archiwalnych fotografiach z końca XIX i pierwszej połowy XX wieku widać na szczecińskich nabrzeżach stopy beczek ze śledziami. Funkcjonował nawet tzw. Mistrz Śledziowy, który, zawsze w obowiązkowym surducie i meloniku, osobiście sprawdzał jakość śledzi. Z losowo wybranych beczek wybierał kilka sztuk tej ryby, odgryzał jej kawałek, przeżuwał i zjadał. I tak kilka razy dziennie i praktycznie codziennie – opowiada Bolestaw Sobolewski, znany szczeciński restaurator i współzałożyciel słynnego już Klubu Śledziożerców.

Śledzie kupowano bardzo często na targach oraz „prosto z burty” łowiącego je kutra. Przede wszystkim w postaci solonej. Ale jedzono je też marynowane z cebulą i przyprawami, do tego często razem z ugotowanymi ziemniakami „w mundurkach”, czyli ze skórką oraz śledzie smażone i w zalewie octowej.

50 twarzy śledzia? Nie, setki!

Po II wojnie światowej – w czasach PRL-u i budowy socjalizmu ryba stała się dobrem powszechnym. A nawet obiektem walki klasowej i propagandowej. W latach 50. XX wieku szczecińskie Przedsiębiorstwo Połowów Dalekomorskich i Usług Rybackich „Gryf” łowiło śledzie w obfitych ilościach na Morzu Północnym. Na bosmanacie portu rybackiego w Świnoujściu wisiał wtedy transparent z hasłem: „Każdy śledź złowiony ponad plan, to cios wymierzony w imperializm”. Nadal był chwalony zarówno przez władze świeckie – bo tani i na każde podniebienie, jak i kościelne – wiadomo, dlaczego. Nadal jest bardzo popularny. Wystarczy spojrzeć

w ilu postaciach prezentuje się choćby na stoiskach rybnych w dużych sklepach spożywczych. W ostatnich latach kilka rodzajów wyrobów z tej ryby trafiło na Listę Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. To „śledź po szczecińsku” – z cebulą, „po kołobrzescu” – marynowany według przedwojennych przepisów oraz opracowanych w latach 70. i 80. ubiegłego wieku przez pracowników kołobrzeskich firm rybackich, smażone w octowej zalewie, smażone na wodzie, opiekane w marynacie i cymes śledziowy. Potwierdzeniem faktu, że ryba ta i potrawy z niej są popularne w regionie niech będzie działający od ponad 20 lat w Szczecinie Klub Śledziożerców. Jego członkowie przygotowali już z tej ryby prawie dwa tysiące przepisów. Niektóre bardzo oryginalne. Dla konserwatystów są prawdziwą herrezją np. kielbasa ze śledzia, tort śledziowy, lody śledziowe, keks śledziowy, ptasie mleczko ze śledzia lub tzw. Paluszki Piklinguski, faworki faszerowane śledziem, śledziowe pierogi, pasztet śledziowy, kielbasa ze śledzia z wędzoną hiszpańską papryką serwowaną z chrzanem, a także „powidła” śledziowe, czy risotto z matiasem.

„Tam, gdzie jest śledź, niepotrzebny jest lekarz” – mówi dawne powiedzenie holenderskich rybaków. Nic dziwnego, to ryba mająca niezwykle właściwości zdrowotne. Tłuszcz zawarty w śledziach działa dobroczynnie na serce, to udowodnione! Jego spożywanie obniża „zły” cholesterol, zawiera kwasy omega – 3, chroni przed miażdżycą, wpływa na regulację ciśnienia tętniczego, są małokaloryczne itd. Jedźmy śledzie! – apeluje Bolestaw Sobolewski.

Jak ważna to ryba dla Szczecina niech świadczą także jeszcze dwa elementy. Pierwszy – specjalna rzeźba, którą ustawiono pięć lat temu nad Odrą – na Bulwarze Piastowskim. To pięć beczek wykonanych z brązu. Z jednej z nich wysypują się śledzie. Drugi – od prawie 30 lat w stolicy Pomorza Zachodniego odbywa się doroczne spotkanie przedstawicieli branży morskiej – Herring Szczecin (hering – z niem. śledź). Niespodzianką na pewno nie będzie informacja, że każdej imprezie z tego cyklu towarzyszą dania ze śledzi. W tym roku będą to: śledzie z selerem i rodzynkami, śledzie ze śliwką i orzechami śledzie po kaszubsku i śledzie z wakame.

Autor: Dariusz Staniewski/foto. materiały prasowe – Urząd Miejski Szczecin,



OD LEWEJ: PAWEŁ WYMIATAŁ - ZASTĘPCA SZEFA KUCHNI,
CZESŁAW MIKOŁAJCZYK - SZEFA KUCHNI,
ŁUKASZ WAŁKIEWICZ - ZASTĘPCA SZEFA KUCHNI

Lekkość na talerzu

Późna wiosna i lato sprzyjają potrawom lekkim, delikatnym, kolorowym i zdrowym.

Szefowie kuchni Restauracji i Hotelu Bosak na ten przyjemny czas proponują dwa dania, które wpisują się w aurę za oknem. Chłodnika nie trzeba specjalnie przedstawiać - ma on wielu wielbicieli.

Ten który nasi kulinarni specjaliści proponują został zrobiony z kiszonego buraków, które nie tylko są smaczne ale również bardzo zdrowe. Natomiast ceviche to rodzaj egzotycznej sałatki z surowej ryby zamarynowanej w soku ze świeżych cytrusów. Nasi szefowie kuchni proponują ceviche z ekologicznego pstrąga łososiowego z filecikami z cytrusów i dresingiem limonkowo-miętowym.

Jest to niezwykle lekka i aromatyczna potrawa.

Smacznego.



Chłodnik z kiszonego buraków z puree z ziemniaka

SKŁADNIKI:

CHŁODNIK:

- Kiszony burak – 150 g
- Burak pieczony – 2 szt
- Rzodkiewka – 5 sztuk
- Ogórek gruntowy – 3 sztuki
- Czosnek – 4 ząbki
- Szczypiorek – 40 g
- Koper – 30 g
- Kefir – 250 ml
- Jogurt naturalny grecki – 100 ml
- Sól, pieprz mielony do smaku

PUREE Z ZIEMNIAKA:

- Młode ziemniaki – 300 g
- Masło – 35 g
- Sól, pieprz mielony do smaku

DEKORACJA:

- Rzodkiewka – 1 sztuka
- Ogórek gruntowy – 1 sztuka

PRZEPIS:

CHŁODNIK

Buraka surowego zawijamy w folie aluminiową i pieczemy w 200 stopniach przez godzinę. W międzyczasie kroimy kiszony burak, ogórka gruntowego i rzodkiewkę w grubą kostkę wielkości ziarna kukurydzy. Koper i szczypiorek drobno siekamy. Czosnek natomiast ścieramy na tarce na małych oczkach. Wszystkie składniki umieszczamy w misce. Pieczonego buraka po upieczeniu i wystudzeniu również kroimy w grubą kostkę. Do miski dolewamy kefir i jogurt grecki. Doprawiamy wszystko do smaku solą i pieprzem. Pozostawiamy w temperaturze pokojowej na około godzinę. Po tym czasie chowamy chłodnik do lodówki.

PUREE Z ZIEMNIAKA

Ziemniaki obieramy i gotujemy. Po ugotowaniu przecieramy je przez drobne sitko.

W rondelku rozpuszczamy masło i dodajemy przetarte ziemniaki. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

DEKORACJE

Ogórka i rzodkiewkę do dekoracji kroimy w cienki słajsy. Opcjonalnie można dać szczyptę posiekanego szczypiorku i kopru.



Ceviche z ekologicznego pstrąga łososiowego z filecikami z cytrusów i dresingiem limonkowo-miętowym

SKŁADNIKI:

MARYNATA DO PSTRĄGA:

- Pstrąg łososiowy – 200 g
- Sól morską – 20 g
- Limonka – 2 sztuki
- DRESING DO CEVICHE
- Limonka – 3 sztuki
- Mięta – 20 g
- Miód – 10 g

PIKLLOWANA CZERWONA CEBULA:

- Cebula czerwona – 80 g
- Ocet winny biały – 50 ml
- Cukier – 100 g
- Woda – 200 ml

DEKORACJA:

- Koper – 40 g
- Grejpfrut – 1 sztuka
- Pomarańcz – 1 sztuka
- Nerkowce – 30 g
- Rzodkiewka – 1 sztuka
- Ogórek gruntowy – 1 sztuka

PRZEPIS:

PSTRĄG ŁOSOSIOWY

Z pstrąga ściągamy skórę i wyciągamy ości. Sól morską mieszamy z zestami z limonek. Zасыпуjemy pstrąga na około 4 godziny. Po tym czasie skrajamy pstrąga w bardzo cienkie plastry.

DRESING

Wyciskamy sok z limonek. Siekamy mięte. Wszystkie składniki na dresing umieszczamy w misce mieszamy i dodajemy miód.

PIKLLOWANA CZERWONA CEBULA

Do rondelka wlewamy ocet, wodę i wsypujemy cukier. Zagotowujemy. Czerwoną cebulę kroimy w pół księżycy i umieszczamy je w gotowej zalewie piklowej. Cebula powinna piklować się około 6 godzin.

DEKORACJE

Pomarańcze i grejpfruta obieramy po czym wycinamy z nich same fileciki bez błon. Rzodkiewkę i ogórka kroimy w cienkie słajsy. Nerkowce pieczemy w temperaturze 180 stopni przez 10 minut. Po wystudzeniu siekamy je w nieregularne kształty. Koperkiem dekorujemy całe danie i kopru.





KLINIKA ZAWODNY
ESTATE
SINCE 1997

Odkryj swoją wyjątkowość!



25 lat doświadczenia mówi samo za siebie...

ul. Ku Słońcu 58, Szczecin | 504 948 320 | www.klinikazawodny.pl

Skóra w rytmie sezonu, czyli jak mądrze zaplanować letnią pielęgnację twarzy i ciała

Lato to nie tylko czas wakacyjnych wyjazdów – to również idealny moment, by spojrzeć na pielęgnację naszego ciała z nowej perspektywy. Nie jako jednorazowy gest, ale jako świadomy, przemyślany proces. W Klinice Zawodny wierzymy, że piękno to nie efekt ingerencji, ale rezultat troski. Troski o strukturę skóry, jej zdrowy kolor, jędrność i naturalny blask. Dlatego stawiamy na planowanie, jakość i technologie, które wspierają skórę w jej własnym rytmie.

W okresie letnim często słyszymy pytanie: czy w tym czasie można korzystać z zabiegów? Odpowiadamy: tak – o ile są dobrze dobrane. Nowoczesna medycyna estetyczna daje nam narzędzia, które nie tylko są bezpieczne w cieplejszych miesiącach, ale wręcz idealnie wpisują się w potrzeby skóry narażonej na słońce, wiatr czy zmiany klimatu.

Ogromną popularnością wśród naszych pacjentów cieszy się technologia picosekundowa, która – dzięki ultrakrótkim impulsom świetlnym – działa niezwykle precyzyjnie, delikatnie i skutecznie. To doskonałe rozwiązanie dla osób, które cenią sobie systematyczne dbanie o jakość skóry, bez korzystania z drastycznych metod i długiej rekonwalescencji. Zabiegi tego typu sprawdzają się przy poprawie tekstury skóry, redukcji przebarwień, wyrównywaniu koloru i ogólnej rewitalizacji cery. Często stają się elementem długofalowej strategii anti-aging, dając efekt świeżej skóry bez śladu interwencji.

Dopełnieniem tej filozofii są nasze autorskie procedury z wykorzystaniem technologii Ultraformer MPT – hitu ostatnich sezonów. Zabiegi liftingujące nowej generacji działają w głębokich warstwach skóry, stymulując jej regenerację i naturalne procesy napinania. Efekty? Skóra wygląda młodziej, nie zmieniając naszych rysów twarzy. Jest jędrniejsza, bardziej elastyczna i promienna – bez efektu sztucznego modelowania. To właśnie taka naturalność, zdrowo wyglądająca skóra, jest dla nas wyznacznikiem piękna, które wspieramy w codziennej pracy.

Pielęgnacja sezonowa nie ogranicza się jednak tylko do twarzy. W naszej klinice dużą wagę przykładamy do zabiegów na ciało, które – odpowiednio dobrane – powinny być

częścią corocznej troski o skórę. Wiotkość, utrata jędrności, cellulit czy przesuszenie to problemy, które nie znikają po urlopie, dlatego warto działać regularnie. Nasze programy pielęgnacyjne i zabiegowe pomagają poprawić kondycję skóry, wymodelować sylwetkę i przywrócić komfort – niezależnie od pory roku.

Zdajemy sobie sprawę, że wiele osób decyduje się na działanie na ostatnią chwilę – i również dla nich mamy skuteczne rozwiązania. Są to zabiegi bankietowe, ekspresowe kuracje nawilżające i regenerujące, a także nieinwazyjne procedury wyszczuplające, które potrafią odmienić wygląd skóry nawet przed nagłym wyjazdem. Przeprowadzamy je zawsze z troską o komfort pacjenta i dbałością o naturalny efekt.

Dla tych, którzy chcą zaplanować pielęgnację z wyprzedzeniem i zadbać o siebie w sposób kompleksowy, przygotowaliśmy letnią ofertę programów zabiegowych, uwzględniających potrzeby skóry i styl życia pacjenta. To propozycja dla osób, które wiedzą, że piękna skóra to nie przypadek, lecz proces wymagający wiedzy, doświadczenia i dobrej strategii.

W Klinice Zawodny nie działamy na skróty. Nasze podejście to połączenie sprawdzonych metod, indywidualnej diagnostyki, najnowocześniejszych technologii i autorskich procedur, które tworzymy w oparciu o lata praktyki oraz realne potrzeby naszych pacjentów. Każdy plan pielęgnacyjny to osobna historia, a każda skóra to wyzwanie, które traktujemy z szacunkiem i uwagą. Lato może być początkiem nowego rytuału. Nowego spojrzenia na siebie. Nowej jakości skóry – naturalnej, świetlistej i pełnej życia.



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


KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

MGR FIZJOTERAPII DARIUSZ JAREMA
- WŁAŚCICIEL MJ CLINIC



Nieoczywiste źródło bólu

Bruksizm powoduje bóle głowy i szyi, rujnuje zęby. Spięte żwacze powinno się leczyć. Fizjoterapia stomatologiczna jest odpowiedzią na problemy, których nie zawsze potrafimy zidentyfikować jako związane z układem żucia. To forma terapii, która skutecznie wspiera nie tylko stomatologię, ale i leczenie interdyscyplinarne. Więcej o tym opowiedzą specjaliści z MJ Clinic.

Na czym polega fizjoterapia stomatologiczna?

To specjalistyczna forma terapii, której celem jest diagnoza i leczenie zaburzeń funkcjonalnych narządu żucia oraz struktur z nim powiązanych – takich jak mięśnie twarzy, szyi czy obręczy barkowej. Jej głównym zadaniem jest zmniejszenie dolegliwości bólowych, przywrócenie prawidłowej ruchomości żuchwy oraz redukcja napięć mięśniowych, co bezpośrednio przekłada się na poprawę komfortu życia pacjenta.

W praktyce fizjoterapia ta może obejmować m.in. terapię manualną, techniki mobilizacji stawu skroniowo-żuchwowego, ćwiczenia korekcyjne oraz elementy autoterapii i edukacji – dotyczącej m.in. prawidłowej postawy, ergonomii żucia czy toru oddychania. To holistyczne podejście sprawia, że fizjoterapia stomatologiczna nie zastępuje leczenia stomatologicznego czy ortodontycznego, lecz stanowi jego cenne uzupełnienie, pozwalając na bardziej kompleksową i skuteczną terapię.

Kto może z niej skorzystać?

To terapia, z której może skorzystać właściwie każdy – niezależnie od wieku. Zarówno dzieci, młodzież, osoby dorosłe, jak i seniorzy mogą odczuwać dolegliwości, które mają swoje źródło w nieprawidłowej pracy stawu skroniowo-żuchwowego czy napięciach mięśniowych w obrębie twarzy i szyi. Szczególnie poleca się ją osobom, które zmagają się z bólem w okolicy żuchwy, trzaskami i przeskakiwaniem stawu, ograniczoną ruchomością szczęki, uczuciem napięcia w karku, szumami usznymi, częstymi bólami głowy, migrenami czy dyskomfortem po leczeniu ortodontycznym lub protetycznym.

Fizjoterapia stomatologiczna sprawdza się również w przypadku pacjentów żyjących w przewlekłym stresie – takich, którzy nieświadomie zaciskają zęby, co prowadzi do przeciążeń i bólu w obrębie twarzoczaszki. Coraz częściej korzystają z niej także osoby po urazach czaszkowo-szyjnych lub w trakcie przygotowań do zabiegów stomatologicznych.

Objawy rzadko ograniczają się tylko do okolicy żuchwy?

Ból może być promieniujący do ucha, oka, szyi czy potylicy, ograniczona ruchomość żuchwy, trzaski i przeskakiwanie podczas otwierania ust, a nawet szumy uszne, zaburzenia równowagi czy napięcie karku – to tylko niektóre z dolegliwości, które mogą mieć źródło właśnie w tym stawie. Co więcej, objawy te bywają mylone z migrenami, schorzeniami laryngologicznymi czy problemami kręgosłupa szyjnego. Dlatego tak ważne jest interdyscyplinarne podejście i trafna diagnoza, która pozwala dotrzeć do rzeczywistego źródła bólu.

Bruksizm to choroba cywilizacyjna?

Wieloczynnikowe podłoże bruksizmu sprawia, że coraz częściej postrzega się go nie tylko jako problem stomatologiczny, lecz również psychosomatyczny. Stres jest najczęściej wskazywanym czynnikiem wyzwalającym, choć istotne są także czynniki neurologiczne, zaburzenia snu, styl życia czy choroby współistniejące. Bruksizm może prowadzić do ścierania zębów, bólu w obrębie twarzy, a nawet problemów ze snem.

Często można znaleźć informacje o tym, że botoks leczy bruksizm. To prawda?

Toksyna botulinowa typu A, czyli potocznie zwana botoksem, rzeczywiście znajduje zastosowanie w terapii bruksizmu, jednak warto wiedzieć, że jej działanie jest objawowe – nie usuwa przyczyny problemu. Działa poprzez blokowanie przekazywania nerwowo-mięśniowego, co pozwala rozluźnić nadmiernie napięte mięśnie żwaczy. Pacjenci odczuwają wyraźną ulgę – ból się zmniejsza, zęby przestają się ścierać, a jakość snu się poprawia. Efekt ten utrzymuje się do 6 miesięcy, po czym zabieg można powtórzyć. Aby jednak mówić o skutecznym leczeniu bruksizmu, potrzebne jest podejście kompleksowe – fizjoterapia, techniki relaksacyjne, a często także psychoterapia. Dopiero wtedy można dotrzeć do źródła problemu, którym bardzo często okazuje się przewlekły stres. Botoks może być więc cennym wsparciem, ale nie powinien być jedyną metodą leczenia.

Jak wygląda fizjoterapeutyczna praca z pacjentami przed i po zabiegach chirurgii stomatologicznej?

Choć wciąż niedoceniana, odgrywa ona kluczową rolę w całym procesie okołoperacyjnym – od usunięcia ósemek, przez implantację, po bardziej zaawansowane procedury chirurgiczne. Już przed zabiegiem fizjoterapeuta może pracować z napięciem mięśniowym w obrębie twarzy, szyi i karku, poprawiając elastyczność tkanek i ruchomość stawu skroniowo-żuchwowego. To wpływa nie tylko na większy komfort podczas zabiegu, ale i jego przebieg. Po operacji natomiast terapia wspiera regenerację – zmniejsza obrzęki, łagodzi ból, poprawia krążenie i ogranicza ryzyko powikłań, takich jak szczękostisk czy zrosty. Dobrze prowadzona fizjoterapia skraca czas rekonwalescencji i pomaga szybciej wrócić do pełnej funkcji żucia czy mowy.

Czy warto zgłosić się do fizjoterapeuty przed rozpoczęciem leczenia ortodontycznego?

Zanim pacjent rozpocznie leczenie ortodontyczne, warto ocenić stan mięśni i stawów. Napięcia i nieprawidłowości w obrębie SSŻ mogą utrudnić terapię ortodontyczną, wydłużyć ją lub powodować nawroty. Fizjoterapeuta pomaga przywrócić równowagę funkcjonalną układu żucia jeszcze przed założeniem aparatu.

Jak wygląda pierwsza wizyta u fizjoterapeuty?

Pierwsze spotkanie z fizjoterapeutą stomatologicznym to szczegółowy wywiad i badanie ruchomości żuchwy, napięcia mięśni oraz postawy ciała. Analizowany jest tor oddechowy, sposób przełykania śliny i ułożenie języka. Na tej podstawie powstaje indywidualny plan terapii, który może obejmować terapię manualną, autoterapię i zestaw ćwiczeń domowych.

Czy są jakieś nawyki lub ćwiczenia, które możemy wdrożyć samodzielnie, by zadbać o stawy skroniowo-żuchwowe i zapobiegać problemom?

Proste działania profilaktyczne mają duże znaczenie. Warto zadbać o prawidłową pozycję spoczynkową: usta zamknięte, zęby bez kontaktu, język uniesiony do podniebienia. Należy unikać zaciskania zębów, żucia gumy i opierania brody na ręku. Delikatne automasaże czy łagodne rozciąganie mięśni twarzy to prosta, choć skuteczna profilaktyka.

Czy to prawda, że zaburzenia w obrębie żuchwy mogą nasilać objawy endometriozy?

Zarówno endometrioza, jak i zaburzenia skroniowo-żuchwowe są przykładami przewlekłych zespołów bólowych. Współczesna fizjoterapia dostrzega powiązania między SSŻ a innymi częściami ciała, w tym właśnie z miednicą. Zaburzenia w jednym obszarze mogą wpływać na kompensacje w drugim. Także w przypadku schorzeń takich jak endometrioza, bolesne miesiączkowanie, przewlekłe napięcie i zaburzenia osi stresu mogą nasilać objawy w obrębie zarówno czaszki, jak i miednicy. Dlatego skuteczna terapia powinna być kompleksowa i łączyć pracę w obrębie całego ciała.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała Anna Wysocka / foto: materiały prasowe

Okiem dermatologa

Dr Kamila Stachura



Podążanie za trendami? W działaniu na skórze może się nie sprawdzić.

O tym, dlaczego kosmetolog i lekarz, to duet, który da skórze to, co najlepsze.

W naszej codziennej pracy podstawą jest odpowiednia kwalifikacja pacjenta oraz właściwe określenie celów. Jak to przebiega w praktyce? Przy stanach chorobowych skóry wszystko zaczyna się od lekarza dermatologa, przy potrzebach kosmetycznych – od kosmetologa, ale kluczem do właściwego wykonania zadania jest dostępność w klinice i lekarzy i kosmetologów. Przy czym dostępność nie oznacza tu pracy w tym samym miejscu, tylko pracy wspólnej nad danym pacjentem.

Czasami jej nie planujemy, bo pacjentka zapisuje się na konkretny zabieg, wie, czego chce i po prostu przychodzi go wykonać. Często w takich sytuacjach wykonujemy określone działanie, ale przy jakichkolwiek wątpliwościach, w klinice są lekarze różnych specjalności. Daje to możliwość konsultacji i doradztwa, jeśli jesteśmy przekonani, że pomysł zabiegowy, z którym przyszedł pacjent, nie jest najlepszy dla jego skóry.

Ilość dostępnych technologii i zabiegów sprawia, że coraz częściej przy umówionej wizycie pojawia się nazwa urządzenia i życzenie konkretnego zabiegu. Co nas cieszy - rośnie świadomość pacjentów i ich wiedza. Niemniej urządzenie, które sprawdziło się u jednej osoby, nie musi być wskazane u innej, nawet wtedy, jeśli z pozoru pacjentki borykają się z tym samym problemem (np. z utratą owalu twarzy). Droga dla każdej z nas w osiągnięciu tych samych celów jest przecież różna. Tak samo jest ze skórą.

Żadne urządzenie nie zrobi samo zabiegu ani nie zdecyduje czy w danym momencie jest on wskazany dla konkretnej osoby. Stałe podnoszenie kwalifikacji, praca zespołowa, szkolenia są konieczne, aby dobrze pracować ze skórą. Do tego należy dodać kolejny aspekt, o którym rzadko słyszą pacjenci. Są to regularne, autoryzowane przeglądy i serwisy. Wymagają ich wszystkie, nawet najnowsze urządzenia, a zaniedbania w tym zakresie zawsze odbijają się na jakości zabiegu. W tym temacie nie ma miejsca na kompromisy, bo tam, gdzie chodzi o zdrowie i skórę naszych pacjentów pilnowanie tego rodzaju zagadnień jest kluczowe. Czy zgubiłam wątek kosmetykolog - lekarz? Nie. W dobrze zgranym teamie każdy z poruszonych tu aspektów jest codziennością i oczywistością mającą wpływ na efekt końcowy wykonywanych zabiegów. Współpraca lekarz - kosmetykolog to nie tylko wspólne plany zabiegowe i terapie łączone, to także dbanie o każdy drobiazg funkcjonowania, który ma przecież wpływ na efekt końcowy. Dlatego, wybierając miejsce zabiegu, to nie trendy ani moda powinny być wskazaniem, ale właśnie zgrany, długo pracujący ze sobą zespół, który kieruje się tymi samymi, wysokimi standardami pracy. Dobrze, jeśli będzie łączył w sobie wiele różnych specjalności i kompetencji.

Dysponując technologiami i możliwościami łączenia działania różnych urządzeń, możemy kompleksowo leczyć skórę i dbać o jej efekt estetyczny. Za postrzeganie pacjentów jako osób zadbanych, „dobrze wyglądających”, młodszych czy wypoczętych odpowiada gładka, lekko napięta skóra o jednolitym kolorzycie. Nie jest tajemnicą, że taki efekt często nie jest działaniem w pojedynkę, ale właśnie w teamie: lekarz i kosmetykolog. Najpierw leczenie, zabiegi stymulują-

*Droga
dla każdej z nas
w osiągnięciu tych
samych celów jest
przecież różna.
**Tak samo jest
ze skórą.***

ce, a potem regulujące i profilaktyka - tak działają terapie łączone w naszej klinice. Efektem jest dobre samopoczucie pacjentów, wzmocnienie ich pewności siebie przy zachowaniu indywidualności. Trendy bez dobrego, odpowiedzialnie działającego teamu nie znaczą nic. Tak jak urządzenia stojące w klinice. Nie ma też zabiegów, od których się odchodzi, są tylko źle wykonane albo nieodpowiednio dobrane. Oprócz technologii, które trafiły do nas kilka miesięcy temu, są także zabiegi, które wykonujemy od lat, ponieważ ich wartość dla skóry jest nie do podważenia. Kierujemy się badaniami, a nie trendami co nie znaczy, że co jakiś czas nie trafiają do naszej kliniki najnowsze technologie. Testujemy je, sprawdzamy, zapoznujemy się z badaniami i decydujemy, czy staną się częścią naszego zespołu, czy raczej nie pasują do naszego miejsca. One tak jak w każdej innej dziedzinie, przemijają, pozostawiając po sobie wcale nie najlepsze wspomnienia. Jeśli więc tak jak my, wolisz działania jakościowe, sprawdzone, oparte na planach terapii łączenia zabiegów, to w mojej klinice team - lekarz - kosmetykolog jest do twojej dyspozycji. Dzisiaj to już czterech lekarzy i grupa osób odpowiadająca za kosmetykologię. A inne, sprawdzone nowości? Tak, pojawiają się jeszcze w tym roku. Do zobaczenia w gabinecie!





***Super*Miasto**
zastępuje na
Super*Radio*

97.5FM

Trądzik — nie tylko problem młodych

Jak radzić sobie z przewlekłymi problemami skórny-
mi? Kiedy udać się do dermatologa? Jak dbać o skórę
wymagającą leczenia? I czy trądzik to koniec świata?
Z pomocą i bardzo dobrymi radami przychodzi dr
Justyna Makarewicz, dermatolożka, lekarz medycyny
estetycznej z Twojej Przychodni.



DR JUSTYNA MAKAREWICZ

Pani doktor, zacznijmy od najpowszechniejszego schorzenia, jakim jest trądzik. Czy to tylko problem młodej skóry?

Trądzik pospolity to przewlekła choroba zapalna skóry, która nie ogranicza się jedynie do okresu dojrzewania. Jeżeli występuje po 25 roku życia, mówimy o tzw. trądziku osób dorosłych. Bez względu na to, w jakim okresie życia występuje, wymaga indywidualnie dopasowanego leczenia. Nieleczony trądzik młodzieńczy pogarsza rokowanie zmian skórnych, które mogą nawrócić w późniejszym wieku. Leczenie możemy podzielić na miejscowe (retinoidy, antybiotyki, różne kwasy) i ogólne (izotretynoina, leczenie hormonalne). Laseroterapia może doskonale wspomagać konwencjonalne metody leczenia.

Wyprysk, łuszczyca i atopowe zapalenie skóry. Czym się różnią te schorzenia i dlaczego tak trudno się ich pozbyć?

Wyprysk, łuszczyca i atopowe zapalenie skóry to przewlekłe schorzenia dermatologiczne, które mogą znacząco wpływać na komfort życia i jakość skóry. Choć każda z tych chorób ma inne przyczyny, patofizjologię i objawy, posiadają też wspólne cechy, m.in. przewlekły stan zapalny i skłonność do nawrotów. Z uwagi na występujące

często trudności diagnostyczne, w sytuacji pojawienia się na ciele niepokojących zmian skórnych wskazane jest szybkie odbycie konsultacji dermatologicznej.

Mamy coraz więcej słońca – zaraz zacząć się kąpiele słoneczne i związane z nimi przebarwienia. Jak się ich ustrzec i co robić, gdy już się pojawią?

W wyniku działania promieniowania UV, hormonów, urazów lub stanu zapalnego, komórki skóry mogą produkować zbyt dużo melaniny lub magazynować ją w sposób nieregularny, co skutkuje powstaniem ciemniejszych obszarów skóry. Aby im zapobiec, kluczowe jest stosowanie kompleksowej ochrony przeciwsłonecznej (stosowanie filtrów z faktorem minimum 50, ograniczenie przebywania na słońcu, korzystanie z odzieży i okularów ochronnych) oraz odpowiednia pielęgnacja skóry i unikanie czynników drażniących. Jeżeli przebarwienia już są, wskazane jest użycie aktywnych składników rozjaśniających (np. kwas azelainowy) oraz regularna ocena przebarwień w dermoskopii. W leczeniu możemy posłuszkować się również laseroterapią.

Pieprzyki, znamiona, plamki, uwypuklenia – kiedy należy się zaniepokoić

i kiedy objawy mają znamiona nowotworu?

Chociaż większość pieprzyków i znamion to łagodne zmiany, które nie stanowią zagrożenia, to jednak nie zwalnia to pacjenta z regularnej kontroli dermatoskopowej u dermatologa. Asymetria, nieregularne brzozy, zmienność koloru, wzrost rozmiaru oraz nieogojące się rany mogą być sygnałem alarmowym. Regularna samoobserwacja i ochrona przeciwsłoneczna to podstawowe narzędzia prewencji, które pomagają utrzymać zdrowie skóry. Należy pamiętać, że wczesne wykrycie nowotworów złośliwych skóry daje szansę na pełne wyleczenie.

I na koniec. Jak ogólnie dbać o skórę by powyższe rzeczy nas nie spotkały lub w minimalnym stopniu?

Ochrona przeciwsłoneczna, dbanie o prawidłowe nawilżenie skóry, co utrzyma barierę hydrolipidową w dobrej kondycji, stosowanie odpowiednio dobranych do potrzeb cery składników aktywnych, a także zdrowy styl życia. I umiar. Powszechnym problemem staje się stosowanie zbyt wielu kosmetyków.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / fot. Karolina Tarnawska

Komfort intymny bez tabu Cicho, o tym się nie mówi!

Dbanie o ciało to nie tylko pielęgnacja twarzy czy sylwetki. To także troska o te najbardziej intymne obszary, które choć często ukryte, wpływają na nasze codzienne funkcjonowanie, samopoczucie i pewność siebie. Jednym z nowoczesnych rozwiązań w medycynie estetycznej jest laserowe usuwanie fałdów odbytu – bezpieczny zabieg przywracający komfort i estetykę tej delikatnej strefy.

Choć o intymnych problemach mówi się coraz odważniej, temat wyglądu i komfortu okolic odbytu wciąż pozostaje tematem tabu. Tymczasem wiele kobiet – także młodych i aktywnych – zmagają się z nadmiarem skóry w tej okolicy. Fałdy te, nazywane guzkami brzeżnymi lub fałdami anodermalnymi, mogą powodować szereg dolegliwości.

Skąd biorą się fałdy odbytu?

Choć o intymnych problemach mówi się coraz odważniej, temat wyglądu i komfortu okolic odbytu wciąż pozostaje tematem tabu. Tymczasem wiele kobiet – także młodych i aktywnych – zmagają się z nadmiarem skóry w tej okolicy. Fałdy te, nazywane guzkami brzeżnymi lub fałdami anodermalnymi, mogą powodować szereg dolegliwości.

Na czym polega zabieg?

Choć o intymnych problemach mówi się coraz odważniej, temat wyglądu i komfortu okolic odbytu wciąż pozostaje tematem tabu. Tymczasem wiele kobiet – także młodych i aktywnych – zmagają się z nadmiarem skóry w tej okolicy. Fałdy te, nazywane guzkami brzeżnymi lub fałdami anodermalnymi, mogą powodować szereg dolegliwości.

Dlaczego kobiety decydują się na zabieg?

- Dla komfortu. Fałdy skórne mogą powodować podrażnienia, otarcia oraz trudności w utrzymaniu odpowiedniej higieny. Ich usunięcie pozwala wyeliminować te problemy.
- Dla pewności siebie. Wygląd okolic intymnych wpływa na postrzeganie własnej kobiecości i jakość życia seksualnego. Coraz więcej kobiet decyduje się na zabieg z myślą o sobie – nie dla innych.
- Dla zdrowia. Mniej skóry to łatwiejsza higiena i mniejsze ryzyko infekcji bakteryjnych lub grzybiczych.

Czy laserowe usuwanie fałdów odbytu jest dla mnie?

Jeśli odczuwasz dyskomfort w okolicy odbytu, masz trudności z higieną intymną, przeszkadzają Ci widoczne fałdy skórne lub chcesz poprawić estetykę i komfort tej strefy – laserowe usuwanie fałdów odbytu może być dla Ciebie odpowiednim rozwiązaniem. Należy jednak pamiętać, że ostateczną decyzję o zakwalifikowaniu do zabiegu podejmuje lekarz po konsultacji i badaniu.

Co warto wiedzieć o rekonwalescencji?

Choć o intymnych problemach mówi się coraz odważniej, temat wyglądu i komfortu okolic odbytu wciąż pozostaje tematem tabu. Tymczasem wiele kobiet – także młodych i aktywnych – zmagają się z nadmiarem skóry w tej okolicy. Fałdy te, nazywane guzkami brzeżnymi lub fałdami anodermalnymi, mogą powodować szereg dolegliwości.

Jakie są przeciwwskazania do zabiegu?

Zabieg nie powinien być wykonywany w przypadku aktywnych stanów zapalnych, infekcji w okolicy odbytu, zaburzeń krzepnięcia krwi, chorób autoimmunologicznych oraz u kobiet w ciąży. Kwalifikację każdorazowo przeprowadza lekarz.

Intymność zasługuje na uwagę – także ta, o której rzadko się mówi

Medycyna estetyczna okolic intymnych to nie fanaberia, lecz świadoma troska o zdrowie, komfort i dobre samopoczucie. Współczesne kobiety zasługują na życie bez bólu, wstydu i ograniczeń. Dzięki nowoczesnym rozwiązaniom mogą dziś bezpiecznie zadbać o estetykę i zdrowie – także w najdelikatniejszych obszarach swojego ciała.

DR N. MED DOROTA GRÓDECKA
SPECJALISTA POŁOŻNICTWA I GINEKOLOGII

“Twoje ciało zasługuje
na troskę, także tam, gdzie
zwykle o niej nie mówimy.”

TWÓJ GINEKOLOG

dr n.med Dorota Gródecka



GINEKOLOGIA POŁOŻNICTWO PSYCHIATRIA
NEUROCHIRURGIA CHIRURGIA ORTOPEDIA
CHOROBY WEWNĘTRZNE STOMATOLOGIA
MEDYCYNĄ ESTETYCZNA NEFROLOGIA UROLOGIA
DIABETOLOGIA DERMATOLOGIA HEPATOLOGIA
CHOROBY ZAKAŻNE FIZJOTERAPIA KARDIOLOGIA
ENDOKRYNOLOGIA RADIOLOGIA PERINATOLOGIA
TRANSPLANTOLOGIA NEUROCHIRURGIA

GABINETY
TUWIMA

Twoje GABINETY

STOMATOLOGIA ul. Juliana Tuwima 27/3, Szczecin
Rejestracja: 501 030 033 stomatologia@tuwima.pl

GABINETY ul. Dembowskiego 9/u5, Szczecin
Rejestracja: 570 707 172 rejestracja@tuwima.pl



Badaj się by żyć

Mammografia - USG
- RTG - Laboratorium

Jesteśmy dla Was już od 47 lat

Doświadczenie - Innowacje - Zaufanie

HAHS[®]
KLINIKA



Rehabilitacja i fizykoterapia

USG stawów



Laryngologia

- badania nazofiberoskopowe
- mikroskopowe
- zabiegi laryngologiczne
- RTG zatok - badania słuchu

Dbam o ciało, bo lubię

Doskonale, jeśli akceptujesz swoje ciało – fałdki cellulit i rozstępy, ale możesz też ich nie lubić i chcieć się ich pozbyć. Utrata wagi, okres po ciąży, zmiany hormonalne – to momenty, w których szczególnie potrzebujemy opieki. Dlaczego i w jaki sposób zatroszczyć się o siebie opowiada w rozmowie z nami Natalia Pawłowska, kosmetolog z Gabinetu dr Wiśniowski.

Pani Natalio, kiedy najlepiej zacząć terapię i jak się do niej przygotować?

Najlepszy moment na rozpoczęcie terapii to ten, w którym zauważamy, że nasze ciało lub skóra potrzebują wsparcia – często jest to wiosna, przed sezonem letnim, ale równie dobrze może to być jesień czy okres po ciąży lub w trakcie utraty wagi. Do zabiegów nie trzeba specjalnie się przygotowywać, natomiast istotna jest konsultacja. To indywidualne spotkanie, podczas którego omawiam stan skóry, styl życia, nawyki żywieniowe, poziom aktywności fizycznej, ewentualne problemy zdrowotne oraz oczekiwania. Na tej podstawie tworzę plan terapii.

Jak dobierane są zabiegi? Czy z każdego możemy skorzystać?

Dobór zabiegów jest indywidualny. Ważne są predyspozycje organizmu, kondycja skóry, poziom nawodnienia, ilość i rozmieszczenie tkanki tłuszczowej, a także ewentualne przeciwwskazania. Nie każdy zabieg jest odpowiedni dla każdego – czasem muszę wykluczyć daną technologię ze względu na żylaki, problemy hormonalne, ciążę czy stan zdrowia. Moim celem jest nie tylko osiągnięcie efektu estetycznego, ale też zapewnienie bezpieczeństwa.

Wśród zabiegów mamy te oparte na działaniu urządzeń i manualne. Zaczniemy od tych pierwszych. Co one dają i dla kogo są przeznaczone?

Zabiegi z wykorzystaniem nowoczesnych technologii pozwalają skutecznie modelować sylwetkę i poprawić jakość skóry. Na przykład TC Cryo XL to zabieg termoaktywny, który polega na naprzemiennych zmianach temperatury ciała, które pobudzają mikrokrą-

żenie, wspierają drenaż limfatyczny i przyspieszają metabolizm komórkowy. Efektem jest ujędrnienie skóry, zmniejszenie obrzęków i wspomaganie redukcji tkanki tłuszczowej. Fala uderzeniowa to natomiast zabieg dedykowany osobom z cellulitem i wiotką skórą. Działa stymulująco, poprawia elastyczność tkanek, rozbija zwiłknienia i wspiera detoksykację. Vital Injektor to technologia wykorzystywana do mezoterapii ciała. Poprawia napięcie, gęstość i elastyczność skóry, bez konieczności rekonwalescencji. Dla osób z wiotką skórą, dobra będzie również fala radiowa monopolarna, szczególnie po odchudzaniu, ciąży, jak i w procesie naturalnego starzenia.

Jestem ciekawa manualnych zabiegów, takich jak Body Sculp i Resource. Na czym one polegają?

To dwa rytuały, które łączą efektywność z głębokim relaksem i są skierowane wyłącznie do kobiet. Body Sculp to intensywny masaż modelujący, który wykorzystuje techniki drenujące, liftingujące i rozluźniające. Pomaga w zmniejszeniu obrzęków, poprawia kontur ciała i stymuluje metabolizm. Natomiast Body Resource to zabieg regenerujący – łagodniejszy, głęboko odpętlający, łączący drenaż limfatyczny i elementy terapii dotykowej. Warto dodać, że zarówno zabiegi manualne, jak i aparaturowe można ze sobą łączyć – odpowiednio dobrane kombinacje dają szybsze i trwalsze efekty.

Czy z tych wszystkich zabiegów korzystają również panowie?

Tak, choć w mojej praktyce dominują panie. Mężczyźni szczególnie chętnie korzystają z zabiegów technologicznych – takich jak fala uderzeniowa czy



TC Cryo XL. Robię to w celu redukcji tkanki tłuszczowej w okolicach brzucha, klatki piersiowej czy pleców.

Żeby schudnąć czy ujędrnić ciało, same zabiegi nie wystarczają. Pani Natalio, jak dbać o siebie, by dały one wymierne korzyści?

To prawda – zabiegi są tylko jednym z elementów. Aby osiągnąć trwałe efekty, ważne jest, by równolegle zadbać o codzienne nawyki. Polecam: pić minimum 2 litry wody dziennie, regularnie się ruszać – nawet codzienne spacerowanie robią ogromną różnicę, jeść świadomie – mniej cukru, przetworzonej żywności i soli, więcej warzyw, spać minimum 7 godzin na dobę, znaleźć codziennie chwilę na relaks. Zabiegi dają wspaniałe rezultaty, ale dopiero w połączeniu z troską o siebie stają się prawdziwą zmianą.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / fot. materiały prasowe

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

Ciało w równowadze

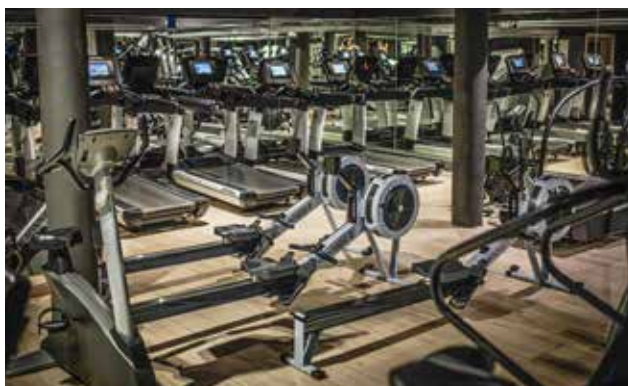
Dla osób, które poszukują spokoju, relaksu, cenią sobie intymność i pragną zadbać o kondycję, nie ruszając się zbyt daleko od swojego domu, to miejsce jest idealne. In Balance by Marina to klub fitness (filia przy ulicy Jagiellońskiej 67), który spełnia wszystkie wymienione cechy. Umiejscowiony w na pozór kameralnej, nieco ukrytej przestrzeni, zapewnia doskonały trening, bez zgiełku i tłoku, tak charakterystycznego dla dużych klubów.

W In Balance by Marina znajdziemy nowoczesny sprzęt, przeznaczony zarówno do ćwiczeń cardio, treningów siłowych, funkcjonalnych, wytrzymałościowych czy relaksacyjnych. Ze sprzętu możemy korzystać samodzielnie albo pod opieką trenera. – Zanim zaczniemy trening, nowym osobom prezentujemy, jak wygląda i działa nasze centrum – mówi Danuta Powirska, menagerka oraz trenerka personalna. – Klient musi zobaczyć, czy nasze miejsce to jest coś, czego szuka. Jeśli zdecyduje się na ćwiczenia z trenerem, to mamy kilku do dyspozycji. Ich pomoc nie ogranicza się wyłącznie do zadawania ćwiczeń, doradzą także, jak zmienić tryb życia na zdrowszy i choć nie są dietetykami, podpowiedzą również w kwestii odpowiedniego żywienia.

Dla osób, które preferują ćwiczenia grupowe, In Balance ma również do zaoferowania atrakcyjną ofertę. Pilates, spinning, trening kettlebell, brazylijskie pośladki czy klasyczny aerobik – to tylko część klubowej oferty. – Cały czas się rozwijamy i myślę, że to nie koniec atrakcji. Mamy mnóstwo różnych pomysłów, by jeszcze bardziej urozmaicić to miejsce – podkreśla menagerka klubu. – Na pewno nie będzie nudno.

In Balance wyposażony jest także w strefę relaksu, w której mamy do dyspozycji dwa rodzaje sauny i niesamowite (sprawdzone na własnej skórze) fotele do masażu. To nowoczesne urządzenia, które zapewniają profesjonalny (w zależności od preferencji) intensywny masaż – począwszy od stóp, przez dłonie, a skończywszy na szyi. Fotele są proste w obsłudze i są dostępne za darmo dla każdego klienta siłowni. Stanowią idealne uzupełnienie treningu, ale też osobną formę zdrowego relaksu.

W In Balance zaopatrzymy się także w niezbędne suplementy diety, wodę. Możemy napić się również pysznej kawy. Nienachalna atmosfera, dyskretna muzyka, bardzo



miła obsługa oraz cennik (specjalne zniżki dla studentów, seniorów, różne wariacje kartów) dopełniają klimatu tego miejsca. – Klientelę mamy bardzo różną. Przychodzą klienci, którzy ćwiczyli w tym miejscu wcześniej, kiedy istniał tutaj inny klub. Pojawiają się także nowi i są to głównie osoby młode – mówi Danuta Powirska. – Czasy się zmieniają, jesteśmy bardziej świadomi, lepiej wyedukowani i chcemy żyć po prostu zdrowiej. Chcemy także, by takie miejsca jak nasze znajdowały się w sąsiedztwie domów, w okolicy. Ulobiony klub fitness czy siłownia to już norma w miejskim pejzażu.

In Balance oznacza w języku polskim „w równowadze”. To równowaga ducha, ciała i samopoczucia. Równy podział na życie prywatne i pracę. Warto nie zapominać o sobie, swoim dobrostanie. Wizyta w In Balance to zapewni.

autorka: Aneta Dolega / fot. materiały prasowe

Panie Doktorze,

Chciałabym umówić się na depilację laserową, ale niedługo wyjeżdżam na wakacje w ciepłe kraje. Czy zabieg laserowy można wykonać, jeśli planuję ekspozycję na słońce? Jak długo przed i po zabiegu powinnam unikać opalania?

Agnieszka

Pani Agnieszko,

Depilacja laserowa należy do zabiegów, które można wykonywać również w okresie wiosenno-letnim, lecz jest kilka czynników, które analizujemy przed podjęciem decyzji o zakwalifikowaniu pacjenta do zabiegów. Najważniejszą kwestią jest obszar ciała, który ma być poddany zabiegowi. Miejsca narażone na stałą ekspozycję, na promieniowanie UV, takie jak twarz czy przedramiona, to większe ryzyko występowania niepożądanych reakcji po zabiegowych. Dlatego zalecamy pacjentowi wykonanie serii zabiegów w okresie jesienno-zimowym. Obszary ukryte i nieekspozowane na intensywny wpływ słońca, np. pachy, bikini, można śmiało poddawać zabiegowi nawet w okresie urlopowym. W kwalifikacji pacjenta do zabiegu, bierzemy pod uwagę fototyp skóry (pacjenci o wysokim fototypie są częściej dyskwalifikowani z zabiegu), tryb życia, formę pracy, konsekwencję w stosowaniu fotoprotekcji. Proszę pamiętać, że zabiegi na różnych obszarach ciała wykonuje się w różnych odstępach czasowych, więc jesteśmy w stanie ułożyć plan zabiegowy tak, aby był bezpieczny i skuteczny. Ogólne zalecenia dotyczące laseroterapii mówią, że skóry nie należy opalać przez co najmniej 4 tygodnie po zabiegu, a 4-6 tygodni po opalaniu to najbezpieczniejszy moment na jego wykonanie. Jednak należy pamiętać, że jest to sprawa indywidualna i to osoba wykonująca zabieg podejmuje ostateczną decyzję, kiedy można wykonywać depilację, aby była ona bezpieczna.

dr n. med. Piotr Zawodny



Panie Doktorze,

Zastanawiam się nad zabiegiem mezoterapii igłowej na twarz. Czy po pierwszym zabiegu widać efekty, czy raczej potrzebna jest seria? I czy mogę wrócić do pracy jeszcze tego samego dnia?

Magdalena

Pani Magdaleno,

Tak, już po jednej mezoterapii można zauważyć efekty – najczęściej jest to poprawa nawilżenia, lekkie wygładzenie skóry oraz bardziej świeży i promienny wygląd. Jednak pełniejsze, bardziej zauważalne rezultaty – takie jak poprawa jędrności, redukcja drobnych zmarszczek czy głębsze nawilżenie i odżywienie skóry – pojawiają się zazwyczaj po serii zabiegów. Najczęściej rekomenduje się wykonanie 3-4 zabiegów w odstępach 2-4 tygodni. Efekty zależą od wielu czynników, w tym rodzaju skóry, zastosowanego preparatu oraz techniki wykonania mezoterapii. W zależności od użytego preparatu (np. z kwasem hialuronowym, witaminami, aminokwasami, peptydami), po zabiegu można spodziewać się różnych efektów. W większości przypadków można wrócić do pracy już następnego dnia po zabiegu, choć zależy to od jego rodzaju oraz indywidualnej reakcji skóry. Po mezoterapii igłowej mogą być widoczne drobne ślady po wktuciach, zaczerwienienie, niewielki obrzęk, a w niektórych przypadkach także siniaki – szczególnie przy delikatnej skórze, np. w okolicy oczu.

dr n. med. Piotr Zawodny

Tajemnice SZCZECIŃSKICH ULIC



Hardy chłop z kosą, rzadkie imię i twórca - wizjoner

Wiele ze szczecińskich ulic nosi imiona lokalnych patriotów, ludzi ważnych dla miasta, bohaterów, poetów, pisarzy, malarzy, polityków, władców, wodzów, artystów. Są też nazwy przyrodnicze, geograficzne, krajobrazowe. Ale są też i takie, które budzą zdziwienie, rozbawienie, ale i ciekawość.

Czy znamy bohaterów niektórych naszych ulic? Co oznaczają nazwy wielu z nich? Co miesiąc staramy się je rozszyfrować. Oto kolejne z nich.

Ulica Bartosza Głowackiego

Położona w dzielnicy Nowe Miasto. Tak, jest taka w Szczecinie. Bartosz Głowacki. Niby wielu o nim słyszało, ale dopytani często mylą go z Aleksandrem Głowackim, czyli Bolesławem Prusem (dla przypomnienia - to ten od „Lalki” i „Faraona”). Ze sławnym pisarzem łączy go jednak tylko to, że też miał drugie nazwisko. Pierwotnie nazywał się Wojciech Bartos. Był chłopem pańszczyźnianym z Zakrzowa w Świętokrzyskiem, a potem tzw. zagrodnikiem w Rzędowicach pod Krakowem gdzie gospodarował na roli. Podobno był krnąbrnym i hardym poddanym. Nic więc dziwnego, że dziedzic zgłosił go do armii. Trafił do niej wiosną 1794 roku. W kraju trwała już wtedy Insurekcja Kościuszkowska. Wziął w niej udział na początku kwietnia kiedy doszło do sławnej bitwy pod Racławicami. Jako, że nie dla wszystkich rekrutów starczyło prawdziwej broni wielu wy-

posażono w popularne kosy, tyle, że z ostrzem osadzonym na sztorc, czyli na wprost kija długiego na około 2,40 m (5 łokci). Stąd nazywano takie chłopięce oddziały kosynierami. Wśród nich znalazł się i Bartos. Pod Racławicami odznaczył się wielkim męstwem. Rosjanie chcieli zgnieść atakujących Polaków ogniem artylerii. Ale bateria armat zdążyła oddać tylko jedną salwę. Zaraz potem została zdobyta przez kosynierów. Pierwszą armatę zdobył właśnie Wojciech Bartos zakrywając palący się lont własną czapką. Za ten bohaterski czyn oraz męstwo na polu bitwy gen. Tadeusz Kościuszko mianował go chorążym Grenadierów Krakowskich. Zmianie uległo również nazwisko Bartosa - na Głowacki. Zwolniony został także z poddaństwa i otrzymał w dziedziczne posiadanie zamieszkiwaną przez siebie zagrodę. Jednak niezbyt długo cieszył się z awansu i odmiany losu. Został śmiertelnie ranny dwa miesiące później - 6 czerwca 1794 roku w bi-



twie pod Szczekocinami. Często jego postać i czyn chętnie są przywoływane jako symbol chłopa – bojownika, jednego z tych, którzy „żywią i bronią”.

Ulica Unistawy

Położona w Śródmieściu. Liczy prawie 660 metrów długości. Jeżeli ktoś czeka na strumień informacji jakąż to Unisława została wyróżniona swoją ulicą w stolicy Pomorza Zachodniego, to się zdziwi. Otóż żadna. To uhonorowanie pięknego, staropolskiego, aczkolwiek niezwykle rzadkiego, imienia żeńskiego. Mimo ostatnio modnego powrotu do Antków, Maryś, Heniów i Zosiek, jednak chyba całkowicie odchodzi w niepamięć. A szkoda. Unistawa lub Uniestawa składa się z członu Unie- („lepszy”) -stawa („stawa”). Czyli to „ta, która cieszy się najlepszą stawą”. Według danych rejestru PESEL w połowie stycznia ubiegłego roku imię to nosiło w Polsce tylko (a może aż) 12 kobiet (!). W latach 2022 i 2023 liczba ta wynosiła 13. Według niektórych numerologów Unistawa to „jedyńka” – idealnie pasująca do zawodów, które pozwolą jej na samodzielne działanie i podejmowanie decyzji. Czyli to imię dla mocnych kobiet, które świetnie sprawdzają się jako np. liderki w biznesie lub polityce. Ale są też numerolodzy, którzy twierdzą, że Unistawie przypisana została cyfra „sześć”. A takie osoby to znakomici dyplomaci i negocjatorzy, choć są również bardzo oddani rodzinie i bliskim.

Ulica Tadeusza Wendy

Położona na szczecińskiej łasztowni. Nie przez przypadek. To dzięki Wendzie II Rzeczpospolita zyskała nowoczesne

okno na świat, czyli port w Gdyni. Nie tylko wskazał miejsce w którym ma powstać port, ale także zaprojektował i nadzorował jego budowę. Inwestycja ta pozwoliła na szybszy rozwój gospodarczy kraju oraz rozwinięcie żeglugi i handlu, była dumą i chlubą całego społeczeństwa. Miasto, które wyrosło przy porcie stało się symbolem nowoczesności i przedsiębiorczości II Rzeczypospolitej. Wenda jako wykwalifikowany inżynier pracował m.in. na budowach kolei carskich. Doświadczenie zdobywał także przy realizacji portów w Windawie, Rewlu (Tallin) i Rojen koło Rygi. Po odzyskaniu przez Polskę niepodległości, władze zaproponowały mu realizację portu w Gdyni. Wenda poświęcił temu zadaniu 17 lat. Budowa rozpoczęła się 29 maja 1921 roku. Jego wizja pozwoliła na stworzeniu nie tylko portu, ale także prężnego i dużego miasta, które powstało z rybackiej wioski. Wenda m.in. sam doglądał postępów na budowie. Ten projekt jego życia pilotował osobiście aż do 1932 roku kiedy został naczelnikiem Wydziału Techniczno-Budowlanego Urzędu Morskiego w Gdyni. W mieście i porcie był jednak postacią legendarną. Odszedł na emeryturę w 1937 roku, mając 74 lata. Zmarł w 1948 roku w podwarszawskim Komorowie. Wenda został odznaczony m.in. Orderem Polonia Restituta, francuskim Orderem Legii Honorowej i Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski. Na jego cześć nazwano pierwsze molo wybudowane w gdyńskim porcie. Pamięć o nim jest ciągle żywa. Rok 2021 został ogłoszony w Gdyni Rokiem Tadeusza Wendy. Jego postać występuje w znanym filmie i serialu pt. „Miasto z morza” z 2009 roku w reż. Andrzeja Kotkowskiego. W Wendę wcielił się znakomity aktor Olgiard Łukaszewicz.

Autor: Dariusz Staniewski



Teatr Lalek "Pleciuga" w Szczecinie
Andrus Kivirähk "Oskar i rzeczy"
reżyseria: Robert Drobnich

„Oskar i rzeczy” to mądry i bardzo sprawny spektakl, który poprzez atrakcyjną opowieść przemycia praktyczne podpowiedzi jak poradzić sobie w niekomfortowych sytuacjach. Zarówno dla samych dzieciaków i rodziców. Jak ośwoić dzieci z nowymi, nieznanymi przestrzeniami czy miejscami? Twórcy w subtelny sposób mówią także o rodzinnych więziach i wartościach. Jest także trudniejszy wątek samotności, który przy obecnym modelu rodziny (2+1) wydaje się bardzo istotny. To nowoczesna i skuteczna i kreatywna forma edukacji i dobra zabawa!

„Oskar i rzeczy” to powieść dla najmłodszych napisana przez Andrusa Kivirähka, jednego z najpoczytniejszych estońskich pisarzy. Olga Tokarczuk tak rekomendowała jedną z jego książek: „Andrus Kivirähk to autor obdarzony najbardziej niesamowitą wyobraźnią na świecie. Ta literatura potrafi zaczarować”.

„Oskar i rzeczy” to właśnie pełna nieposkromionej wyobraźni historia małego chłopca, którego rodzice z uwagi na ogrom zawodowych obowiązków, zostawiają pod opieką mieszkającej w wsi babci. Chłopak czuje się tu obco, tęskni nie tylko za mamą i tatą, ale także za swoim pokojem, zabawkami i doskonale znanymi przedmiotami. Poza tym jak żyć bez Internetu! Nieśmiały i nieufny na początku Oskar poznaje nowy dom, w którym ożywają... domowe sprzęty,

Przywołuje je wymagowanym telefonem komórkowym, który jest tak naprawdę kawałkiem drewnianka. Taki erzac smartfona w obliczu braku sieci. Bardzo dziękuję autorowi (?) i twórcom szczecińskiego spektaklu za ten motyw – to przepiękna lekcja pokory wobec wszędobylskiej technologii, a także inspirujący przykład analogowego „odnalezienia” się w cyfrowej rzeczywistości. Bravo! Osią spektaklu (i jego lejt motywem) jest kontrapunkt dwóch określeń – papa i cześć, pożegnania i powitania. „Papa” pojawia się na naszywce na bluzie głównego bohatera, ale także jako wielki „poduszkowy” napis opuszczany na sztankietach. Papa i cześć są też tematem melodyjnej piosenki, której nie sposób nie nucić jeszcze długo po wyjściu z teatru. Zresztą kolejne utwory i ilustracje muzyczne Radka Łukasiewicza zasługują na duże uznanie.

Na uznanie zasługuje praca scenografki Magdaleny Łazarczyk (współpraca: Łukasz Sosiński). Znakomite są jej neonowe struktury – kontury domu babci. To praca, która mogłaby funkcjonować jako samodzielne dzieło sztuki. Równie ciekawe są te bardziej analogowe (sic!) elementy, choćby opuszczane na sztankietach „puchate” litery. Jednak crème de la crème jej pracy są kreatywne kostiumy domowych sprzętów.

Aleks Joński narysował Oskara niezwykle lekką, prostą kreską. Wciąż młodego aktora od postaci dzieli mniej więcej ćwierć wieku (Joński, rocznik 1998), ale udało mu się odtworzyć strachy i emocje kilkulatka. Joński przy pomocy kilku gestów, mimiki czy spojrzeń naprawdę

przeobraża się w małego rozkapryszanego chłopaka. To bardzo dobrze przemyślana rola, zbudowana przy pomocy precyzyjnie dobranych środków. Pełną ciepła i miłości babcię zaproponowała Grażyna Nieciecka-Puchalik. Z jej usposobieniem kontrastował dość wyzywający kostium – kolorowy dres i wyrazista (sic!) biżuteria. Mimo to chciałem się przytulić. Pozostali członkowie zespołu wcielają się w... domowe przedmioty. Wszyscy przepysnie odnaleźli się w niełatwych kreacjach, trudno przecież o rys psychologiczny mebli. Magdaleną Dudek bawi między innymi „amerykanckim” akcentem szczoteczki do zębów, zapewne Colgate. W roli żelazka wyobraźnię rozpala Kasia Klimek, ale za chwilę gasi ją mokrą konewką... Edyta Niewińska-Van der Moeren zadziwia kątem prostym stołu (!), a chwilę później niezłą iluminacją (lampa) i rozczochraną miotłą. Krzysztof Tarasiuk wkręca się widzom w pamięć jako śrubokręt, a także racjonalny ojciec Oskara. Z tego kalejdoskopu osobliwości na szczególnie wyróżnienie zasługuje jeszcze gościnnie występujący w „Pleciudze” Michał Sortel. Oglądamy go kilku odsłonach – najpierw jako chłopaka z sąsiedztwa, później jako krzesło (pozbawiony twarzy) oraz balon. Ta ostatnia postać Sotrel wzbudziła najwięcej sympatii. To dlatego, że aktor otrzymał szansę na kreację w pełnym planie żywym, bez krepującego kostiumu. Faktycznie Jego sekwencja jako balon, wymagająca (dostownie) lekkości i zwinności, co młody aktor skrzętnie wykorzystał lawirując niemal akrobaticznie między konarami drzewa.

„Prawdziwy ból”, reżyseria: Jessie Eisenberg

Dwaj kuzyni, Amerykanie żydowskiego pochodzenia, po śmierci babki wyruszają w podróż do jej rodzinnego Krasnegostawu, miasteczka na wschodzie Polski. Zgodnie z wolą przodkini zawartej w testamencie (i przez nieboszczkę sfinansowanej) mają także poznać tragiczne losy żydów w trakcie wojny. Zanim staną przed drzwiami rodzinnego domu babci zobaczą przejmujące symbole warszawskiego getta oraz Majdanek pod Lublinem.

To zarówno scenariusz reżyserskiego debiutu Jessiego Eisenberga, który dotychczas dał się poznać jako aktor, ale także fakty z losów jego rodziny. Dziadkowie pochodzili z Krasnegostawu, jednak powojenne perturbacje przygnały ich do... Szczecina. Sam Eisenberg urodził się już po wojnie w Stanach Zjednoczonych, ale często wracał do rodziny, która pozostała w Polsce. To właśnie w szczecińskim domu ukochanych dziadków jako mały chłopak spędzał niemal każde lato.

Nie mogę pozbyć się wrażenia, że „Prawdziwy ból” obliczony był na kameralną niezależną produkcję, taką do festiwalowego pokazywania i zdobywania nagród, na rzecz budowania kapitału i podwalin pod przyszłe produkcje. Przez przypadek, dzięki sławie odtwórców głównych ról, wszedł do mainstreamu. To kino rzetelne, ale... nieopierzone. W wielu przypadkach taka „świeżość” bywa atutem, tutaj niestety nie. Widać to w realizacyjnych i narracyjnych potknięciach i błędach.

Aktorski duet Jessie Eisenberg (David Kaplan) oraz Kieran Culkin (Benjamin Kaplan) dobrze uzupełniają się na ekranie, ale do brawury im daleko. Ich postaci zostały pomyślane jakiegoś totalny kontrapunkt – cechy charakteru jednego pokazują brak tożsamy u drugiego i odwrotnie – to czego nie ma jeden, wyraźnie posiada drugi. Niestety konsekwentne powtarzanie tego kontrastowania sprawia, że staje się to zbyt przewidywalne i naiwne. Owszem kuzyni są wiarygodni, kiedy trzeba zabawni, kiedy indziej nastrojowi, ale to zbyt płaskie postaci, by roztoczyć nad ich konstrukcją feerie zachwytów. Nie rozumiem Oscara dla Culkina, jego Benjamin nie jest rolą w jakiś sposób skończoną, nie posiadającą psychicznej głębi, którą teoretycznie zakładał scenariusz Eisenberga. Dystans do swojego dotychczasowego emploi (Eisenberg



– Mark Zuckerberg w „The Social Network” / Culkin – Roman Roy w serialu „Sukcesja”), który ewidentnie towarzyszył pomysłowi na ten duet to zbyt mało. Pozostali bohaterowie – uczestnicy zorganizowanej wycieczki – stanowią jedynie tło dla napięć między Davidem a Benjaminem. Szkoda.

Przedziwna rzecz zdarza się w przestrzeni wizualnej. Autor zdjęć Michał Dymek (także „Dziewczyna z igłą”) sportretował współczesną Polskę w osobiwy sposób, tak jakby rzecz działa się w głębokich latach '90 XX wieku. Mowa o kadrach, ich barwie i atmosferze. Jedyne miejsce, które wskazuje na XXI wiek jest Okęcie. Warszawski Hotel (chyba Victoria) wygląda jak dewizowa oaza wśród szarej komuny, znana z wielu starych komedii. Stołeczne dzielnice Wola i Muranów, po których spacerują bohaterowie, także przypominają beztroskie (sic!) lata '90. Nie inaczej pokazano Lublin czy Krasnystaw. Okazało się też, że jeździmy kanciastymi autami sprzed kilku dekad, a wszyscy kierowcy, strażnicy i przedstawiciele jakichkolwiek służb mają gęste wąsy. Jednak pomysł na pokazywanie socmodernistycznych tworów na miejscu historycznych żydowskich gmachów uważam za znakomity i symboliczny (wymowny?).

To, że tytułowy „Prawdziwy ból” musi doskwierać zupełnie gdzie indziej, nie stanowi spoilerowania. To chyba oczywiste. Jednak zestawienie holocaustu z bólaczkami choćby najbardziej wymagających problemów współczesności, to może nie naduży-

cie, ale nieproporcjonalne zderzenie. Szukanie winy niestabilności psychicznej bohaterów w traumatycznej przeszłości – podobnie. Mam świadomość, że Eisenberg chciał stworzyć film uniwersalny, stanowiący rzetelny portret dzisiejszych emocji. Rodzinna historia miała wyzwolić śmiałość i obnażyć prawdziwe oblicza bohaterów. Jednak myślę, że analiza wojennych traum powinna dziś prowadzić zupełnie gdzieś indziej. Szczególnie, że z Krasnegostawu czy Lublina do Ukrainy już blisko...



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 świno-ujskim Grechuta Festival. Założyciel i reżyser niezależnego Teatru Karton.

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



NOC KOLOROWYCH CHMUR

Big-beat - nazwę tę wprowadzono jako zastępstwo dla zbyt kojarzącego się ze "zgniłym Zachodem" określenia: rock'n'roll. Spektakl został skomponowany z przebojów Karin Stanek, Heleny Majdaniec, Ady Rusowicz, Czesława Niemena, Krzysztofa Klenczona, Filipinek, Skaldów, Czerwonych Gitar, Trubadurów i innych. Ich piosenki to spory kawałek historii polskiej muzyki rozrywkowej.

Szczecin, Teatr Polski, 24 i 25 maja

FOTO: KAROLINA MACHOWICZ



DON JUAN, CZYLI...

Cyniczny uwodziciel, osobnik pozbawiony zasad moralnych, ofiara własnej żądzy, słaby człowieczek... a może jeszcze ktoś inny? Kim jest w dzisiejszym świecie Don Juan? W jego brawurowych przygodach znajdziemy coś więcej niż zajmującą historię z przewidywalnym morałem. Zagadka Don Juana zmusza do odpowiedzi na pytania, w co wierzymy, czego się lękamy oraz jak daleko sięgają granice naszej pozornie nieograniczonej wolności...

Szczecin, Teatr lalek Pleciuga, 16 i 17 maja o godz. 19

REKLAMA



Zęby na implantach już w 1 dzień

All-on-4® | jarzmowe

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

HAHS®
KLINIKA

MEMORIA. MARIA PAWLIKOWSKA-JASNORZEWSKA

(24.11.1891 - 9.07.1945)

MAGNOLIA MARII PAWLIKOWSKIEJ- JASNORZEWSKIEJ W WILLI LENTZA

W sobotę (12 kwietnia 2025 roku) w Willi Lentza odbyło się szóste spotkanie organizowane w ramach projektu:

SZCZECIN HUMANISTYCZNY W WILLI LENTZA. BIOGRAFIE, AUTOBIOGRAFIE, LISTY... w WILLI LENTZA. MEMORIA

Na program popołudnia złożyły się m.in.: odsłonięcie w ogrodzie Willi Lentza tabliczki pamiątkowej pod magnolią „Lilka”, dedykowanej pamięci Marii Pawlikowskiej – Jasnorzewskiej, wprowadzenie prof. Urszuli Chęcińskiej, rozmowa z Rafałem Podrazą – biografem Rodziny Kossaków o Marii Pawlikowskiej – Jasnorzewskiej, rozmowa przeprowadzona przez Małgorzatę Frymus, a także recytacja wierszy poetki przez Krystynę Maksymowicz, aktorkę Teatru Współczesnego w Szczecinie. Wydarzenie zakończył koncert pt. „Piosenki z historią”.

1. od lewej: Robert Florczyk, Jagoda Ł. Kimber, Małgorzata Frymus, Urszula Chęcińska, Rafał Podraza, Krystyna Maksymowicz
2. Zdjęcie grupowe przybyłych na wydarzenie
3. Małgorzata Frymus, Urszula Chęcińska
4. Krystyna Maksymowicz
5. Tabliczka upamiętniająca
6. od lewej: Krzysztof Ciesielski (kontrabas), Karolina Śmietana (wokół), Patryk Matwiejczuk (fortepian).
7. od lewej: Małgorzata Frymus, Rafał Podraza



SZCZECIŃSKA INSTYTUCJA KULTURY



PARTNERZY



PARTNER MEDIALNY WL



FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



KOPENHAGA

Dramat przepiętny filozoficznymi pytaniami o granice odpowiedzialności ludzi nauki oraz etyczne źródła ich decyzji. Oto 1941 rok, Kopenhaga. Do swego mistrza i promotora, Duńczyka - Nielsa Bohra (badacza struktury atomu) przyjeżdża Niemiec - Werner Heisenberg (współtwórca mechaniki kwantowej), który jest szefem programu nuklearnego nazistów. Obaj byli już wtedy laureatami Nagrody Nobla. Przed II wojną światową fizycy przyjaźnili się i współpracowali ze sobą, a w jej trakcie stanęli po dwóch stronach barykady.

Dyskusja dwóch wielkich uczonych dotyczy m.in. moralności, odpowiedzialności i ciężaru podejmowanych decyzji.

Szczecin, Teatr Polski, 27, 28, 29 i 30 maja

NOWA KSIĄŻKA TROJANOWSKIEJ

W głębokim lesie kobieta o białych oczach, Gaja, znajduje dziewczynkę i zabiera ją do swojej chaty. Otacza ją opieką, ukrywa przed całym światem. Bo on tak chciał. Tajemniczy on kazał jej też uciekać przed czerwonym piekłem pełnym ze wschodu. Wojna jednak kieruje się swoimi zasadami i lubi krzyżować ludziom plany. Kiedy się kończy, Hanna i Roman – dotąd robotnicy przymusowi – powinni się cieszyć, że w końcu mogą zacząć żyć jak wolni ludzie. Ale coś to za życie, skoro stracili ją, ukochaną córeczkę. Na nic nie licząc i mając niewiele prócz siebie, opuszczają przeklęte miejsce. Jedyne, czego pragną, to znaleźć dom, by wszystko zacząć od nowa. A to nowe przychodzi wraz z chwilą, gdy na ich drodze staje biała wilczyca. "Kobieta o białych oczach" – która domyka wątki "Córki czarnego munduru" – to opowieść Sylwii Trojanowskiej o ludziach wojny i o tym, że nitki człowieczych losów splatają się tylko na pozór przypadkowo.

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE





TO NIE BYŁO PLANOWANE

Spektakl łączy dwie formy sztuki teatralnej: Improwizacji teatralnej oraz Teatru Lalek. Projekt łączy w sobie spontaniczność i kreatywność improwizacji scenicznej z unikalnym medium teatru lalek. W ramach tego połączenia, aktorzy wykorzystują techniki improwizacji, aby tworzyć sceny i dialogi na żywo, jednocześnie wykorzystując lalki oraz inne elementy teatru tj. teatr cieni, do wykreowania interaktywnego i dynamicznego spektaklu. Ta symbioza pozwala na stworzenie niepowtarzalnych przedstawień, które angażują zarówno widza, jak i jego wykonawców. Dzięki improwizacji, każdy spektakl jest unikatowy i niepowtarzalny, a widownia ma realny wpływ na jego przebieg.

Szczecin, Teatr Lalek Pleciuga, 9 i 10 maja o godz. 19

JAPONIA W MINIATURZE

W 2022 roku Muzeum Narodowe w Szczecinie wzbogaciło się o niezwykle cenną kolekcję figurek azjatyckich wykonanych z kości zwierzęcych. Do zbiorów trafiło ponad 280 misternie rzeźbionych obiektów, przekazanych w darze przez małżeństwo: Danutę Pawłowską-Seydę i Marka Seydę. Na przygotowanej wystawie prezentujemy netsuke, okimono i inrō, stanowiące większą część przekazanej kolekcji. Choć każdy z tych przedmiotów ma inną historię i pełni odmienne funkcje, można za ich pośrednictwem pokazać fragment historii Japonii. Dzięki motywom, które przedstawiają, zagłębiamy się w kulturę, wierzenia i codzienne życie Japonii. Większość prezentowanych na wystawie figurek netsuke i okimono wyrzeźbiona została z kości słoniowej.

Szczecin, Muzeum Narodowe, do 19 kwietnia 2026 roku

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE





MUZYCZNA UCZTA KINOMANA

Po sukcesie w Warszawie i Gdyni, 31 maja do Teatru Letniego w Szczecinie zawita Koncert Muzyki Filmowej, który przeniesie słuchaczy w świat filmowych bohaterów i ich fascynujących historii. W tym niezwykłym wydarzeniu skierowanym zarówno do wielbicieli muzyki ilustracyjnej jak i kinowej magii, zabrzmiały utwory z takich filmowych klasyków jak: „Rocky”, „Titanic”, „Ojciec chrzestny”, „Narodziny Gwiazdy”, czy „Mission Impossible”.

W ten magiczny świat filmowych melodii przeniesie publiczność Orkiestra Maximus pod kierownictwem charyzmatycznego dyrygenta Michała Kocimskiego. Kocimski jest znanym polskim dyrygentem i oboistą. Ukończył studia w Akademii Muzycznej w Łodzi pod kierunkiem Józefa Ciepluchy oraz dyrygenturę symfoniczno-operową w Uniwersytecie Muzycznym Fryderyka Chopina w Warszawie. W 2006 roku rozpoczął karierę w Teatrze Wielkim w Łodzi jako asystent Tadeusza Kozłowskiego. Wyróżnił się podczas współpracy z wybitnymi dyrygentami, a w 2009 roku prowadził orkiestrę na koncercie Plácido Domingo. Artysta i od 2010 roku jest dyrygentem etatowym Teatru Wielkiego w Łodzi. Debiutował tam muzycznie przy premierze baletu „Romeo i Julia” Prokofjewa oraz podczas wielu innych spektakli, zyskując uznanie w środowisku artystycznym. Orkiestra Maximus, którą poprowadzi podczas szczecińskiego koncertu, to grupa profesjonalnych muzyków, którzy tworzą sztukę na najwyższym poziomie. Charyzmatyczny dyrygent dopełnia całości, a aranże przez niego przygotowane pozwalają artystom wydobyć z instrumentów paletę barw i dźwięków, dzięki czemu publiczność przenosi się w magiczny świat. Orkiestra powstała z inicjatywy producenta, Huberta Ziętała i Michała Kocimskiego. Do Szczecina przyjedzie dzięki organizatorowi Music Company. Wszystkich połączyła wspólna pasja do muzyki.

Solistami tego wieczoru będą wybitne postaci polskiej sceny musicalowej: Katarzyna Łaska i Janusz Kruciński. Ona, gwiazda Teatru Roma i Capitol, występująca na prestiżowym Oscar Concert w Los Angeles i użyczająca głosu Elsie z „Krainy Łodu” wykona piosenkę „Mam tę moc”, która przyniosła jej międzynarodową rozpoznawalność. Artystka współpracowała m.in. z Jonem Lordem – założycielem



i klawiszowcem rockowego zespołu Deep Purple – z którym wystąpiła w blisko 50 koncertach na scenach całego świata. On, znany z licznych musicali, w tym „Jesus Christ Superstar”, „Les Misérables”, czy „Upiór w operze”.

Koncert Muzyki Filmowej poprowadzi prezenterka i dziennikarka Fabiola Samborska, znana z telewizyjnych występów, która z pasją opowiada ciekawostki ze świata kina i muzyki, anegdoty i historie o utworach, autorach, aktorach, artystach i nie tylko. Czeka nas prawdziwa muzyczna uczta kinomana.

ad/ fot. materiały prasowe

KANCELARIA KARNA

MARECKI SZURMIEJ RYCOMBEL



Specjaliści prawa karnego

Mateusz Szurmiej

Adwokat

t: 508 254 658

e: szurmiej

@kancelariakarna.com

Piotr Rycombel

Adwokat

t: 508 777 899

e: rycombel

@kancelariakarna.com

Mikołaj Marecki

Adwokat

t: 693 333 369

e: marecki

@kancelariakarna.com

ul. Kaszubska 4/6
71-403 Szczecin
www.kancelariakarna.com



SAIL International Kindergarten to bezpieczna i radosna przystań, w której mali odkrywcy rozpoczynają swoją fascynującą edukacyjną podróż. W kameralnych grupach i dzięki indywidualnemu podejściu wspieramy ciekawość, kreatywność oraz rozwój emocjonalno-społeczny, aby dzieci mogły rozwijać się z pewnością siebie i radością.

W **SAIL International High School** edukacyjna podróż prowadzi do uzyskania prestiżowych kwalifikacji otwierających drzwi do międzynarodowej kariery – w tym do uczelni z ligi Ivy League. Szeroki wybór ścieżek kształcenia pozwala każdemu uczniowi obrać indywidualną drogę do sukcesu.

W **SAIL International Primary School** stawiamy

żagle ku radosnemu odkrywaniu i rozwojowi – nasi uczniowie wyruszają w inspirującą edukacyjną podróż. Starannie dobrane połączenie programów Cambridge i polskiego zapewnia płynne przejście z edukacji wczesnoszkolnej do kolejnych etapów nauki, kształtując trwałą pasję do zdobywania wiedzy.

SAIL Career College: obierz kurs na sukces i świadomy wybór ścieżki zawodowej dzięki naszym indywidualnie dopasowanym programom pre-university. Kierunek Medyczny realizujemy wspólnie z Pomorskim Uniwersytetem Medycznym, a „Offshore & Green Energy” – we współpracy z Politechniką Morską w Szczecinie.



Odwiedź nas już dzisiaj!

Tel.: 691 118 555

E-mail: info@internationalschool.edu.pl

SAIL International School

ul. Dr. Judyma 24, Szczecin

ul. Adama Mickiewicza 19-21, Szczecin

Więcej dowiesz się na:
www.sail.info.pl



FOTO: ANETA KUBICKA

Magiczne Magnolie

W kwietniu w hotelu Marriott podczas gali poznaliśmy Laureatki 7 Plebiscytu Magnolii Biznesu. Niezależna Kapituła Jury spośród 107 zgłoszeń wybrała po 3 nominowane w każdej z 6 kategorii. Galę otworzył wspaniały saksofonista Michał Szymonik, odbył się pokaz mody Retro Vibes, pod kierownictwem Olgi Dąbkiewicz. A energii wszystkim dodała ze swoim wystąpieniem Kaja Bilska. A oto

Laureatki 7 edycji Magnolii Biznesu: Sztuka i Kultura – Sylwia Różycka, Z miłości do Szczecina – Paula Romanowicz, Nauka – Kamila Splinter, Ikona Biznes – Beata Bukowiecka, Debiut Roku – Milena Michalska, Doytyn Anioła – Angelika Felska. ad



NINA KACZMAREK I HANNA MOJSIUK



NINA KACZMAREK, EWA BROK, JAGODA KIMBER



JURORKI: EWELINA MARCINKOWSKA, MARLENA SZCZECIŃSKA, SYLWIA TROJANOWSKA, JOANNA LATUSZEK, NINA KACZMAREK, MAGDALENA KAMIŃSKA, IZABELA MARECKA, DARIA PROCHENKA



LAUREATKI MAGNOLII BIZNESU 2024



ŁUKASZ TOMASZEWICZ Z PARTNERKĄ



IZABELA SZYSZKA, ANKA ANTOŃCZAK DARIA PROCHENKA, SANDRA MIANOWSKA, MAŁGORZATA BŁASZKIEWICZ



MARZENA PODZIŃSKA, PIOTR TOMASZEWICZ



SYLWIA RÓŻYCKA, HANNA BUKOWIECKA



PROF. JERZY SIENKO



JOANNA LATOSZEK, DARIA PROCHENKA, EWELINA MARCINKOWSKA



KOBIETOWO.PL W KOMPLECIE



EWELINA MARCINKOWSKA I ANNA TREDER



POKAZ MODY RETRO VIBES

FOTO: ALICJA USZYŃSKA

Wielkanoc z BCS

Jak zwykle tuż przed świętami Wielkiejnocy w Czerwonym Ratuszu odbyło się „Jajeczko biznesowe” zorganizowane przez członków i sympatyków Business Club Szczecin. Frekwencja dopisała, pojawili się m.in. przedsiębiorcy i menedżerowie, właściciele spółek, dyrektorzy firm i banków, naukowcy – ekonomiści i finansiści, prawnicy, artyści, szczecińscy konsulowie honorowi i przedstawiciele świata mediów. A wszystko przy smakowitych świątecznych potrawach m.in. żurku, pieczonej białej kiełbasie, jajkach faszerowanych, roladkach oraz szynce. ds



KACPER KORYZNA, SŁAWOMIR ŻUKOWSKI



ZBIGNIEW LIGIERKO, PIOTR TROJANOWSKI, ALINA I PAWEŁ SZYNKARUK



HENRYK KOŁODZIEJ, BOGUMIŁ ROGOWSKI I MACIEJ PIRCZEWSKI



IZABELA MONTWIŁŁ I ZBIGNIEW SKARUL



RYSZARD SIWIEC I OLGA ADAMSKA



MICHAŁ MARIAŃSKI ORAZ MAGDA OLEJNIK



ZBIGNIEW MIKLEWICZ, STANISŁAW FLEJTERSKI I HENRYK SAWKA

Jantarki wspierają

Zdrowie i Uroda – to lubię! – pod takim hasłem w Radisson Blu Hotel odbyło się coroczne spotkanie dla kobiet, organizowane przez Jantarki czyli członkinie Lions Clubu Szczecin Jantar. Patronat nad wydarzeniem objęło Zachodniopomorskie Centrum Onkologii w Szczecinie, a dochód ze spotkania zostanie przeznaczony na zakup zestawów chłodzących, które pomogą w terapii przeciwbólowej pacjentek ZCO. W imprezie uczestniczyło kilkaset pań, które m.in. wysłuchały prelekcji o kobiecym zdrowiu. Ponadto w programie znalazły się także pokazy mody, m.in. Patryzji Aryton i pracowni Fanfaronada oraz występ wokalistów ze Studia Wokalnego Damiana Wójcika. ad



MARZENA KACZMAREK, CEZARY KARCZEWSKI



JANTARKI Z MAŁGORZATĄ MURAWĄ – ŚWIĄTKIEWICZ.



ANNA SZOTKOWSKA, ZASTĘPCA PREZYDENTA SZCZECINA I GOŚCIE JANTAREK



KRAMIKI ODWIEDZANE PRZEZ PANIE PODCZAS IMPREZY



POKAZ KOLEKCJI PATRYZJA ARYTON



UCZESTNICZKI IMPREZY W ROLI MODELEK



KRYSTYNA PIECZYŃSKA



JOLANTA DYNARSKA, ZASTĘPCA DYREKTORA ZCO



FANFARONADA I DR MAGDALENA PTAK

Niesamowity Helmut Newton

Tłumy pojawiły się na wernisażu fotografii Helmuta Newtona w Filharmonii im. M. Karłowicza w Szczecinie. Goście galerii Poziom 4 mieli okazję obejrzeć unikalną kolekcję fotografii pn. Music & Portraits a także historyczne plakaty wystawowe będące przekrojem po jego niezwykle twórczości. Na wystawie gościł dr Matthias Harder – kurator i dyrektor Fundacji Helmuta Newtona w Berlinie, współ-

organizatora wystawy, który uroczystie ją otworzył. Helmut Newton jest uważany za wizjonera w dziedzinie fotografii. Jego rozpoznawalny styl zrewolucjonizował świat mody i portretów. Wpływ artysty wykracza daleko poza fotografię; jego zdjęcia stały się elementem definiującym współczesną kulturę wizualną. Wystawa potrwa do 29 czerwca.ad



KURAR WYSTAWY DR MATTHIAS HARDER



DR MATTHIAS HARDER I WICE DYREKTORKA
FIHARMONII MAGDA WILENTO



DR MATTHIAS HARDER, DYREKTOR FILHARMONII
PRZEMYSŁAW NEUMANN, W TLE MADONNA



WYSTAWA HELMUTA NEWTONA



WYSTAWA HELMUTA NEWTONA



WYSTAWA HELMUTA NEWTONA



WYSTAWA HELMUTA NEWTONA



WYSTAWA HELMUTA NEWTONA



WYSTAWA HELMUTA NEWTONA

LISTA DYSTRYBUCJI

GABINETY LEKARSKIE

AMC, Art Medical Center ul. Langiewicza 28/U1
Aesthetic Dent Tutak ul. Wyspiańskiego 7
Aesthetic Med ul. Niedziałkowskiego 47
Biała Szufłada ul. Wyszyńskiego 14 lok U/01
Biała Szufłada ul. Koralowa 86/88, Bezzecze
Centrum Rehabilitacji Duet al. Wojska Polskiego 70
Centrum Stomatologiczne Dr Jadczyk ul. Bandurskiego 15/2
Dental Art ul. Śląska 9a
Dental Implant Aesthetic Clinic ul. Panieńska 18
Dental Center ul. Mariacka 6/U1
Dental Service ul. Niedziałkowskiego 25
Dentus ul. Mickiewicza 116/1
DermaDent ul. Kazimierza Królewicza 2 L/1
GDG Aesthetic Club ul. Jagiellońska 81/1
Dobosz Implanty Al. Piastów 3
Dom Lekarski ul. Piastów 30
DR RAMI ul. Kwiatkowskiego 1/26
Dr Wiśniowski Chirurgia i Medycyna Estetyczna ul. Kusocińskiego 12/1u3
ESTETIC Klinika Zawodny ul. Ku słońcu 58
Fabryka Zdrowego Uśmiechu ul. Ostrawicka 18
Fizjopomoc ul. Witkiewicza 61
Excelmed ul. Kopernika 6/2
Gabinety Dr Żółtowski al. Powstańców Wielkopolskich 79
Gabinety Poczтова ul. Pocztowa 11/2
Gabinet Terapii Manualnej ul. Kasprzaka 3A
Gabinety Tuwima ul. Dembowskiego 9/U5
Gajda ul. Narutowicza 16A
HAHS ul. Czwartaków 3
Hahs Protodens ul. Felczaka 10
Klinika Dr Stachura ul. Jagiellońska 87
Laser Studio ul. Jagiellońska 85
Lighthouse Dental, ul. Arkońska 51/5
Medicus pl. Zwycięstwa 1
Mediklinika ul. Mickiewicza 55
Medimel ul. Nowowiejska 1E
MJ Clinic ul. Potulicka 20c/lok. U7
Optegra ul. Mickiewicza 138
Ortho Expert ul. Jagiellońska 87B
Perfadent - Gabinet Stomatologiczny al. Powstańców Wielkopolskich 4C
Praktyka Lekarska Piotr Hajdasz ul. Partyzantów 3/2
Praktyka Stomatologiczna Rafał Rudziński ul. Śląska 5/2
PP Estetyczna ul. Żupańskiego 6/1
Reha Team ul. Elżbiety 3, Mierzyn
ST Medical Clinic ul. Kwiatkowskiego 1/26
Stomatologia Kamienica 25 ul. Wielkopolska 25/10
Stomatologia Mikroskopowa ul. Żołnierska 13A/1
Stomatologia ul. Wielka Odrzańska 31
Twoja Przychodnia – SCM ul. Słowackiego 19
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
Moxxy Szczecin City Brama Portowa 2
Willa Flora ul. Wielkopolska 18

KANCELARIE

Przemysław Manik – kancelaria adwokacka ul. Kr. Korony Polskiej 3
Gozdek, Kowalski, tysakowski – adwokaci i radcowie ul. Panieńska 16
Tomasz Kordus – kancelaria adwokacka ul. Felczaka 11
Dariusz Jan Babski – kancelaria adwokacka ul. Bogusława 5/3
Grzegorz Dutkiewicz – kancelaria adwokacka ul. Monte Cassino 19c
Aleksandrak-Dutkiewicz – kancelaria adwokacka ul. Wyszyńskiego 14
Licht Przeworska – kancelaria adwokacka ul. Tuwima 27/1
Mariusz Chmielewski kancelaria adwokacka ul. Odzieżowa 5
Kancelaria Notarialna al. Jana Pawła II 22
Skotarczak, Dąbrowski, Olech – kancelaria adwokacka ul. Narutowicza 12
Kancelaria Adwokacka Michał Gajda ul. Bogusława X 1/10
Kancelaria Notarialna Daleszyńska - al. Jana Pawła II 17
Kancelaria Notarialna Małgorzata Posylniak ul. Józefa Piłsudskiego 20
Kancelaria Prawna Kamil Zieliński ul. Narutowicza 11/14
Kancelaria Radców Prawnych Brzeziński, Gregor-

czyk ul. Swarżycza 15A/3
Kancelarie Adwokackie tyczywek ul. Krzywoustego 3
Kancelaria Adwokacka Krzysztof Tumielewicz al. Bohaterów Warszawy 93/5
Waldemar Juszcak – kancelaria adwokatów i radców al. Niepodległości 17
Zbroja Adwokaci ul. Przestrzenna 11/4
WGO Legal Wiszniewski, Gajlewicz, Oryl – radcowie prawni ul. Felczaka 16/1

KAWIARNIE

Alternatywnie al. Wojska Polskiego 35
Biancafe ul.Ostrawica/róg Wojska Polskiego
Bajgle Króla Jana ul. Nowy Rynek 6
Cafe 22 pl. Rodła 8
Coffee Costa GK Kaskada
Coffee Costa CH Galaxy - parter
Coffee Costa CH Mollo
Coffee Costa CH Outlet Park
Duet Coffee CH Galaxy - 1 piętro
Era Kawy ul. Grodzka 18
Fanaberia Deptak Bogusława
Koch Cukiernia al. Wojska Polskiego 4
Limone Cafe ul. Moniuszki 9
Lodziarnia Pogodna ul. Poniatowskiego 2
Nata al. Wojska Polskiego 47
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 1 73
Sowa Cukiernia ul. Struga 42
Sowa Cukiernia CH Galaxy
Solony Karmel ul. Rydla 52
Starbucks ul. Wyszyńskiego 1
Starbucks CH Galaxy
Świątaz ul. Wyzwolenia 12-14

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. Białowiecka 2
HTL ul. Lubieszzyńska 20
Lexus Kozłowski ul. Mieszka I 25
Land Rover / Jaguar Ustowo 58
Mazda Kozłowski ul. Struga 31B
Mercedes Mojsiuk ul. Pomorska 88
Opel Kozłowski ul. Struga 31B
Peugeot, Citroen AutoClub ul. Citroena 1
Polmotor ul. Struga 31B
Polmotor ul. Szymborskiej 6
Polmotor Ustowo 52
Skoda ul. Struga 1A
Skoda City Store Brama Portowa 1 - Posejdon
Toyota Kozłowski ul. Mieszka I 25B
Toyota Kozłowski ul. Struga 17
Volvo ul. Pomorska 115B
VW ul. Struga 1B

NIERUCHOMOŚCI

Assethome al. Papieża Jana Pawła II 11 (II 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. Zygmunt Moczyńskiego 13B
Idea inwest ul. Tkacka 14/U1
Krawczyk Nieruchomości ul. Jagiellońska 22/2
Lider House ul. Modra 92/2
Litwiniuk Property ul. Zbożowa 4A
Master House ul. Lutnia 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
Świat Nieruchomości, al. Piastów 14/2

RESTAURACJE

Bachus - winiarnia ul. Sienna 6
Bananowa Szklarnia al. Jana Pawła II 45
Bistro na językach ul. Grodzka
Bombay ul. Rynek Sienny 4
Bonjour french bistro, Małopolska 3
Brasileirinho ul. Sienna 10u/1

Kuchna&Bar ul. Sienna 10
Chatupa ul. Południowa 9
Colorado Wały Chrobrego
Columbus Wały Chrobrego
De Novo ul. Wojciecha 11/1
Dzień dobry ul. Śląska 12/1
Emilio Restaurant al. Jana Pawła II 43
Epicka ul. Bogusława 1-2
Forno Nero Plac Brama Portowa 1
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. Koralowa 101
Mała Tumskul ul. Mariacka 26
Między Wierszami ul. Moniuszki 6/1
Niemożliwe ul. Kaszubska 19
Orro, ul. Arkońska 28
Paladin ul. Jana z Kolna 7
Paprykarz al. Jana Pawła II 42
Pepperoni Pizzeria ul. Poniatowskiego 2a
Porto Grande Wały Chrobrego
Public Fontanny al. Jana Pawła II 43
Rosso Fuoco, ul. Wielka Odrzańska 18A/U
Ricoria al. Powstańców Wielkopolskich 20
Rybarex ul. Małopolska 45
Rydla 52 ul. Rydla 52
Sake ul. Piastów 1
Spotkanie al. Jana Pawła II 45
Spizarnia Szczecińska Hołdu Pruskiego 8
Towarzyska Deptak Bogusława
Tutto Bene Bulwar Piastowski 1
Trattoria Toscana pl. Orła Białego
Ukraineczka ul. Panieńska
Unagii al. Jana Pawła II 42
Willa West Ende al. Wojska Polskiego 65
Wół i Krowa ul. Jagiellońska 11
Yakku Sushi ul. Topolowa 2 C. Mierzyn
Zielone Patio pl. Brama Portowa 1

SKLEPY

5 Plus ul. Jagiellońska 5
Arcadia perfumeria ul. Krzywoustego 7
Atelier Sylwia Majdan al. Wojska Polskiego 45/2
Atrium Molo ul. Mieszka I 73
Batlamp ul. Milczańska 30A
Batna ul. Lednicka 6
Bella Moda ul. Bogusława 13/1
Brancewicz al. Jana Pawła II 48
Centrum Mody Ślubnej ul. Kaszubska 58
Designal, CH Galaxy – parter
Eichholtz by CLUE Al. Papieża Jana Pawła II 46/U1
Energy Sports ul. Welecka 1A
Velpa ul. Bogusława 12/2 i 11/1
Clochee al. Wojska Polskiego 14/U1
Henry Lloyd ul. Przestrzenna 11
Icon ul. Jagiełły 6/5
Jubiler Kleist ul. Rayskiego 20
Kropka nad i ul. Jagiellońska 96
Kosmetologia Monika Turowska ul. Duńska 38
MaxMara ul. Bogusława 43/1
MOOI ul. Bogusława 43
Moda Club Al. Wyzwolenia 1
Patrizia Aryton ul. Jagiellońska 96
Portfolio (od ulicy Jagiellońskiej) ul. Rayskiego 23/11
Riviera Maison ul. Struga 23
Rosenthal ul. Bogusława 15/1A
Wineland al. Wojska Polskiego 70

SPORT I REKREACJA

Aquarium (basen dla dzieci) ul. Jemiotowa 4A
ASTRA szkoła tańca al. Wyzwolenia 85
Binowo Golf Park Binowo 62
Bloom ul. Koralowa 64X
Calypso Fitness Club Office Center ul. Piastów 30
EMS Studio al. Wojska Polskiego 31/4
EnergySports ul. Welecka 13
Eurofitness (Netto Arena) ul. Szafera 3
Fitness „Forma” ul. Szafera 196B
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 3L ul. Santocka 18/13/p.1

Strefa Jogi ul. Santocka 18/16
Szczeciński Klub Tenisowy al. Wojska Polskiego 127
Universum al. Wojska Polskiego 39

ZDROWIE I URODA

Atelier Fryzjerstwa Małgorzata Duleba-Nietacna 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
CMC Klinika Urody ul. Jagiellońska 77
Depi Lab ul. Głowackiego 17
DNA Beauty Code, ul. Emilii Plater 3/u1
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/LU2
Fryzjerskie Atelier Klim ul. Królowej Jadwigi 12/1
Hall No 1 ul. Wyszyńskiego 37
Imperium Wizażu ul. Jagiellońska 7
JK Studio (od Rajskego) ul. Monte Cassino 1/14
Klinika Beauty ul. Zielonogórska 31
Klinika Pięknego Ciała ul. Welecka 10B
L.A. Beauty, Brama Portowa 1
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
Modern Design Piotr Krmieicz ul. Śląska 45
MOON Hair & Beauty Paweł Regulski ul. J. Chryzostoma Paska 34D
Natural Skin Clinic ul. Krasińskiego 10/5
Od stóp do głów ul. Batalionów Chłopskich 39a
Olimedica ul. Krzywoustego 9-10 (CH Kupiec)
Optyk Dżiewanowski ul. Kaszubska 17/U1
OXY Beauty ul. Felczaka 18/U1
Orient Massage u. Janosika 17
Royal Clinic, al. Wojska Polskiego 2/U3
Royal Studio ul. Łokietka 7/10
Royal Thai Massage ul. Sienna 4
Salon Masażu Baliayu ul. Wielka Odrzańska 30
Salon Masażu Thai Lanna al. Wojska Polskiego 42
Shivago al. Wyzwolenia 46
SPA Evita Przetaw 96E
Studio Kosmetyczne Kingi Kowalczyk ul. Szymanowskiego 8
Studio Monika Kołcz ul. Św. Wojciecha 1/9
SENSE Gabinet Terapii Metodą SI ul. Miodowa 57
Verabella ul. Jagiellońska 23
Well Spring Tai massage ul. Kaszubska 13/4A
Wersal Spa al. Jana Pawła II 16
Normobaria AX Med. ul. Modra 69

INNE

13 Muz pl. Żołnierza Polskiego 13
ADVERT GROUP Brand Synergy, al. Piastów 74/U3
Architekt Baszta – Agnieszka Drońska, ul. Hangarowa 13
ArtGalle ul. Śląska 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
GOKSIR ul. Rekreacyjna 1, Przetaw
Muzeum Narodowe ul. Staromłyńska 27
Opera Na Zamku ul. Korsarzy 34
Pazim recepcja pl. Rodła 9
Pogoń Szczecin biuro marketingu ul. Karłowicza 28
Północna Izba Gospodarcza al. Wojska Polskiego
Przedszkole Niepubliczne Nutka (Baltic Business Park)
Sail International School, Mickiewicza 19,21
Stara Rzeźnia Kubryk literacki (fasztownia) ul. Wendy 14
Super FM pl. Rodła 8
Szczeciński Park Naukowo-Technologiczny ul. Niemierzyńska 17A
Teatr Polski ul. Swarżycza
Teatr Mały Deptak Bogusława
Teatr Pleciuga pl. Teatralny 1
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
Zamek Punkt Informacyjny ul. Korsarzy 34



- / niszczenie dokumentów
- / zarządzanie archiwami
- / normatywy archiwalne
- / archiwizacja dokumentów
kompleksowe wsparcie
- / przechowywanie dokumentów
archiwum zewnętrzne
- / depozyty dokumentów
sposób na zabezpieczenie danych



Kontakt:
tel.+ 48 91 422 33 25 | biuro@actanova.pl

Siedziba:
ul. Kapitańska 1/9 | 71-602 Szczecin

Biuro i Składnica Akt:
ul. Antosiewicza 1 | 71-642 Szczecin

www.actanova.pl



Wyglądasz młodziej, piękniej,
ale nikt nie wie skąd ta zmiana
– **to nasza specjalność.**

Dr n. med. Artur Śliwiński

Face lifting
efekt, który zachwycą,
a nie zdradza

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 2

www.artmedicalcenter.e

 AmcArtMedicalCenter  amcartmedicalcente