

prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI

Konrad Salamon
- życie dobrze
sfotografowane

Milena Michalska
- kosmiczna
pasjonatka

Seks? Nie, dziękuję

Piotr i Łukasz Tomaszewicz:

Ważne, by nie zachłysnąć się
własnym sukcesem



-50% NA DRUGĄ PARĘ
OKULARÓW


**OPTYKA
LIPERT**
SINCE 1981

al. Wojska Polskiego 60
www.optyklepert.pl
509 270 096



MANUFAKTURA WZROKU
ul. Monte Cassino 40
www.manufakturawzroku.pl
575 494 942



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.



www.klinikadrstachura.pl

5PLUS

Jedną z najważniejszych ról w domu i właściwie w każdym pomieszczeniu odgrywa światło. Pokazuje, co chcemy oświetlić i nas kieruje w tę stronę. Jest ważne nie tylko z praktycznych względów. Dbą również o klimat, nastrój i charakter pomieszczenia, w którym przebywamy.

I tak ciepłe, punktowe światło jest idealne do sypialni, salonu czy jadalni. Neutralne sprawdzi się w kuchni, łazience czy miejscach pracy. Natomiast zimne światło jest doskonałe do gabinetów i miejsc wymagających precyzji. Oświetlenie w domu nie powinno być zatem pozostawione przypadkowi, w końcu ma bezpośredni wpływ także na nasze samopoczucie.

Lampa nie tylko służy nam jako praktyczny element wystroju wnętrz. Dobrze zaprojektowana może stanowić dzieło sztuki. Szczeciński salon 5Plus od 30 lat wyznacza trendy na rynku oświetlenia i mebli. Wyposaża wnętrza zarówno domów, jak i mieszkań prywatnych, a także obiektów użyteczności publicznej. To, co oferuje ten kultowy salon to absolutnie oryginalny, nietuzinkowy design połączony z użytecznością.

A co tu znajdziemy?





Między innymi Flos, jedną z najlepszych firm oświetleniowych, działającą na rynku od lat 60. Współpracowali z wieloma sławnymi projektantami, takimi jak Achille Castiglioni, Tobia Scarpa czy Philippe Starck. Flos to szeroki wybór lamp dekoracyjnych, a także opraw architektonicznych. Ponadto salon oferuje ikoniczne lampy Artemide, będące wynikiem świadomego i odpowiedzialnego projektowania. Brokis, który łączy dmuchane szkło z takimi materiałami jak drewno i ręcznie tłoczony metal. W 5Plus natrafimy także na skandynawskie MOOOI, które zaskakuje nieoczywistymi formami i kolorami; na hiszpańską VIBIĘ, która swoimi projektami przekazuje emocje i tworzy we wnętrzu narrację. Wśród pozostałych marek warto wymienić Luceplan łączące włoskie wzornictwo z technologicznymi nowinkami i jednocześnie dbałością o środowisko naturalne; Aromas, która skłania się ku awangardzie, tworząc lampy z takich materiałów jak mosiądz, marmur czy miedź, czy w końcu osadzony w tradycji Lodes, który bardzo personalnie podchodzi do każdego użytkownika.

5Plus to wysmakowane wzornictwo i projekty światowych ikon designu. Salon przekonuje, że lampa poza swoim praktycznym przeznaczeniem bezdyskusyjnie jest ozdobą każdego wnętrza.

SALONY OŚWIETLENIA I MEBLI

Szczecin: ul. Jagiellońska 5, ul. Jagiellońska 8

pon-pt: 9:00 - 17:00, sb: 10:00 - 14:00

+48 516 133 009 , +48 513 103 062,

info@5plus.com.pl

**5 Plus to autoryzowany przedstawiciel
światowych marek**

Artemide

**LUCE
PLAN**

aromas

VIBIA

BROKIS®

LODES

bover
barcelona lights

m o o o i VENICEM

*Topowe
lokalizacje Hiszpani*

od 279 000 euro

biuro@assethome.pl

scan me



Monika Biernacka
+48 502 020 288



*Najlepsze oferty
na Cyprze*

od 360 000 euro

+48 500 522 544



Marta Czopor
+48 500 116 600

scan me



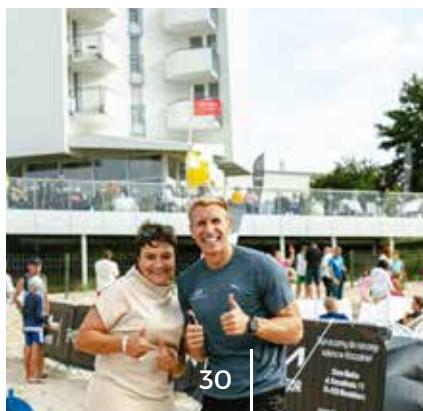


Na okładce: Piotr i Łukasz Tomaszewicz

Autor: Karolina Bąk



SPIS TREŚCI



- 12. Słowo od naczelnej
- 15. Nowe miejsca

WYDARZENIA

- 16. Sanprobi wspiera kulturę, nie tylko bakteryjną
- 18. Kite'owy plac zabaw
- 19. Bieg po zdrowie i dobrą zabawę
- 20. Ministerstwo prezentuje pielęgnację na nowym poziomie
- 22. GESTY – targi dobrej jakości emocji
- 25. Prestiz off the record
- 26. Muzyczna dusza – Invest In Szczecin Open
- 27. Emocje i radość tworzenia
- 28. Golf w dobrym stylu
- 30. Emocje i adrenalina
- 32. Jeden artysta, jedna opowieść
- 35. Komediodramat na drodze
- 36. Gęgażąca potrawa bogów

FELIETON

- 39. Skarul na Manowcach – pisze Zbigniew Skarul
- 40. Czy konserwatywni mężczyźni umeblują nam świat?

TEMAT Z OKŁADKI

- 42. Piotr i Łukasz Tomaszewicz: Ważne, by nie zachłysnąć się własnym sukcesem

ŁUDZIE

- 48. Graffiti, fury, techno
- 54. Kosmiczna pasjonatka
- 58. Życie dobrze sfotografowane

PODRÓŻE

- 64. Błękitny k(r)aj
- 68. Meklemburgia-Pomorze Przednie – szybkie wyprawy na jeden dzień

BIZNES

- 76. Mercedes EQE SUV: komfort w nowym wydaniu
- 78. Dwa światy, jedna jakość

ZDROWIE I URODA

- 80. Nowa definicja piękna
- 82. Zmarszczki – wiele hałasu o nic?
- 83. Nie z próżności, lecz z troski
- 84. HIFU Maraton, czyli edukacja na temat technologii
- 86. Uśmiech z pasją. Poznajmy higienistki, które dbają o zdrowie i komfort pacjentów
- 88. Z pasji do zdrowej skóry i świadomej pielęgnacji
- 90. Zastrzyk w kolano – co tak naprawdę się tam wstrzykuje?
- 92. Seks? Nie, dziękuję!
- 97. W takich warunkach powinno się żyć
- 98. Najpierw zdrowie, potem uroda
- 101. Ekspert radzi

KULTURA

- 102. Jazz po obu stronach Odry
- 104. Górski Mojżesz, morski wojownik i ostatni poeta romantyzmu
- 106. Recenzje filmowe – pisze Daniel Źródlewski
- 107. Recenzje teatralne – pisze Daniel Źródlewski
- 108. Zapowiedzi kulturalne
- 112. Kroniki



Mercedes-Benz
Mojsiuk

Mercedes-Benz **Certified**
Pre-owned vehicles

Certyfikowane samochody używane z gwarancją jakości

Dzięki elastycznym i spersonalizowanym opcjom finansowania, dostosujesz swoją ofertę tak, aby w pełni spełniała Twoje potrzeby. To najłatwiejszy sposób na zdobycie swojego używanego Mercedesa.



Promocyjne finansowanie.



Sprawdzony przebieg.



Samochody max. 7 latnie.



Mercedes-Benz Financial Services

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



Prestiż off the record

Tak jak zapowiadałam w poprzednim numerze Prestiżu – idą zmiany. Na lepsze. We wrześniu ruszamy z podcastami. W ramach cyklu „Off the record” raz w miesiącu przygotowujemy rozmowę z ciekawymi osobami. Gospodarzami i prowadzącymi będą: Daria Prochenka i Zbigniew Skarul. Nazwa podcastów – „Off the record” jest nieprzypadkowa. Z doświadczenia wiemy, że najciekawsze „smaczki” dzieją się za kulisami. Im mniej formalne będą nasze rozmowy, tym lepiej.

Czy podcasty okażą się sukcesem? Zobaczymy. Podcasty są obecnie bardzo popularne, co jednak nie zawsze przekłada się na ich jakość. My oczywiście postaramy się robić to ... prestiżowo. Czyli jak? Z szacunkiem dla widza/słuchacza. Bez taniej sensacji obliczonej na zysk. Bez dręczenia Was clickbaitowymi zajawkami. Trzymajcie kciuki, bo to niełatwe zadanie.

A tymczasem na sierpniowej okładce gościmy nieprzeciętnych mężczyzn, którzy odnieśli bezdyskusyjny sukces. Mocne, ale uzasadnione przymiotniki. To właściciele dynamicznie działającej firmy deweloperskiej, przykład świetnie działającej firmy rodzinnej, optymalne połączenie młodości i rutyny. Jaki jest ich przepis? „Ważne, żeby nie zachłusnąć się własnym sukcesem” – mówią zgodnie Piotr i Łukasz Tomaszewicz.

Znacie na pewno kultowy „Minifot” przy alei Wojska Polskiego, tuż obok byłego kina Kosmos. W tym roku mijają 53 lata (!) tego zakładu fotograficznego i słynnej witryny, na której każdy chciał mieć swoje zdjęcie. Jego twórcą był Konrad Stanisław Salamon – człowiek, który ocalał z hitlerowskiej rzezi, pionier Szczecina, ale także jeden z pierwszych fotografów stolicy Pomorza Zachodniego. Dzięki niemu mamy dziś niezwykle i bezcenny zdjęciowy zapis kilkudziesięcioletnich przemian miasta. Po śmierci właściciela prowadziła go córka Marzenna Salamon, teraz stery przejęła wnuczka – Olga Iwanow, kontynuując rodzinną tradycję. Wspomniała opowieść, jeszcze lepsze zdjęcia – zachęcam do przeczytania.

Izabela Marecka

REDAKTOR NACZELNA:

IZABELA MARECKA

REDAKCJA:

ANETA DOLEGA, DANIEL ŹRÓDLEWSKI, DARIUSZ STANIEWSKI, ANNA WYSOCKA, MICHAŁ SAROSIEK

FELIETONIŚCI:

ANNA OŁÓW-WACHOWICZ
ZBIGNIEW SKARUL, SZYMON KACZMAREK

WSPÓŁPRACA:

AGNIESZKA OGRODNICZAK, AGNIESZKA NOSKA

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:

ALICJA USZYŃSKA, KAROLINA BĄK,
DAGNA DRAŹKOWSKA-MAJCHROWICZ,
ALEKSANDRA MEDVEY-GRUSZKA,
KAROLINA TARNAWSKA

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





AESTHETIC DENT

Och, kochani, życie to taka piękna podróż!
Każdy dzień jest jak nowy dar, pełen małych radości.

Zdecydowałam się i zrobiłam All-on-4!

Jak teraz patrzę w lustro, to czuję się jak młodzieź!
Nowe zęby, białe, gładkie i na stałe złączone z moją
kością – to jakby nagle wszystko wróciło do mnie!
Uśmiecham się szeroko i czuję, że znowu mam
w sobie tę młodzieńczą energię. Tak, te zęby to
nie tylko kwestia wyglądu, ale całe poczucie
młodości! Człowiek od razu ma więcej pewności
siebie, a jak się uśmiecha do ludzi to świat staje się
piękniejszy. Można jeść wszystko, uśmiechać się
do świata i ludzi! Życie jest piękne!



Zapraszamy na konsultacje do AESTHETIC DENT

Na konsultację i omówienie procedury zgłoś się
do AESTHETIC DENT. Specjaliści wykonają
odpowiednią diagnostykę i omówią z Tobą
szczegóły procedury All-on-4, czyli wykonania
pełnego uzębienia na 4 implantach w 1 dzień.
W sytuacjach bardzo skomplikowanych zabieg
wszczepienia implantów wykonana osobiście twórca
metody – dr Paulo Malo.

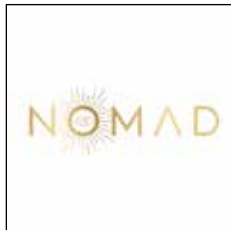
Szczecin:
ul. Wyspiańskiego 7
91 817 27 22
Gorzów Wlkp.:
ul. Mostowa 12
95 735 11 13
kom. 609 925 353



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



NOMAD

To nowoczesny koncept restauracyjny, specjalizujący się w kuchniach Atlantyku: owocach morza, autorskich makaronach i wyselekcjonowanych stekach. Dodatkowo wprowadzamy ideę sharing concept, zachęcającą gości do próbowania, komponowania zestawów i dzielenia się ze sobą. Wszystko w otoczeniu wnętrz zaprojektowanych we współpracy z projektantką wnętrz Moniką Sałatą, inspirowanych zachodzącym słońcem i niekończącymi się wakacjami.

Szczecin, Wielka Odrzańska 17/lok. U1



SKINMED

SkinMed to przestrzeń nowoczesnej kosmetologii, która właśnie otworzyła swoją nową lokalizację przy ul. Bohaterów Warszawy 91A/V w Szczecinie. Gabinet oferuje zabiegi na najwyższej klasy sprzęcie, m.in. falę akustyczną, endermologię Infinity LPG, RF mikroigłową i depilację laserową. To miejsce, gdzie skuteczność łączy się z troską o potrzeby każdego klienta.

Szczecin, ul. Bohaterów Warszawy 91A/V



FIT CAKE PÓŁNOC

Kawiarnia, nie-cukiernia. W jej ofercie znajdziemy desery bez cukru i glutenu, w tym także bez laktozy, keto, wegan i low fodmap. Podobnie jest z daniami ciepłymi, kanapkami, a także napojami, począwszy od kawy i herbaty, a skończywszy na smoothies i matchy. Dla najmłodszych, ale nie tylko czekają mochi i lody, również bez cukru.

Szczecin, ul. Duńska 58 B



WGN NIERUCHOMOŚCI

Nowe miejsce na szczecińskiej mapie rynku nieruchomości. Oferta firmy obejmuje obrót oraz zarządzanie nieruchomościami, a także kupno, sprzedaż i wynajem domów, mieszkań, apartamentów. Nieruchomości te znajdują się m.in. w Szczecinie (Crocus Hill przy Jasnych Błoniach), a także nad morzem w Pogorzeliczy (Baltic Park 2).

Szczecin, ul. Krzywoustego 9-10/lok. 1/14a

REKLAMA

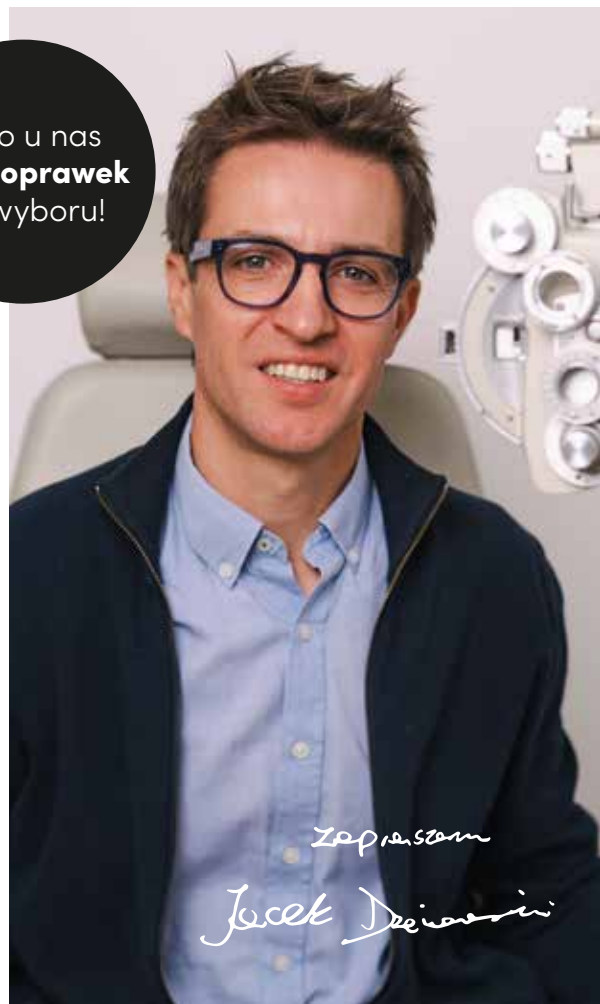


OPINIE NASZYCH KLIENTÓW
MÓWIĄ SAME ZA SIEBIE :)
SPRAWDŹ W GOOGLE:
OPTYK DZIEWANOWSKI

ul. Kaszubska 17u1/róg
Bogurodzicy, Szczecin
tel. 572 33 02 33



Tylko u nas
5000 opravek
do wyboru!



Zapraszam
Jacek Dzieniowski



SANPROBI WSPIERA KULTURĘ, NIE TYLKO BAKTERYJNĄ

W Teatrze Lalek „Pleciuga” odbyła się uroczystość wręczenia Nagrody Artystycznej Miasta Szczecin – prestiżowego wyróżnienia, które od 1991 roku trafia w ręce artystów, animatorów i mecenasów kultury, aktywnie działających i kształtujących życie kulturalne miasta.

Wraz z nagrodą tradycyjnie przyznano tytuł Mecenasa Kultury, którym ogłoszono SANPROBI – znaną w całej Polsce, szczecińską firmę zajmującą się badaniami mikrobioty jelitowej i produkcją probiotyków, wspierającą inicjatywy z zakresu kultury, sportu oraz promującą zdrowy styl życia. SANPROBI wspiera m.in. działalność Baltic Neopolis Orchestra, która podczas tej samej gali została doceniona za Osiągnięcie Artystyczne. Uznano za nie intensywny sezon koncertowy, którego ukoronowaniem była historyczna trasa koncertowa w Azji oraz innowacyjne projekty łączące muzykę z edukacją i ekologią, w tym program stażowy dla młodych artystów – Akademia BNO i Szczecin Classic Festival. Bez wsparcia szczecińskich twórców przez firmę SANPROBI wielu przedsięwzięć o charakterze artystycznym nie udałooby się zrealizować.

W lipcowym artykule zacytowaliśmy wypowiedź byłej dyrektorki ds. sprzedaży, pani Beaty Dąbrowskiej, która nie jest już związana z firmą SANPROBI, dlatego o aktualny komentarz poprosiliśmy panią Anetę Błądyko, pełniącą obecnie funkcję dyrektorki ds. sprzedaży, marketingu i PR firmy SANPROBI sp. z o.o. i sp. k.

– Od wielu lat firma SANPROBI wspiera różne inicjatywy kulturalne Szczecina. Choć nie dla wszystkich może to wydawać się oczywiste, to wpisuje się to w kompleksową działalność i filozofię naszej firmy. Promujemy profilaktykę zdrowia i zachęcamy do dbania o nie, a kontakt z kulturą jest tego częścią. Dodatkowo, jeśli jeszcze mamy możliwość wspierania wydarzeń artystycznych miasta, z którego się wywodzimy, to tym chętniej to robimy. Przyjmując ty-



tuł Mecenasa Kultury 2025 czujemy dumę i dziękujemy za dostrzeżenie tego rodzaju naszej aktywności – mówi Aneta Błądyko.

Tytuł Mecenasa Kultury 2025 to nie tylko dowód uznania dla firmy SANPROBI, ale także wyraz rosnącego znaczenia odpowiedzialności społecznej biznesu w budowaniu lokalnej tożsamości i wspieraniu działań artystycznych. Szczecińska firma pokazuje, że inwestowanie w kulturę to inwestowanie w dobro wspólne – z korzyścią zarówno dla mieszkańców, jak i dla jakości życia w mieście.

Autorka: Karina Tassar/foto: Szczecińska Agencja Artystyczna



Czereśniowe Wzgórze

Przyjedź i zobacz
Zakochaj się w tym miejscu

Radziszewo ul. Stokrotki/Liliowa +48 530 216 300

www.czeresniowe.com **MBH**

2 etap już w sprzedaży

KITE'OWY PLAC ZABAW

Kolorowe latawce na niebie, widowiskowe popisy na wodzie, adrenalina, rywalizacja, czyli dobra zabawa. Plaża w Międzyzdrojach, przy Vienna House by Wyndham, między 22 a 24 sierpnia br. ponownie stanie się areną spektakularnych zmagani pod czas 16. edycji Summer Kite Festival – jednego z najważniejszych wydarzeń kitesurfingowych w Polsce.



Te międzynarodowe zawody, które od lat przyciągają czołowych zawodników oraz szeroką publiczność, wspierają zarówno instytucje samorządowe, jak i partnerzy z branży sportów wodnych oraz turystyki. Dzieje się tak m.in. z powodu popularności tej niezwyklej dyscypliny sportu. Kitesurfing to sport wodny, który polega na ślizganiu się po wodzie na desce, wykorzystując siłę wiatru napędzającą latawiec (kite). Sterowanie odbywa się za pomocą baru (dżętka) połączanego z latawcem, a deska jest sterowana przez zawodnika stojącego na niej. Jego początki sięgają drugiej połowy lat 70. poprzedniego wieku, został spopularyzowany przez dwóch Francuzów – braci Legaigoux, którzy skonstruowali pierwszy latawiec z pompowaną komorą, testując go podczas pływania na nartach wodnych. W 1997 roku na Hawajach rozegrano pierwsze zawody kitesurfingowe świata – Kiteboarding World Competition. Wzięło w nich udział dwudziestu dwóch zawodników, a zwycięzcą został Marcus „Flash” Austin.

W ramach tegorocznych zawodów odbędą się trzy widowiskowe konkurencje: Wingfoil Race, w ramach Pucharu Polski Wing Race 2025 (zgodnie z przepisami PSWing), TT Freestyle, dynamiczne, pełne stylu przejazdy oraz dodatkowo Foil Freestyle. Oceniać zawodników będzie jury sędziowskie w składzie: Adam Szymański (dyrektor zawodów), Emil Bartkiewicz (sędzia) i Dominik Glogier (sędzia). Poza samymi zawodami nie zabraknie także innych atrakcji. Na plaży działać będzie specjalna strefa ACTIVE, oferująca liczne atrakcje i animacje dla rodzin, dzieci oraz turystów – idealna okazja do aktywnego wypoczynku nad morzem.

„Wiatr jest moim przyjacielem, a woda moim placem zabaw” – ten cytat najlepiej oddaje ducha i przeżycia, jakie daje kitesurfing. Do zobaczenia na plaży.

ad / fot. materiały prasowe



BIEG PO ZDROWIE I DOBRĄ ZABAWĘ

Zbliża się kolejna edycja biegu SANPROBI Uro-Run – imprezy, która już na stałe wpisała się w szczeciński kalendarz wydarzeń łączących i promujących profilaktykę zdrowotną, sport oraz dobrą zabawę. Dziewiąta już edycja wystartuje 20 września (zapisy trwają do 12 września lub do wyczerpania puli miejsc) i odbędzie się w ramach Europejskiego Tygodnia Urologii.

Organizatorzy wydarzenia w ten sposób pragną przybliżyć tematykę chorób układu moczowego i przypominają, że regularna, dostosowana do naszej kondycji aktywność fizyczna oraz badania profilaktyczne zwiększają szanse na skuteczne leczenie.

Program tegorocznego SANPROBI Uro-Run, który – jak co roku – odbędzie się w Parku Kasprzowicza i w okolicach Pomnika Czynu Polaków, jest bogaty i każdy znajdzie w nim coś dla siebie.

I tak dla amatorów aktywnego spędzania czasu – w części sportowej (od godz. 11) odbędzie się bieg główny, marsz nordic walking (oba na dystansie 5 km), bieg integracyjny dla osób z niepełnosprawnościami oraz biegi dziecięce, rozgrywane w trzech kategoriach wiekowych, również dla maluchów poniżej 1. roku życia.

Równocześnie będzie można wziąć udział w pikniku rodzinnym, na którym znajdą się stoiska partnerów imprezy.

A tam m.in. edukacja zdrowotna i strefa aktywności. Dla dzieci – szaleństwa na dmuchańcach, malowanie buziek, wspólne gry i zabawy. Szczególnie ciekawie zapowiada się stoisko firmy SANPROBI, współorganizatora i partnera strategicznego wydarzenia. Będzie można przy nim zbadać skład masy ciała i przeanalizować wynik z dietetykiem, a także skorzystać z porad dotyczących żywienia. Odwiedzający dowiedzą się również, czym są i jak działają probiotyki oraz skonsultują ich dobór ze specjalistą.

Wydarzenie organizowane jest przez Ruchową Akademię Zdrowia, RAZ Event, Stowarzyszenie Uro-Vita, PROtiming, firmę SANPROBI oraz Klinikę Urologii i Onkologii Urologicznej Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego nr 2 PUM w Szczecinie.

Warto zatem zadbać o kondycję, zdrowie oraz dobry humor i odwiedzić Jasne Błonia we wrześniu.

ad/ fot. materiały prasowe

MINISTERSTWO PREZENTUJE PIELĘGNACJĘ NA NOWYM POZIOMIE

Dobra pielęgnacja to podstawa. Wiedzą o tym w Ministerstwie (wcześniej Ministerstwo Dobrego Mydła), które od ponad już dekady dba o te podstawy, czyli o to, co najważniejsze: o skórę, jej potrzeby i dobre nawyki.



– Nasza przygoda z kosmetykami naturalnymi zaczęła się właśnie od tradycyjnej, rzemieślniczej kostki mydła – mówi Urszula Ośmiatowska, jedna z założycielek Ministerstwa. – To mydło jako pierwsze sprzedawałyśmy w naszym sklepie online. Stopniowo w ofercie pojawiały się kolejne produkty, takie jak peeling do ciała, kule kąpielowe czy oleje do ciała. Dziś Ministerstwo to ponad 60 produktów o złożonych i bogatych recepturach, ale też marka, która nie zwalnia tempa i podejmuje nowe wyzwania.

To historia dwóch siostr, które marzyły o mydle i własnym biznesie. Marka, znana z dopracowanych receptur i wysokiej jakości składników, 4 sierpnia zrobiła krok w nowym kierunku – na rynek trafił ich pierwszy produkt z pogranicza pielęgnacji i makijażu: CareUp.

Nie jest to klasyczny podkład, to nie krem BB ani tym bardziej CC. CareUp to zupełnie nowa formuła, równowaga między pigmentem a pielęgnacją. Bogaty w składniki aktywne, przede wszystkim: aloes, witaminę C, skwalan z trzciny cukrowej, ekstrakt z fermentu z Yerba Santa czy kompleks aminokwasów, zapewnia nie tylko zdrowy kolor, ale też nawilżenie, odżywienie i wygładzenie skóry.

– To dla nas ogromne wyzwanie, ale też test czy nasze postrzeganie naturalnego looku przypadnie klientkom do gustu. Stawiamy na odżywienie, naturalny glow, make up no make up. Serdecznie zapraszamy do naszych sklepików stacjonarnych, chętnie opowiemy o naszej filozofii – dodaje.

aw / foto: materiały prasowe

Przełomowa ginekologia estetyczna w Twoim mieście

- nietrzymanie moczu
- rehabilitacja poporodowa
- „mommy makeover”
- dolegliwości
okresu menopauzy
- terapia blizn

EMPOWER RF Inmode

- terapie zmieniające
życie kobiet



www.mjclinic.pl

MJ Clinic
Malanowska&Jarema
Fizjoterapia i Ginekologia

📍 Potulicka 20C/ lok. U7

☎ 575 262 620





GESTY

— TARGI DOBREJ JAKOŚCI EMOCJI

Gesty to nie tylko ruch dłoni. To symbol relacji, bliskości. To także przedmioty – przemysłane, estetyczne, unikatowe, które zostają z nami na długo, bądź zostają podarowane, by sprawić komuś radość, czy wywołać wzruszenie. To także nazwa targów dla wszystkich tych, którzy poszukują dobrze wyselekcjonowanego designu, sztuki, mody. Cenią zarówno jakość, jak i relacje.

Pierwsza edycja targów GESTY odbędzie się 4-5 października 2025 roku w Szczecinie, w jasnych i przestronnych wnętrzach Regionalnego Centrum Innowacji i Transferu Technologii przy ul. Jagiellońskiej 20/21. Za tym przedsięwzięciem stoją: architektka, projektantka biżuterii i współwłaścicielka Mozaiki Monika Kreft oraz Magdalena Gogłóza, event manager, autorka projektów Sytobrunch – brunch’ów organizowanych w niebanalnych, oryginalnych przestrzeniach oraz FemiBrunch – spotkań kobiet przedsiębiorczych. Targi są skierowane do projektantów, twórców, artystów oraz poszukujących dobrej jakości produktów i projektów odbiorców i konsumentów.

Skąd pomysł na tego typu wydarzenie?

Magdalena: Gesty powstały z potrzeby serca, by pokazywać to, co dobre i piękne, wspierać lokalne marki, budować społeczność, która potrafi dostrzegać wartość w dobrze zaprojektowanych, unikalnych przedmiotach. Chcemy również wzmacniać pozycję Szczecina jako miasta otwartego na twórców, myślącego lokalnie i działającego odpowiedzialnie.

Natomiast sam pomysł wziął się z tego, że każda z nas myślała o takim przedsięwzięciu, nie wiedząc, że ta sama idea przyszła nam do głów równocześnie. A że często spotykamy się w Mozaice i wspólnie działamy przy okazji mniejszych wydarzeń, to wyszło to zupełnie naturalnie.

Monika: Szczecin zasługuje na wydarzenia tego typu, poruszające zarówno kręgi twórcze, jak i odbiorców. Targów designu, mody, sztuki – imprezy, na które jeżdżę jako projektantka biżuterii, w większych miastach jest przynajmniej kilka i do tego prężnie działających. W Szczecinie również warto w ten sposób promować twórców, lokalnych, ale też wystawców i znawców z całej Polski.

Nazwa targów zostaje w pamięci, przynosi różne, pozytywne skojarzenia.

Magdalena: Nazwa jest bardzo pojemna i myślę, że trafiona. Jest ciepła, skierowana do człowieka. Gest ma pozytywny wydźwięk. Każda osoba, która tworzy, czy to będzie ceramika, biżuteria, czy obraz, robi to z myślą, że ktoś będzie to użytkował, że ktoś będzie to nosił, że zostanie to komuś podarowane na przykład na prezencie.

Monika: Sam ruch twórcy jest również gestem. Najpierw jest inspiracja, ale żeby przyjęła ona materialną formę, musi

zostać wykonany gest. Gestem człowiek się wita, dzieli, pomaga. Targi z jednej strony są wyjściem twórców do ludzi a z drugiej przyjściem ludzi do twórców. Oni także dają swój gest, nie tylko płacąc za produkt, ale również poprzez obecność, uwagę, ciekawość.

Miejsce targów również jest nieprzypadkowe. Ten budynek ZUT-u ma specyficzny charakter i ciekawą historię.

W Regionalnym Centrum Innowacji i Transferu Technologii ZUT znajduje się przestrzeń dla startup’ów, dla małych firm, biznesów i przedsięwzięć. Ponadto jest to miejsce po byłej szwalni Zakładów Przemysłu Odzieżowego DANA. To tutaj narodziła się kultowość tej marki. Dopiero stąd DANA przeniosła się w okolice Wyzwolenia i Odzieżowej. Jej obecność w Centrum została uczczona: poszczególne pomieszczenia noszą takie nazwy jak „Szwalnia” czy „Tkalnia”. Znajduje się też spora ekspozycja pamiątek związanych z DANĄ.

Kogo, jakiego rodzaju wystawców możemy spodziewać się podczas pierwszej edycji GESTÓW i do jakiego odbiorcy kierujecie targi?

Pragniemy zaprezentować twórczość i produkty bardziej niszowe, związane bądź ocierające się o sztukę, dla świadomego odbiorcy. Udostępniamy przestrzeń dla lokalnych twórców. Część jest już znana, inna trochę mniej, ale wszystko, co od nich pochodzi, jest wysokiej klasy. Pojawiają się też wystawcy z zewnątrz. Na pewno wspólnym mianownikiem jest to, że każda z tych marek, każdy z tych produktów ma autorską, niepowtarzalną formę. Jest produkowany z dbałością o jakość, o detale, o materiały, ze świadomością wyrobu. Dbamy także o to, by została zachowana równowaga, jeśli chodzi o samych wystawców i prezentowane dziedziny.

Poza targami pragniemy również dać ofertę imprez towarzyszących. Edukacji świadomego konsumenta, żeby dowiedział się skąd to się wszystkie, bierze, jak te produkty są wytwarzane, z jakich materiałów.

Ci konsumenci to ludzie szukający jakości, a nie ilości. Pragnący kupić coś wyjątkowego, co ma znaczenie, nie tylko użytkowe, ale też estetyczne i emocjonalne. To dla osób z otwartymi głowami, ciekawymi ludzi i świata.

ad/ fot. Karolina Borutyńska

CLOCHEE®

NOWOŚĆ

your own SKINSTORY



HYBRYDA w pielęgnacji!

pielęgnacja i ochrona

naturalny efekt wypoczętej skóry

globalna ochrona przed UVB, UVA,
HEV, IR i wolnymi rodnikami

efekt natural tint touch

nowoczesne składniki aktywne

Produkt dostępny na www.clochee.com

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



PRESTIŻ OFF THE RECORD

Jesień przynosi nowości i zmiany. Na lepsze. U nas także. We wrześniu ruszamy z podcastami.

W ramach cyklu „Off the record” raz w miesiącu przygotowujemy rozmowę interesującymi nas osobami. Gospodarzami i prowadzącymi w zaprzyjaźnionych progach Yacht Klub Polski Szczecin będą: Daria Prochenka i Zbigniew Skarul.

Daria Prochenka przez lata była redaktorką naczelną Prestiżu, a Zbigniew Skarul od jakiegoś czasu jest naszym stałym felietonistą. — Zajmuję się od lat zarządzaniem, co w praktyce polega na dogadywaniu się z ludźmi — mówi. — To wykształca naturalną potrzebę rozpoznawania, kim są, co w nich siedzi, co skrywają i co ich napędza. Mnie napędza ciekawość. Natomiast Daria dodaje: — Przez lata byłam związana z lokalnymi mediami jako dziennikarka, prezenterka telewizyjna, oraz współtworzyłam program radiowy „Babska rzecz”. Aktualnie od 12 lat jestem przedsiębiorcą, produkuję kosmetyki naturalne. Jest to tak inne środowisko, że z przyjemnością, hobbystycznie wracam do swoich korzeni. Jak widać dziennikarzem jest się na zawsze.

Pomysł na podcasty przyszedł naturalnie albo jak mówi żartobliwie Zbyszek — „z powietrza”: — Z powietrza, czyli naturalnie, ze splotu różnych, sprzyjających okoliczności. Słucham wielu podcastów, lubię je, znam Iżę Marecką, poznałam Darię, dlaczego mielibyśmy nie spróbować?

— Z nostalgią wspominam moje zawodowe początki i ciągnie mnie do czasów, gdy pracowałam w telewizji, współtworzyłam program radiowy. Lubię ludzi i zawsze w moim otoczeniu jest mnóstwo osób. Lubię ich słuchać, więc gdy Iza Marecka przyszła ze Zbyszkiem z propozycją czy nie dołączyłabym do tego pomysłu — stwierdziłam, że bardzo chętnie się w to zaangażuję — wtóruje Daria. — Umiem słuchać i lubię odkrywać ciekawe tematy. Wydaje mi się, że te

cechy w połączeniu z wiedzą i ciekawością świata Zbyszka pozwolą nam stworzyć interesujący duet podcastowy.

Kto zatem będzie pierwszym gościem podcastowego duetu? — Jako pierwszego przedstawimy Pawła Żuchowskiego — wieloletniego dziennikarza radia RMF FM, który od kilkunastu lat jest korespondentem w Waszyngtonie. Relacjonuje najważniejsze wydarzenia od wyboru prezydenta, przez tornada, strzelaniny w szkołach, pożary w LA po rozdania Oskarów — mówi Daria. — Planujemy zapraszać do rozmowy osoby, które z jakiegoś powodu nas zaintrygowały. Wierzymy, że jeśli poruszyła nas jakaś opowieść, będą chcieli ją bliżej poznać także nasi słuchacze.

Nazwa podcastów — „Off the record” jest nieprzypadkowa. — Z doświadczenia wiemy, że najciekawsze „smaczki” podczas wywiadów poznajemy, gdy wyłączone są kamery i mikrofony. Dlatego też postaramy się stworzyć klimat na tyle swobodny, aby nasi goście czuli się bezpiecznie, wygodnie i mogli na luzie opowiedzieć to, co w innej sytuacji powiedzieliby nam na towarzyskim spotkaniu. Im mniej formalne będą to rozmowy, tym lepiej — dodają na koniec prowadzący.

Podcast „Off the record” będzie można obejrzeć i posłuchać na kanałach: YouTube oraz Spotify. Harmonogram będzie pokrywał się z wydaniem magazynu Prestiż. Premiera we wrześniu.

ad/ foto: Karolina Tarnawska

MUZYCZNA DUSZA INVEST IN SZCZECIN OPEN

Gdy ostatnie piłki zostaną rozegrane, zawodnicy kierują się do szatni, a publiczność zaczyna powoli opuszczać trybuny... korty przy al. Wojska Polskiego w Szczecinie wcale nie zasypiają. Wręcz przeciwnie, zapalają się światła sceny, stroją się instrumenty, a miasto po raz kolejny dowiaduje się, że Invest in Szczecin Open to nie tylko tenis. To także emocje muzyczne, które od lat są integralną częścią tego wyjątkowego tygodnia.

Od wielu lat szczeciński turniej tworzy swój własny, niepowtarzalny mariaż sportu z kulturą. Choć na korcie toczą się zacięte pojedynki o punkty ATP i 200 tysięcy dolarów w puli nagród, to po zmroku centrum wydarzeń przenosi się na scenę PGU Tennis Music Garden – festiwalu muzycznego, który z roku na rok zyskuje coraz większą renomę i własną, wierną publiczność. Dla wielu mieszkańców Szczecina, a także przyjezdnych gości, to właśnie bezpłatne wieczorne koncerty są jednym z najważniejszych punktów programu.

– Od początku chciałem, żeby nasz turniej był czymś więcej niż tylko wydarzeniem sportowym – mówi Krzysztof Bobala, dyrektor Invest in Szczecin Open. – Patrzyliśmy na to, jak to robi się na świecie. Na kortach w Brunszwicku, czy Londynie wydarzenia sportowe płynnie łączą się z rozrywką, a kibice przychodzą nie tylko na mecze, ale po prostu dobrze spędzić czas. U nas zadziałało to równie naturalnie – dodaje.

W ciągu ostatnich lat na szczecińskich kortach wystąpili artyści reprezentujący różne muzyczne światy od klasycznego bluesa i jazzu, przez pop i rock, po muzykę klubową. Grali tu między innymi: Grzegorz Turnau, Ewa Bem, Eb Davis, Antek Smykiewicz, Mezo, a także dziesiątki artystów z lokalnej i ogólnopolskiej sceny. Zawsze bez biletów i zawsze z energią, która przyciągała i tych, którzy przyszli na mecz, i tych, którzy po prostu szukali dobrego koncertu w mieście.

W tym roku festiwal także nie zawiedzie. PGU Tennis Music Garden 2025 to sześć wieczorów pełnych muzycznych emocji. Największe emocje muzyczne szykują się jednak w piątek i sobotę turniejowego tygodnia. 12 września na scenie wystąpi Reni Jusis – jedna z najważniejszych postaci polskiej sceny elektronicznej. Artystka znana z takich przebojów jak „Zakręcona”, „Kiedyś cię znajdę” czy „Kilka prostych prawd” zagra koncert, który z pewnością porwie publiczność do tańca. Tego wieczoru korty zamienią się w klubową przestrzeń pełną światła i pulsujących beatów.

Dzień później, 13 września, festiwal zamknie koncert zespołu „Łzy”, czyli klasyka polskiego pop-rocka i emocji, które pamięta kilka pokoleń. „Agnieszka już dawno...”, „Narcyz się nazywam”, „Oczy szeroko zamknięte” to utwory, które zna niemal każdy. Wieczór z zespołem „Łzy” zapowiada się na sentymentalny finał tygodnia, w którym nie zabraknie śpiewania razem z publicznością.



W pozostałe dni festiwalu zagrają również:

– D.O.B.S. (8 września), zespół balansujący między bluesem a jazzem, z nastrojowymi kompozycjami o duszy i emocjach,

– BACK TO MAANAM (9 września), czyli projekt muzyczny oddający hołd legendarnej Korze i twórczości zespołu Maanam,

– Bartek Mieżyński (10 września), młody wokalista znany z programu „The Voice of Poland”, łączący ballady z gitarowym brzmieniem,

– Two Timer (11 września), czyli wybuchowa mieszanka bluesa i rocka z Poznania. W 2015 roku zespół reprezentował Polskę na międzynarodowym festiwalu International Blues Challenge w Memphis w USA.

– PGU Tennis Music Garden to coś, z czego jesteśmy bardzo dumni – mówi Krzysztof Bobala. – To nie jest dodatek do turnieju. To jego równoległa opowieść. I bardzo się cieszę, że rok w rok spotyka się z tak dużym zainteresowaniem mieszkańców i gości. Sport i muzyka mają ze sobą więcej wspólnego, niż się wydaje. Obie budzą emocje. Obie łączą ludzi. I oba te światy idealnie odnajdują się na naszych szczecińskich kortach – podsumowuje.

Tenis za dnia, koncerty wieczorem. Invest in Szczecin Open to turniej, który gra do samego końca. I nigdy nie schodzi ze sceny.

aw / foto: materiały prasowe



EMOCJE I RADOŚĆ TWORZENIA

**Wystawa „Kadry Prestiżu: Kultura
w rytmie miasta” powróciła
w tym miesiącu w mury
Filharmonii im. M. Karłowicza
w Szczecinie. Wybrane fotografie
z ponad dziesięcioletniej
działalności magazynu będzie
można obejrzeć 15, 22 i 29
sierpnia, we wnętrzu Art. Room'u,
jednej z filharmonijnych galerii.**

Prace pochodzą z sesji zdjęciowych stworzonych specjalnie dla nas przez grono współpracujących z nami fotografów, fotografek, wizażystek, stylistek i producentek. Na zdjęciach znajdują się wizerunki artystów, społeczników, ludzi ze świata biznesu, medycyny i tak nietuzinkowych osobowości, jak sam... Batman. Każda z fotografii zdradza talent, kreatywność i nieograniczoną wyobraźnię jego autorów i autorek. Zdjęcia w oderwaniu od całości żyją własnym życiem, co tylko potwierdza ich ogromną wartość. Są dowodem na to, że coś, co w założeniu było, projektem po części komercyjnym posiada wszystkie znamiona sztuki.

Na ekspozycji znajdują się fragmenty sesji, które wyszły spod rąk, m.in. Panny Lu, Oli Medvey-Gruszki, Agnieszki Ogrodniczak, Mai Holcman, Adama Fedorowicza, Marty Literskiej, Tatiany Malinnikowej, Eweliny Prus, Agnieszki Szeremety, Dagny Drążkowskiej-Majchrowicz, Karoliny Tarnawskiej czy Ewy Bernaś. To swego rodzaju podsumowanie naszych twórczych działań. Podróż przez emocje, intymny dialog pomiędzy fotografem a bohaterem. To fotografie, na których widać wolność, kreatywność i radość tworzenia.

Kuratorzy wystawy: Izabela Marecka, Aneta Dolega i Karolina Kordys. Mecenasi: Sanprobi i Marina Developer. ad

Fot. 1 Tomasz Nawrot Nawrocki, muzyk
Adam Fedorowicz, Maja Holcman
Fot. 2 Magda Wrani, aktorka
Panna Lu, Agnieszka Szeremeta
Fot. 3 Michał Janicki, aktor
Dagna Drążkowska-Majchrowicz, Maja Holcman
Fot. 4 Katerina Zavizhenets, terapeutka,
działaczka społeczna
Aleksandra Medvey-Gruszka, Agnieszka Ogrodniczak



GOLF W DOBRYM STYLU

Na początku września (dokładnie 5 i 6.09 br.) malownicze pole golfowe Binowo Park stanie się areną wyjątkowego wydarzenia łączącego świat biznesu, sportowej rywalizacji i przyjacielskiej atmosfery. Nadciąga Koryzna Clinic Golf Cup presented by Mercedes-Benz Mojsiuk. W tak przyjemnej atmosferze spotkają się liderzy biznesu, pasjonaci golfa oraz przedstawiciele marek premium.



Podczas pierwszego dnia goście będą mieli okazję nie tylko do nawiązania wartościowych relacji, ale również, w ramach Akademii Golfa, do poznania tajników tej niezwyklej gry, pod okiem jednego z najlepszych trenerów w kraju – Maxa Satudy. Ponadto odbędzie się prezentacja najnowszych modeli, a także technologii oraz filozofii marki Mercedes-Benz Mojsiuk. O niezapomniane doznania smakowe zadba Moët & Chandon a wieczór zwieńczy elegancka kolacja.

Drugiego dnia wydarzenia (początek o godz. 10) odbędzie się turniej golfowy, podczas którego zawodnicy zmierzą się w przyjaznej, choć pełnej emocji rywalizacji. Dla najlep-

szych zawodników przewidziano wyjątkowe nagrody – za pierwsze miejsca w trzech kategoriach Handicap będzie można zdobyć m.in. implanty zębowe ufundowane przez Koryzna Clinic. Całe wydarzenie przebiegnie w stylowej oprawie, przy wsparciu hostess Moët & Chandon i partnerów turnieju.

Koryzna Clinic Golf Cup presented by Mercedes-Benz Mojsiuk to dwa dni intensywnych wrażeń, luksusu i sportowej elegancji. Wydarzenie stworzone z myślą o tych, którzy cenią jakość, klasę i kochają golf.

ad/ fot. materiały prasowe

POC

PIASTÓW
OFFICE
CENTER

Nowoczesne biura
od 150 m² na wynajem
w biznesowym sercu Szczecina



Zapraszamy do kontaktu:

Anna Kacprzak | +48 606 992 605 | annakacprzak@investikaps.pl

Agnieszka Kołodziejczak | +48 510 130 204 | agnieszka.kolodziejczak@lorenshill.pl





EMOCJE I ADRENALINA

Sierpień w Międzyzdrojach upłynie pod znakiem sportu, rekreacji i dobrej zabawy.

Dwa duże i znaczące wydarzenia odbędą się z udziałem Vienna House by Wyndham Amber Baltic Międzyzdroje, który chętnie wspiera tego rodzaju przedsięwzięcia.

W niedzielę, 17 sierpnia 2025 r. Aleja Gwiazd w Międzyzdrojach stanie się areną wyjątkowego sportowego i historycznego wydarzenia. Już po raz 27, a trzeci pod nazwą Golden Sand Międzyzdroje, odbędzie się międzynarodowy mityng lekkoatletyczny zaliczany do prestiżowego cyklu World Athletics Continental Tour Silver (Amber Baltic jest partnerem i oficjalnym hotelem gości wydarzenia).

W dniu zawodów zostanie uroczystie odsłonięty (godz. 19.30) pierwszy w Polsce pomnik Ireny Szewińskiej. Postać najwybitniejszej polskiej sportsmenki umiejscowiona zostanie na najwyższym stopniu sprowadzonego specjalnie z Włoch marmurowego podium.

Podczas tegorocznego mityngu (początek o godz. 20) rozegrane zostaną trzy główne konkurencje: skok w dal kobiet im. Ireny Szewińskiej; skok o tyczce mężczyzn im. Tadeusza Ślusarskiego; pchnięcie kulą mężczyzn im. Władysława Komara. Po raz kolejny zorganizowany zostanie, w ramach wydarzenia, tradycyjny konkurs Gwiazd i Przyjaciół. Będą to pokazowe zawody w pchnięciu kulą, w których wezmą udział, byli sportowcy, aktorzy oraz przyjaciele Ireny Szewińskiej, a także tragicznie zmarłych Władysława Komara i Tadeusza Ślusarskiego. To właśnie z Memoriału ich imienia

wyrosto wydarzenie Golden Sand, które dziś łączy sportową rywalizację z niepowtarzalnym, emocjonalnym przekazem.

Arena rywalizacji ponownie zlokalizowana zostanie w unikalnej przestrzeni blisko plaży i Alei Gwiazd, gdzie sport łączy się z letnim klimatem, turystyczną energią i bezpośrednią bliskością kibiców. Wstęp na zawody jest bezpłatny.

Niedługo po lekkoatletycznych atrakcjach, plażą i samym Bałtykiem zawładnie adrenalina i dobra zabawa a wszystko za sprawą tak spektakularnego sportu, jakim jest kitesurfing.

Summer Kite Festival to już tradycja. Festiwal odbędzie się w terminie 22-23 sierpnia na plaży przy hotelu Vienna House by Wyndham Amber Baltic. To już 16. edycja imprezy, którą organizują MDK Międzyzdroje i Event Factory, a hotel jest głównym sponsorem wydarzenia.

W programie festiwalu znajdą się trzy konkurencje sportowe: Wingfoil Race – w ramach Pucharu Polski, zgodnie z przepisami PSWing, TT Freestyle – efektowne przejazdy na TwinTipach ora Foil Freestyle – jako dodatkowa konkurencja.

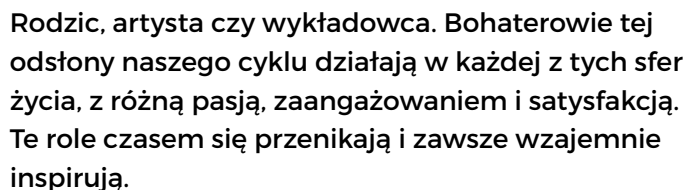


Poza zawodami organizatorzy przewidują także jak co roku, Strefę ACTIVE – czynną w piątek i sobotę, między godz. 10 a 18. Na widzów, gości, plażowiczów, a także samych zawodników czekać będą różne aktywności: pływanie na deskach SUP, mecz siatkówki plażowej, zabawy, konkursy oraz pokaz ratownictwa. Będzie można także spróbować sił na trickboardzie – niepozorny sprzęt składający się z deski i wafka, który doskonale rozwija zmysł równowagi i koordynację ruchową oraz na slackline – sztuka chodzenia i wykonywania trików na rozciągliwej taśmie o szerokości 25-50 mm, zawieszanej kilkadziesiąt centymetrów nad ziemią. Przez cały czas trwania imprezy obecny będzie WOPR, który nie tylko zadba o bezpieczeństwo wszystkich, ale również przeprowadzi szkolenia z pierwszej pomocy. Jako że

kitesurfing do dyscyplina sportu zależna od warunków pogodowych (przede wszystkim od wiatru) zawody będą miały zapasowy, dodatkowy dzień 24.08 (niedziela) - zaplanowany jest jako dzień rezerwowy.

Gospodarzem wszystkich tych wydarzeń jest Vienna House by Wyndham Amber Baltic Miedzyzdroje, który zapewnia najlepsze miejsce do wypoczynku między sportowymi emocjami. Hotel jest idealnie zlokalizowany, tuż przy plaży, obok miejsca wydarzeń. Oferuje atrakcyjny nocleg, w komfortowych warunkach z widokiem na morze, nie tylko dla zawodników, ale także dla kibiców i widzów. Na osoby, które zarezerwują pobyt telefonicznie, czekają specjalne ceny.

ad/ fot. materiały prasowe



Zajmuje się grafiką i projektowaniem graficznym na polu identyfikacji wizualnej, wydawnictw, a w szczególności plakatu kulturalnego.

IG: @arcy_pies

Tworzę... najczęściej plakaty, ponieważ to medium potrafi łączyć wiele dziedzin sztuk wizualnych. Pojęcie plakat nie wskazuje na technikę jego wykonania – w przeciwieństwie do np. malarstwa czy fotografii – co daje dużą swobodę twórczą. W plakatach można dowolnie eksperymentować zarówno z formą, jak i ze sposobami przekazu.

Mój pierwszy rysunek (podobno) przedstawiał... Blunę. Rodzice dopytywali mnie, co to właściwie jest. Podobno nie potrafili tego ze mnie wyciągnąć, więc pytali: czy ma głowę? Czy ma ręce? Czy ma nogi? Na wszystko odpowiadałam, że nie. W końcu zapytali: „To, co w takim razie ma Bluna?” – odpowiedziałem, że szyje.

Inspirują mnie... Najczęściej to, co jest piękne – oczywiście w bardzo subiektywny sposób. Jak powiedział Max Bill: „Piękno także jest funkcją”. Natomiast mój profesor z czasów studiów, wybitny grafik Andrzej Żafecki, mawiał: „Sztuka jest wtedy, kiedy ciary przechodzą” I coś w tym naprawdę jest.

Największe wyzwanie dla artysty to... stworzyć coś nowego w epoce, w której mówi się, że w sztuce wszystko już było. Na szczęście kultura remixu – czyli łączenie i reinterpretacja istniejących treści wciąż daje wiele możliwości.

Jak bycie rodzicem wpływa na pracę twórczą?

Bycie rodzicem mocno rozwija umiejętność organizacji czasu. Daje też potrzebny dystans do pracy twórczej – bo przestaje być najważniejsza. Paradoksalnie, ten dystans wpływa pozytywnie na jej jakość.

Czy dzieci Ciebie inspirują?

Na pewno przypominają o radości i nieustraszonym podejściu do tworzenia – czymś, co z wiekiem często tracimy. W dorosłym życiu pojawia się wiele czynników, które hamują kreatywność, dlatego tym bardziej warto pielęgnować dziecięcą odwagę i swobodę wyrażania się.

Tata, artysta, grafik, wykładowca – która rola jest najważniejsza?

Oczywiście, że tata! Bycie rodzicem zmienia wszystko. Tworzenie grafiki i dzielenie się swoim doświadczeniem z innymi w pewnym sensie pielęgnuje we mnie dziecko, co prawdopodobnie wpływa na fajną relację z prawie 8-letnią córką.



Justyna Machnicka

Projektantka graficzna, ilustratorka i wykładowczyni w Akademii Sztuki w Szczecinie. Na Wydziale Grafiki Akademii Sztuki w Szczecinie prowadzi Pracownię Projektowania Wydawnictw i Publikacji Cyfrowych. Tworzy ilustracje, plakaty, identyfikacje wizualne oraz strony internetowe. Najbliższe są jej formy autorskie, w których może łączyć obraz z komentarzem do rzeczywistości. Inspiruje się codziennymi sytuacjami, emocjami i światem wizualnym. Ceni ironię i odwagę w projektowaniu. Prowadziła autorską rubrykę „ładne strony” w kwartalniku Przekrój, w której opisywała niecodzienne i pięknie zaprojektowane książki. Regularnie bierze udział w wystawach w Polsce i za granicą, a także angażuje się w projekty związane z edukacją.

www.juska.pl

IG: @design_by_juska

Tworzę... żeby zobaczyć więcej, uchwycić moment, opowiedzieć coś, czego nie da się powiedzieć wprost. Często sięgam po pejzaż. Krajobraz bywa tłem, rytmem, strukturą, ale też stanem ducha. Kocham kolor i intuicyjne zestawienia, lubię, gdy forma wynika z procesu. Większość moich ilustracji zaczyna się od rysunku ołówkiem – nie ścigam trendów – wolę ślad ręki. Tworzę bo to mój sposób na bycie w kontakcie – ze sobą, ze światem, z drugim człowiekiem.

Mój pierwszy rysunek przedstawiał... księżniczkę. Rysowałam księżniczkę wszędzie i w nieskończonych wariantach. Moja przyjaciółka z dzieciństwa do dziś wspomina, że wszystkie moje zeszyty szkolne były „zabazgrane”. Rysowałam też w jej zeszytach, na marginesach, między lekcjami, gdziekolwiek się dało.

Inspirują mnie... rzeczy zapamiętane – obrazy z dzieciństwa, ilustracje, które mam gdzieś pod powiekami. Kocham polską szkołę ilustracji. Ilustracje Janusza Grabińskiego, Jana Szancera czy Krystyny Michałowskiej są dla mnie piękne, mądre i ponadczasowe.

Największe wyzwanie dla artystki... to znalezienie przestrzeni – nie tylko fizycznej, ale przede wszystkim czasowej i emocjonalnej – na tworzenie. Codzienne balansowanie między różnymi rolami, między byciem mamą a potrzebą pracy twórczej. To nieustanny proces szukania równowagi.

Jak bycie rodzicem wpływa na pracę twórczą?

Bycie mamą zmieniło mój rytm, sposób pracy, a czasem też skalę ambicji – ale dało mi coś w zamian: głębszą uważność, większą czułość i nowy temat, który domaga się głosu. Uczę się akceptować ograniczenia, ale też korzystać z tej niezwykłej, żywej inspiracji, jaką jest moja codzienność z dziećmi.

Czy dzieci Ciebie inspirują?

Bardzo! Fascynuje mnie ich nieskrępowana wyobraźnia, brak barier, swoboda myślenia poza schematami, bezkompromisowość. Dzieci nie znają jeszcze ograniczeń, które z czasem narzuca dorosłość – są odważne, autentyczne, potrafią zaskakiwać prostotą i głębią jednocześnie. Ta ich naturalna wolność twórcza i sposób patrzenia na świat to coś, czego chcę się od nich uczyć.

Mama, artystka, wykładowczyni – która rola jest najważniejsza?

Te trzy role przenikają się, wpływają na siebie i tworzą coś wspólnego – jedną osobę i jedną opowieść. Bycie mamą to dla mnie rola życia – najważniejsza i najbardziej wymagająca. Nauczyła mnie uważności i cierpliwości. Macierzyństwo zmienia wszystko – ciało, myślenie, sposób patrzenia na świat i siebie w tym świecie. Zmienia sposób tworzenia – wyostreza, pogłębia, uczy rezygnować z nadmiaru i chwytac sedno. Praca twórcza zyskuje nowy sens. Spotkania ze studentami dają mi świeżą energię, zmuszają do ciągłego stawiania pytań, do szukania nowych rozwiązań. To przestrzeń wymiany – uczymy się i inspirujemy od siebie nawzajem. Odkrywanie potencjału młodych osób i towarzyszenie im w ich procesie twórczym to dla mnie nieopisana satysfakcja.



SANPROBI

probiotyki dopasowane do Twoich potrzeb



Suplementy diety

www.sanprobi.pl

 facebook.com/sanprobi

 instagram.com/sanprobi



20.09.2025 | EUROPEJSKI TYDZIEŃ UROLOGII

SANPROBI

←UroRun→

Partner strategiczny:

SANPROBI
Sp. z o.o. Sp. k.

Partner:



Organizator:



Patronat:



Patronat medialny:

prestiz
MAGAZYN KULTURY



KOMEDIODRAMAT NA DRODZE

Szczeciński raper i producent muzyczny Adam „Łona” Zieliński przesiadł się z taksówki do samochodu pewnego wziętego prawnika i uraczył nas jak zwykle czymś znakomitym.

„Poniedziałek: Paprotka” to jego krótkometrażowy debiut jako reżysera. Film opowiada o wspomnianym prawniku, który w drodze do pracy odbiera telefon od klienta, ładując się w sam środek sporu między przedsiębiorcami.

„Przedsiębiorcy może i są drobnisi, ale ich konflikt – gigantyczny. Zaginione dokumenty uruchamiają lawinę oskarżeń i oczekiwań, które mecenas po mistrzowsku rozgrywa z kierownicą. Do czasu – jak mówi sam autor filmu.

„Paprotka” jest trochę kinem drogi, trochę obrazem z gatunku „legal drama”, a trochę filmem akcji. Głównie jednak komediodramatem, którego bohaterowie są o wiele bardziej wściekli niż szybcy”.

Łona jest również, wspólnie z Jakubem Litke oraz Adamem Barwińskim, autorem scenariusza. Nie brakuje tu zatem świetnego storytelling’u, potyczek słownych i przepętnionego humorem dystansu. Do tego wizualnie obraz ma zalety rasowego „akcyjniaka”, dobre zdjęcia i montaż nadają dynamiki całej opowieści. Za stronę wizualną stoi szczeciński kolektyw Kinomotiv, również współproducent (razem z Zachodniopomorskim Funduszem Filmowym Pomerania) całego projektu. Za zdjęcia odpowiada Michał Bączyński i Piotr Pelo Gołdych, a za produkcję – Ewelina Marcinkowska. Obsada filmu jest również na wskroś szczecińska.

W roli głównej wystąpił Dawid Dziarkowski, w pozostałych oglądamy Adama Kuzycza-Berezowskiego, Joannę Matuszak i Sławomira Kołakowskiego. Montażem zajął się Nikodem Chabior, a muzykę skomponowali Andrzej Konieczny i Kacper Krupa, ci sami, którzy razem z Łoną stworzyli znany projekt muzyczny „TAXI”.

Obraz był pokazywany na Festiwalu Nowe Horyzonty we Wrocławiu. Spotkał się z bardzo ciepłym przyjęciem a jego pierwsze recenzje, są wręcz entuzjastyczne. Jeden z widzów oraz użytkowników opiniotwórczego portalu Filmweb tak podsumował produkcję: „Oryginalna wizytówka Szczecina, w której gazela biznesu (mecenas) konfrontuje się z milczącym królem szos. Realizacyjnie – rewelacja, że sceną pościgu, jakiej nie widzieliśmy w polskim kinie od czasów „07 zgłoś się” i ucieczki Fiata 128 Sport Coupé”.

ad

Zdjęcia z backstage’u: Piotr Kocanowski

Klatki z filmu: Kinomotiv

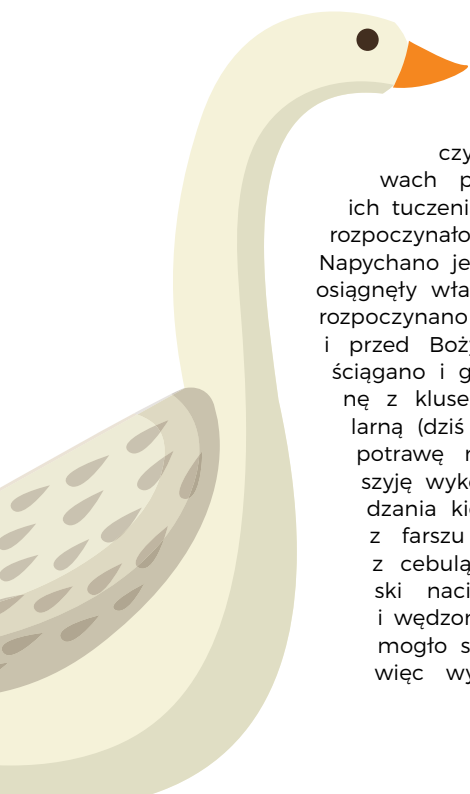
GĘGAJĄCA POTRAWA BOGÓW



Kiedy pod koniec XIX czy w pierwszej połowie XX wieku pytano o najbardziej charakterystyczny przysmak kulinarny z Pomorza Zachodniego, najczęściej padała jedna odpowiedź: wędzony pótgęsek.

Bo ten region był wtedy niekwestionowanym królem eksportu samej gęsi oraz wyrabianych z niej produktów. Pótgęsek trafiał na stoły w Berlinie i innych niemieckich miastach. Ale nie tylko. Bo pojawił się zwyczaj wysyłania paczek z tym produktem członkom rodziny i znajomym, którzy wyemigrowali z Pomorza. Takie kulinarne przypomnienie ojczyzny (Heimat).

Stawa wędzonych pótgęsków pomorskich rozniosła się nie tylko po Niemczech oraz Europie. Uznawano je za „Nationalspeise” (danie narodowe), albo jak mówią inni „specialite de la maison” (specjalność domu) Pomorza Zachodniego. Ale nie mniej sławna była sama gęś. Znaczący pomorskiej kultury Lucyna Turek-Kwiatkowska twierdzi, że utarła się nawet powszechna opinia, iż „pomorska gęś, to potrawa bogów”. Poświęcano jej bardzo wiele uwagi, bo przynosiła wiele innych korzyści niż tylko kulinarne. Pierze i puch można było sprzedać na pierzyny lub poduchy, a gęsie jaja często wymieniano na inne towary. Gęsina jednak rzadko była spożywana przez mieszkańców wsi. Uznawano ją za produkt drogi, a nawet ekskluzywny. Na wsi degustowana była tylko przy okazji dużych uroczystości np. wesel. Najczęściej trafiała więc na stoły mieszczańskie i arystokratyczne.



Procedury hodowlane gęsi były ściśle przestrzegane. Nową hodowlę gęsi rozpoczynano 1 stycznia. Po żniwach przygotowywano się do ich tuczenia a w połowie listopada rozpoczynało się właściwe tuczenie. Napychano je pszennymi kluskami aż osiągnęły właściwą wagę. „Bicie” gęsi rozpoczynano pod koniec listopada i przed Bożym Narodzeniem. Krew ściągano i gotowano na niej czerninę z kluseczkami – bardzo popularną (dziś już trochę zapomnianą) potrawę m.in. adwentową. Gęsią szynę wykorzystywano do przyrządzania kiełbasek składających się z farszu z gotowanych kartofli z cebulą i przyprawami. Pótgęski nacierano różnymi ziołami i wędzono w kominach. Nic nie mogło się zmarnować. Gęś była więc wykorzystywana praktycz-

nie w całości łącznie z nóżkami, skrzydłami i flakami. Z tych ostatnich miano gotować zupę z dużą ilością warzyw i ziemniakami w łupinach. Z gęsi robiono również pasztety do których dodawano także mięso wieprzowe. Wątrobę, korzenie, cebulę przekręcano przez maszynkę i wszystko zawijano w gęsie szynki. Pótgęski peklowano, wędzono bez skóry, nadziewano marchwią, cebulą, jabłkami i korzeniami. Podawano z czerwoną kapustą z jabłkiem i ziemniakami. A gęsie języki, serca i żołądki podawano z gorącym musem jabłkowym. Z przetwórstwa gęsiego słynęły m.in. Darłowo, Koszalin, Słupsk, Sławno.

O gęsi pomorskiej mówiło się, że jest kuta albo że chodzi w butach. Kiedyś, kiedy transport nie był aż tak rozwinięty, hodowcy gęsi pędzili je do miejsca uboju czasem dziesiątki, a nawet setki kilometrów. Aby w tym pochodzie zabezpieczyć gęsie łapy przed urazami, wpuszczano utuczone ptaki do tuneli najpierw przez smotę, później przez piasek i tak tworzył się niejako „bucik”, który powodował, że ich łapy nie raniły się tak często. Przez ten marsz gęsi nie były tłuste, ale wyrabiały im się piersi, tak chętnie przerabiane na pótgęski. Wytwarzano także kiełbasę z farszem złożonym z mięsa gęsiego i grochu. Gęś to także smalec, który wykorzystywany był jako środek konserwujący skóry, jako kosmetyk, a także nieodzowny produkt w kuchni, czyli tłuszcz do okraszania – zaznacza Grażyna (Nina) Zaremba-Szuba, autorka „Pomorskiej Książki Kucharskiej”.

Jakie, oprócz pótgęska i czerniny, przygotowywano potrawy z gęsi na Pomorzu Zachodnim? M.in. pieczoną „na sposób pomorski” – z suszonymi śliwkami (bez pestek), kwaśnymi jabłkami i tymiankiem oraz pasztet z gęsią wątrobką (z boczkiem, łąpatką wieprzową, cielęciną, prawdziwkami oraz parmezanem).

W czasach PRL-u gęsina nie cieszyła się zbytnią popularnością. Ale kilka lat temu triumfalnie powróciła, również na zachodniopomorskie stoły. I nic nie wskazuje na to, aby miała z nich zniknąć.

Autor: Dariusz Staniewski / grafika: freepik

ŚWIATOWY TENIS W SZCZECINIE

8-14
września
2025



Invest in >>>

**SZCZECIN
OPEN**



**ATP CHALLENGER
TOUR**

**32. EDYCJA ATP CHALLENGER 125
SZCZECIN, POLAND**

Bilety i Karnety dostępne od 1 lipca na:  **ABILET.PL**



**HOTEL
SZCZECIN MIERZYN**
48 pokoi, działka 3600 m²,
możliwość rozbudowy o projekt
deweloperski
cena: 12 mln zł + VAT



**BUTIKOWY HOTEL
SZCZECIN**
ul. Matejki, 20 pokoi, możliwość
rozbudowy o 1500 PUM
cena: 13,5 mln zł + VAT



*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



**REZYDENCJA
SZCZECIN SŁAWOSZEWO**
pow. całk. 770 m², pow. użyt. 410 m²,
działka 20 000 m²,
piękny drzewostan, basen 5x12 m
cena: 3,5 mln zł



**BUDYNEK NA PRODUKCJĘ
I MAŁY MAGAZYN
SZCZECIN PAWOBRZEŻE**
1 500 m² (3 kondygnacje),
działka 2210 m², winda towarowa
okazyjna cena: 1,35 mln zł ~~1,8 mln zł~~

NASZE BIURA:

WARSZAWA
SZCZECIN
MIĘDZYDZROJE

Skarul na Manowcach / Papier

Papier jest cierpliwy i wszystko przyjmuje? Tak mi się kiedyś wydawało. Cierpliwość papieru podziwiałem i szanowałem. Byłem mu za tę cierpliwość niezwykle wdzięczny. Zawsze bez szemrania przyjmował moje koślawo stawiane litery i całe sznury nad wyraz szpetnie poskładanych zdań. Bez słowa sprzeciwu – choć słów w dyspozycji miał przecież wiele – dzielnie i wytrwale gromadził każdą powierzoną mu, nawet najbardziej pokrętną i zbłąkaną myśl.

Nie za cierpliwość ja dziś jednak składam papierowi hołd. Nie za powszechnie znane i spisane na nim – bo gdzieżby indziej – zasługi. Nie za książki, nie za biblioteki, nie za archiwa, akta, dokumenty, druki, paragony, kwity, donosy i papierosy. Nie za Annę Kareninę ani Panią Bovary, nie za Don Kichota, Lorda Jima, Pana Tadeusza, Pana Samochodzika, ani Doktora Faustusa, których bez papieru na świecie by przecież nie było. Ja dziś biję papierowi pokłony za jego bohaterski opór w walce z głupotą.

Trzeba sprawę postawić jasno. Papier tę walkę przegrał. Już nie jest strażnikiem sensu i mądrości, już nie jest kolosem wznoszącym ludzkość ponad prawa natury. Nie jest nawet kolosem na papierowych nogach. Jest strzępem samego siebie i – co najbardziej dla papieru i dla mnie bolesne – ofiarą własnej potęgi. Gdyby nie papier, nigdy przecież nie powstałby cyfrowy, zero-jedynkowy, coraz bardziej czarno-biały, wszechwładny świat.

Dostęp do papieru był łatwy, ale jednak limitowany. Pisanie głupot na papierze było proste jak dziś, ale ich dystrybucja już nie. Zanim przelane na papier słowo poszło w świat, ktoś zwykle nad nim się pochylał, ocenił, przerobił, uwolnił albo skazał na śmierć. Częściej niż cenzor był to redaktor, wydawca, mecenas, propagator idei, dostawca faktów – zwykle sprawdzonych. Rządziły normy, zasady i kodeksy etyczne. Algorytmów nie było.

Mam przed sobą raport „Dezynformacja oczami Polaków” z 2024 roku opracowany przez Fundację Digi-

tal Poland. Co z niego wynika? 33% naszych rodaków wierzy, że spisek klimatyczny ma na celu zniszczenie państw opartych na gospodarce węglowej. 32% uważa, że feminizm i LGBT to ideologie, których celem jest narzucenie większości Polaków innego stylu życia, 37% jest przekonanych, że sztuczna inteligencja ma pomóc w inwigilacji obywateli przez rząd światowy. To tylko pierwsze z brzegu przykłady.

Słabe to pocieszenie, że spiskowe teorie wszędzie mają się świetnie. Jak we wszystkim i na tym polu przodują Stany Zjednoczone. Jak się tam powszechnie uważa, światem rządzi siatka satanistycznych kanibali i pedofilów, z którą bohatersko walczy Donald Trump. Porywane w celu satanistyczno-pedofilskich praktyk dzieci przetrzymywane są w waszyngtońskiej pizzerii. Sieci 5G wywołują choroby nowotworowe, są szkodliwe dla zwierząt, a nawet wywołały pandemię COVID-19. No i oczywiście ziemia jest płaska.

Prawda sama się obroni? Tak się nam kiedyś mogło wydawać. Dziś gotym okiem widać, że to gówno prawda. Jak bronić prawdy? Nie cenzurą przecież, bo tłumienie wolności słowa to droga na manowce (!) Istota problemu nie polega na tym, że ludzie wypisują bzdury. Problem polega na tym, że paru gości z Elonem na czele ma pieprzony interes w tym, żeby te pieprzone bzdury puszczać w obiegu, bo to się klika i generuje hajs.

Walka o kliki jest zażarta. Cyfrowe media wnoszą się na szczyty poetyckiej finezji, żeby złapać uwagę swoich „userów” (bo przecież nie czytelników). Takie clickbaitowe tytuły to prawdziwa rozkosz dla kolekcjonerów nonsensu: „Lewandowski powiedział to na głos. Wszyscy zamarli”, „Żona Lewandowskiego ujawniła całą prawdę! Koniec spekulacji!”, „Trener Igi Świątek nie wytrzymał. Padły mocne słowa”. „Iga nie gryzła się w język. Huczy o tym cały świat”.

Bądźmy jednak sprawiedliwi. Technologia cyfrowe ma swoje powaby. Nawigacja GPS fundamentalnie zmieni-

ła sposób poruszania się po drogach. Płacenie „telefonem” jest wygodne i pięknie skraca sklepowe kolejki (przywiązanie do banknotów demonstrować głównie mecenasi, lekarze, właściciele warzywniaków – ciekawe dla czego? – oraz posiadacze Nokii 6010i. E-faktury, e-booki, e-recepty, e-bilety, e-kupony, e-learning, e-commerce, e-podpis i mObywatel są OK. Wkrótce się okaże czy OK jest AI.

W cyfrowym świecie wszystko musi być zmienne, szybkie, lekkie i zero-jedynkowe. Oczywiście „tak”, oczywiście „nie”. Żadnych wątpliwości, kalejdoskop wrażeń. Papier się nie mieni, nie lśni, nie miga. Papier stawia opór, zmusza do namysłu, a czasem nawet sprowadza na manowce. Papier to prestiż, „Prestiż” to papier. Jesteś tu! Gratuluję i dziękuję za UWAGĘ.



ZBIGNIEW SKARUL

PREZES SZCZECIŃSKIEJ FIRMY OSKAR WEGNER. W LATACH 1986 – 1995 DZIENNIKARZ POLSKIEGO RADIA SZCZECIN I SZCZECIŃSKIEGO OŚRODKA TELEWIZJI POLSKIEJ. STYPENDYSTA UNITED STATES INFORMATION AGENCY, TWÓRCA PROGRAMÓW SZKOLENIOWYCH, EKSPERT ZAGADNIEŃ DOTYCZĄCYCH RYNKU REKLAMY ORAZ W DZIEDZINIE KOMUNIKACJI MARKETINGOWEJ. WSPÓŁAUTOR KONCEPCJI PROGRAMÓW LOJAŁNOŚCIOWYCH, MOTYWACYJNYCH I GRYWALIZACYJNYCH.



CZY KONSERWATYWNİ MĘŻCZYŹNI UMEBLUJĄ NAM ŚWIAT?

To pytanie może rozjuszyć każdą ze stron naszego piękniutego kraju oraz zarówno nasz jing jak i jang. Rządzi polaryzacja – niemile słowo, oznaczające rozszczepienie. Kiedy znika miejsce na złoty środek, pojawia się radykalizm. Kiedy pojawia się radykalizm, każda rozmowa to polemika.

A w polemice jesteśmy raczej kiepscy, bo kończy się srogą i nieparlamentarną pyskową.

Jednym słowem: zapowiada się awantura za awanturą.

Tym większa, że podzieliliśmy się nie tylko kandydatami i poglądami, ale i ptcią.

Wybory za nami, jest, jak głosowaliśmy. Można się spodziewać, że siła konserwatywnego środowiska męskiego dostała zielone światło od subtelnej większości społeczeństwa. Oznacza to też, że niemal połowa była przeciw, w związku z czym mamy piękne równe pęknięcie na organizmie kraju. Uogólniając: część jest za „toksyyczną męskością” widząc w niej siłę sprawczą, część za troską o sprawy kobiet, równość, ich wolny wybór i ich decydowanie o własnej biologii.

Dwa skrajne bieguny, które chyba słabo mają szansę się porozumieć. Nasz krewki, słowiański charakter popycha do obrony poglądów w sposób zapamiętały: najpierw pyskówka, potem przemoc słowna i rękoczyn. Jazda.

Prof. Dorota Piontek, politolożka opisuje tak kandydatów na prezydenta: jeden prezentuje „toksyyczną męskość”, co przyciąga, głównie mężczyzn. Drugi kojarzony jest przez kobiety z progresywnymi postulatami spełniania ich potrzeb.

Droga Polsko, chyba doczekałaś się wojny ptci.

„Polaryzacja światopoglądowa między

dziesiątymi kobietami a mężczyznami oznacza jeszcze większą zapasć demograficzną. – Ci ludzie się ze sobą nie dogadają, będzie jeszcze mniej małżeństw i mniej dzieci” – przewiduje prof. Dorota Piontek.

Czemuż tak słabo nam prognozują? Bo w przypadku różnych rodzimych polaryzacji najboleśniej nas różni to, że ludzie zbyt blisko umieszczają swoje przekonania na temat świata, przy przekonaniach na temat swojego „ja”, traktując personalnie każde odmienne zdanie i pogląd, jako atak na siebie. Najlepszą obroną też jest atak.



Kobiety: mężczyźni są uprzywilejowani, a kobiety dyskryminowane. Kobiety są ofiarami patriarchy. Całe wieki były. Do dziś patriarchat podnosi łeb. Jeśli mężczyzna coś niszczy, to jest to patriarchat.

Mężczyźni: polityka skupia się na kobietach. Kobiety są teraz uprzywilejowane, wszyscy dają im prawo do walki o siebie, są dostrzegane, bronione. Mężczyznami nikt się nie przejmuje, nie walczy w ich imieniu. Wsadza się ich na szczyt piramidy władzy i win, wytyka im palcem, niech mają za swoje.

„Tymczasem duża część mężczyzn nie odczuwa swoich przywilejów związanych z płcią, bo po prostu ich nie ma. Należą do prekariatu, więcej czasu spędzają w bezsensownej, rutynowej i fizycznej pracy, rzadziej zdobywają wyższe wykształcenie i częściej mieszkają na wsi.” – mówi psycholog osobowości prof. Piotr Oleś z Instytutu Psychologii KUL.

Kobiety: oddajcie mi moje, nie chcę zarabiać mniej niż koledzy, nie chcę sama ogarniać domu i dzieci, nie chcę, żeby „mój” mnie łął, rządził mną i wydzielal mi pieniądze, jeśli zarabiam mniej lub wcale, bo wychowuję dzieci.

Mężczyźni: wszyscy trąbią, że mamy lepiej niż kobiety, mamy przeprosić, ustąpić i oddać. Ale co, skoro ja nie

czuję, żebym miał więcej, mógł więcej i miał co oddawać, jestem biedny i trudno mi w życiu. Nie mam. I nie mam prawa domagać się wsparcia.

Ano, jak tak chwilę pomyśleć, to nikt nie lubi być wykorzystywany, ale i taka natura ludzka, że nikt nie lubi jak mu się zabiera cokolwiek. Nawet jeśli słusznie.

Politycy umiarkowani nie proponują mężczyznom nic więcej poza ustąpieniem miejsca kobietom. Za to sprytnie grają tym polem pomocy kobietom, obiecują, że ho ho. Nie bez powodu. Strategia ta jest zrozumiała – dorosłych kobiet jest o 10% więcej niż mężczyzn, niemal półtora miliona pięknych pań. Komunikaty były kierowane do nich właśnie.

Młodzi wyborcy płci męskiej, zwłaszcza mniej wykształceni i mieszkający na prowincji mogą czuć się odrzućci przez umiarkowanych polityków – nic dla nich nie ma. Nie wspomina się o gorszym (w porównaniu do kobiet) wykształceniu mężczyzn, a nawet słabszych umiejętnościach cyfrowych chłopców. A alkoholizm? Problemy emocjonalne i psychiczne mężczyzn? Nic, cisza? Dlatego, że to problemy, które najwygodniej jest, zamiast je rozwiązywać, wykorzystać jako argument w doganianiu mężczyzn pod względem średnich zarobków i liczebności na studiach o kierunkach

ściśle, technologii, inżynierii. Argumenty dla wsparcia kobiet, że mężczyźni to tępe, przemocowe, nieempatyczne bałwany.

Mamy lukę uwagi i empatii wobec mężczyzn, a to niesie potężny zawód, bo mężczyźni potrzebują uwagi niezwykle, trudno, ale tak jest. Edukujmy! Obwinianie patriarchy i skupienie się na perspektywie kobiet to krótka meta, już nie wypaliła.

To tak, jakby za karę, za patriarchy, czekać, aż mężczyźni zmadrzeją, by poprawić swoją sytuację, aż mężczyźni zaczną się zachowywać inaczej. No naprawdę... Zaraz się skrzyknie grupa, która zbuduje męską tożsamość w kontrze do feminizmu. Ups, już jest.

My, kobiety, nie zamierzamy ustępować, bo nam się to samo należy. Trzeba dążyć do wypracowania nowej, partnerskiej równowagi społecznej.

Zasypać rów i chodzić do siebie tą górką.

foto: designed by Freepik



ANNA OŁÓW-WACHOWICZ

SZCZECINIANKA Z WYBORU, TWÓRCZYNI POPULARNEGO FEJSBUKOWEGO BLOGA „JEST SPRAWA”, KTÓREGO TEKSTY POWĘDROWAŁY NA SCENĘ TWORZĄC SPEKTAKLE „MY HRABINY NIE PŁACZEMY” ORAZ „HRABINY PRZODEM”. NOMINOWANA DO SZCZECIŃSKICH SZCZUPAKÓW W 2023 R. AUTORKA MONODRAMU „FRIDA. KOLEKCJONERKA Z WESTENDU” NAGRODZONEGO W BURSZTYNOWYM PIERSIENIEM ORAZ TEKSTÓW DLA SCENY KABARETOWEJ CZARNEGO KOTA RUDEGO. W 2024 ROKU WYDAŁA KSIĄŻKĘ PT. „MY HRABINY. MYŚLĘ, WIĘC ZAPISAŁAM”. STANOWI TANDEM TWÓRCZY Z OLGĄ ADAMSKĄ, AKTORKĄ TEATRU POLSKIEGO.





Piotr i Łukasz Tomaszewicz: Ważne, by nie zachłysnąć się własnym sukcesem

Powiedzenie „Głównie to rodzina” w przypadku
TOMASZEWICZ Development jest jak najbardziej
uzasadnione. Rodzina stanowi dla nich ogromną wartość.
Piotr i Łukasz Tomaszewicz to doskonały duet, który łączy
profesjonalizm zawodowy z wartościami rodzinnymi.

Tomaszewicz Development to szczecińska firma, która od 40 lat zajmuje się budową mieszkań oraz świadczeniem usług budowlano-instalacyjnych, wynajmem sprzętu budowlanego i logistyką. Specjalizując się w budownictwie mieszkaniowym, buduje mieszkania dla poszukujących komfortu klientów, którzy doceniają dbałość o najwyższą jakość mieszkań. TOMASZEWICZ Development jest prowadzona wspólnie przez Piotra Tomaszewicza i jego syna – Łukasza. Firma, jak i obaj panowie za swoją działalność w tym roku zostali uhonorowani Diamentami "Forbesa", trafiając tym samym do grona najszybciej rozwijających się firm w województwie zachodniopomorskim. Ten dobrze prosperujący rodzinny interes uzupełniają jeszcze żona Elżbieta, córka Katarzyna oraz brat Antoni.

Firma powstała w 1985 roku. Zanim do tego doszło, Piotr Tomaszewicz pierwsze pieniądze zarobił, zakładając szkółkę ogrodniczą i sadząc sad. To wiśnie przyniosły mu pierwsze zyski. Po zakończeniu studiów założył kolejny biznes – zakład rzemieślniczy instalacji sanitarnych, który prowadził wspólnie z kolegą. Kiedy ich drogi się rozeszły, zajęli się usługami ogólnobudowlanymi. Zrealizował wtedy dwa budynki 11-kondygnacyjne w Świnoujściu.

Tomaszewicz Development zrealizowało wiele ciekawych inwestycji. Ostatnią inwestycją tego typu jest piękny XIX-wieczny dworek przy ulicy Husarów na Gumieńcach, który uratowali przed całkowitym zniszczeniem. Remont dworku jeszcze trwa. Obejmuje on renowację całego budynku oraz przyległego do niego urokliwego parku. Powstaną tu m.in. restauracja i sala bankietowa.

Panie Piotrze, łatwo było namówić Łukasza, by poszedł w Pana ślady?

Piotr: Łukasz towarzyszył mi w pracy od dziecka. Już jako mały chłopiec chodził po budowie, uczestniczył we wszystkim. Nie zauważyłem też nigdy, żeby go coś innego tak bardzo interesowało.

Łukasz: Wiele osób nie zawsze chce pracować w rodzinnych firmach i kontynuować to, co robią ich rodzice. Ja natomiast przesiąknąłem tym klimatem. Zostałem wprowadzony w ten świat, już od dziecka. Odbывało się to bez żadnej presji, pomatu, płynnie. Ojciec dzielił się ze mną obowiązkami, ale niczego nigdy mi nie narzucał.

Piotr: Jesteśmy z definicji i z praktyki firmą rodzinną. W Świnoujściu znajduje się nasz apartamentowiec Nautilus, który prowadzi moja córka. Kasia ukończyła Turystykę i Rekreację na Uniwersytecie Szczecińskim. Jest świetnie przygotowana do prowadzenia tego typu inwestycji. Natomiast mój brat Antoni pracuje w firmie od 89 roku. Ma duży wpływ na funkcjonowanie i rozwój produkcji elementów stalowych i ślusarki budowlanej. Można więc powiedzieć, że wszyscy pracujemy w jednym pakiecie, wzajemnie się uzupełniając.

Sukcesja w Waszym przypadku przebiega bezproblemowo. Stanowicie bardzo zgrany duet.

Piotr: Łukasza wprowadzam w biznes cały czas. Patrząc na te wszystkie lata mojego zawodowego doświadczenia, wydaje mi się to proste, ale to tylko moje spojrzenie. To, co mi się wydaje, nie jest przecież takie oczywiste dla innych i nie mam na myśli tutaj wyłącznie mojego syna, ale również pracowników. Dlatego też, staram się pomagać, tłumaczyć, a nie narzucać.

Łukasz: Wychowując się na budowie, robiłem na niej dosłownie wszystko. Poznawałem specyfikę tej pracy od podstaw. Jak trzeba było to pracowałem fizycznie, przewinałem się przez wszystkie działy. Od 18 roku życia zacząłem się zajmować działem sprzedaży mieszkań i tak, krok po kroku, zacząłem być wprowadzany w tworzenie inwestycji, finansowanie itd.

Piotr: Ten etap wprowadzania cały czas trwa. Chcemy założyć Fundację Rodzinną, dzięki której nie tylko Łukasz i Kasia, ale i następne pokolenia będą mogły kontynuować prowadzenie i zarządzanie biznesem. W takich branżach jak nasza człowiek się uczy całe życie. Gospodarka działa jak sinusoida. Mają na to wpływ różnego rodzaju zawirowania: ekonomiczne, polityczne. Powodują one, że gospodarka w naszym kraju nie jest stabilna. I jest to największa bolączka przedsiębiorców – brak stabilizacji i ciągłości. Inwestycje, które realizujemy, są rozłożone na lata. Minimalny okres trwa 5 lat, od momentu zakupu gruntu, przez budowę, sprzedaż i zakończenie inwestycji. Po drodze mogą się wydarzyć różne rzeczy. Jest tak ustalone, że ceny, które wprowadzamy na samym początku inwestycji – nie podlegają zmianie, niezależnie od tego, czy wzrośnie inflacja, czy nie. Możemy podnieść ceny mieszkań tylko w przypadku, gdy jeszcze nie zostały podpisane umowy deweloperskie. Dlatego wszystkiego trzeba się cały czas uczyć.

Uczycie się, ale też dużo rzeczy związanych z branżą deweloperską wykonujecie sami.

Łukasz: Kupujemy grunty, budujemy, sprzedajemy. Budujemy sami, wprowadzamy swoją ślusarkę. Nie jesteśmy typowym deweloperem, który tylko zleca i żyje z marży. Zarabiamy także na naszych produktach. Mamy firmę budowlaną, która produkuje. Oprócz tego posiadamy własne urządzenia, maszyny, koparki, samochody, transport. Mamy też hale produkcyjne. Prowadzimy swoje, prywatne inwestycje, na przykład hotel, galerię handlową. Dodatkowo zajmujemy się rolnictwem. Precyzując, jest to około 130 hektarów łąk nad jeziorem Miedwie, które są objęte programem „Natura 2000”.

Jak zatem dzielicie się obowiązkami przy zarządzaniu tak dużym przedsięwzięciem?

Piotr: Łukasz głównie zajmuje się sprzedażą, dystrybucją, reklamą, obsługą galerii handlowych i budowy.

Łukasz: Planując projekty, analizując jak dana inwestycja ma wyglądać – przy tym pracujemy razem.

Piotr: Łukasz na pewno jest lepszy ode mnie w sprzedaży, bo jest dobry w negocjacjach. Ja jestem za bardzo uległy, za miękki (śmiech). Jestem pracowity i nie załamuję się szybko. Wyzwania czy niepowodzenia mnie jeszcze bardziej podkręcają.

Łukasz: Masz jednak bardziej pesymistyczne albo raczej – bardziej zachowawcze podejście.

Piotr: To prawda. Jest to chyba bardziej wadą niż zaletą, że jestem większym pesymistą. Chociaż z drugiej strony, dzięki temu działam bardziej zapobiegawczo. Staram się przewidywać.

To znaczy, że Ty, Łukasz, jesteś w tym duecie większym optymistą. Co tobą kieruje?

Łukasz: Wprowadzam świeżość, pomysły. Podróżując, dużo obserwuję, dużo się uczę. Staram się wprowadzać nowości do firmy, czy będzie to marketing, czy wizje projektów. Często naszymi klientami są młode osoby i ważne jest, by oferowany przez nas produkt był dla nich atrakcyjny.

Pracujecie razem. Czy nie dochodzi między Wami do nieporozumień? Różnicie się jednak od siebie i spędzacie ze sobą dużo czasu.

Piotr: Codziennie się widzimy (śmiech), ale nie ma między nami zgrzytów. Nie spędzamy w biurze dużo czasu. Ktoś może pomyśleć: skoro jest prezesem, to jest cały czas na miejscu, na fotelu. Tak nie jest. Większość czasu spędzam w terenie, na budowach. Lubię to.



Łukasz: Wszystko zależy od tego, jaki ma się ze sobą kontakt w codziennym, również prywatnym życiu. To się przekłada na pracę. Ważne jest jakie wartości wynosimy w domu, w jakiej atmosferze dorastaliśmy, jakie mamy relacje.

No właśnie, o jakich wartościach mówimy? Co jest ważnego w prowadzeniu firmy?

Piotr: Pracownicy powinni tak się czuć, by szacunek, jakim darzą swoją pracę i pracodawcę, wypływał naturalnie. Nie można pracowników lekceważyć, patrzeć na nich z góry. Przyjeżdżając na budowę, z każdym się przywitam, czasem porozmawiam. Niektórzy z naszych pracowników są z nami od bardzo wielu lat, niemal od początku istnienia firmy. Dawniej organizowaliśmy jeszcze wspólne imprezy, pikniki. Teraz stało się to już rzadkością. Dzieje się tak, nie tylko w naszej firmie czy branży. Szybki rozwój przysparza coraz więcej obowiązków, a czasu jest coraz mniej. Dotyczy to nas wszystkich. Ważne w biznesie jest również to, by się nie zachłusnąć własnym sukcesem, zarobkiem, ilością pieniędzy. Do wszystkiego trzeba podchodzić z dystansem, mieć w sobie pokorę. Sukces nie trwa wiecznie. Starałem się zawsze myśleć perspektywicznie. Lepiej żyć skromniej, a pieniądze inwestować, by zabezpieczyć przyszłość. Życie jest nieprzewidywalne. Czasem jedna sytuacja może wszystko zmienić. Trzeba sobie wszystko dobrze zaplanować. Powtórzę to z naciskiem – nie można zachłusnąć się sukcesem i pieniędzmi, wszak „taska pańska na pstrym koniu jeździ”. Trzeba wziąć pod uwagę, że możemy po drodze „zaliczyć spadek”. I aby utrzymać wówczas firmę, trzeba mieć zabezpieczone zasoby finansowe. Warto inwestować też w inne branże, które w razie kryzysu zamortyzują problemy firmy.

Pozostając przy wartościach, to jest Wam również bliska renowacja zabytków. Takim przykładem jest Wasza ostatnia inwestycja – zabytkowy dworek na Gumieńcach, który uratowaliście przez całkowitą ruiną. Skąd pomysł, by zainwestować w niego pieniądze i czas? To raczej nie przyniesie szybko zysku.

Piotr: Przy dworku znajdują się warsztaty samochodowe i pamiętam, jak kiedyś podjechałem tam z kolegą, który chciał coś zrobić w swoim aucie. Patrząc i myśląc: taki piękny budynek marnieje. I na jakimś spotkaniu Renata Zaremba – wiceprezes Zachodniopomorskiej Agencji Rozwoju Regionalnego – pyta, czy nie chcę kupić dworku. Pomyślałem: zobaczę, spróbuję. Był przetarg i były negocjacje. Wygraliśmy. Kupiliśmy dworek. Dla mnie to był pewien rodzaj sentymentu wynikający z szacunku dla historii. Było mi szkoda, że taki piękny, zabytkowy budynek niszczeje.

Łukasz: Można robić wiele inwestycji, ale są wśród nich takie niepowtarzalne jak ta. Warto też posiadać coś takiego dla samej historii firmy, dla prestiżu, a przede wszystkim, dla następnych pokoleń.

Piotr: Pod względem finansowym, to „studnia bez dna”. Inwestycja, która za szybko nam się nie zwróci, ale też nie o to nam chodziło. Nie kierował nami zysk, tylko zrobienie czegoś dobrego dla historii naszego miasta i jego mieszkańców.

Łukasz: I uzyskanie tytułu szlacheckiego! (śmiej). A mówiąc poważnie – nie każda inwestycja musi być nakierowana na zysk. Czasem warto zrobić coś z zupełnie z innych, bardziej romantycznych czy idealistycznych pobudek.

Porozmawiajmy chwilę o współczesnych budynkach. Lokalny rynek deweloperski. Według Was, w jakim kierunku zmierza? Czy czekają nas coraz większe blokowiska, czy może ekskluzywne osiedla?

Piotr: Są różne grupy klientów. Część lubi kupować w centrum, czy w takich miejscach jak tereny Arkonki. W tych przypadkach największą wartość stanowi atrakcyjna lokalizacja. Są też tacy, którzy potrzebują większej przestrzeni.

Łukasz: Na przykład Północ Szczecina. Jest tam przestrzeń, cisza, natura. Ta część miasta staje się powoli niezależna, bardziej nowoczesna, trochę na wzór Prawobrzeża.





A nie kusito Was by, jak wielu innych przedsiębiorców, budować się nad samą Odrą, np. gdzieś w okolicach bulwarów? Ten teren zrobił się bardzo popularny, chociaż zaczyna się tam robić mały ścisk...

Piotr: Mamy kilka budynków w centrum Szczecina, m.in. na Jagiełty. Jest to dobre, ale nie można się tam za bardzo rozwinać.

Łukasz: W centrum inwestorzy wykorzystują każdy wolny kawałek przestrzeni, a my skupiamy się na północy Szczecina.

Ta praca wymaga też odporności psychicznej. Co Wam to daje?

Łukasz: Sport. Oboje go z ojcem uprawiamy. Od dziecka chodziłem na zapasy i biegałem. Uczyłem się wygrywać, ale też przegrywać.

Piotr: Sport pozwala odpocząć psychicznie. Wyłącza. Oczyszcza umysł. Dzięki niemu można odreagować stres. Dawniej dużo grałem w tenisa. Niestety kontuzja kolana to mocno ograniczyła. Teraz dużo jeżdżę rowerem, a zimą na nartach. Obie dyscypliny nie obciążają tak stawów, a dają dużo frajdy i możliwość odpoczynku. Nie lubię odpoczywać leżąc. Muszę być cały czas w ruchu. Często słyszę: co ty tak ciągle chodzisz, usiądź na chwilę. (śmiech)

Łukasz, też masz tak jak tata?

Łukasz: Różnie z tym bywa. W tej kwestii jestem bardziej podobny do mamy. Mam w sobie więcej spokoju. Zatrzymam się, pooddycham. Jestem bardziej skupiony.

Wspomniałeś mamę. Jaką w tym wszystkim odgrywa rolę?

Piotr: Moja żona także pracowała w naszej firmie, jednocześnie zajmując się domem i dziećmi. Prowadziła księgowość oraz apartamentowiec Nautilus, do czasu, kiedy zajęła się tym córka Kasia. Czasem się jej radzimy, szczególnie



jeśli chodzi o wystrój wnętrz. Ma zmysł estetyczny. Pamiętam, jak dałem jej plan wykończenia do akceptacji jednego z pomieszczeń w dworku. Popatrzyła i to wszystko wykreśliła. (śmiech) Pokazała, co trzeba zmienić, co skonsultować. Zawsze możemy na nią liczyć. Pomaga wszędzie tam, gdzie jest potrzebna.

W tym roku obchodzicie 40-lecie działalności i również w tym roku zostaliście uhonorowani Diamentami "Forbesa". Jaki macie stosunek do nagród? Macie ich trochę na koncie, m.in. Mecenasa Kultury Szczecina 2022; Srebrny Krzyż za zasługi województwa zachodniopomorskiego; Złoty Laur za znaczący wkład w rozwój Północnej Izby Gospodarczej.

Piotr: Radość z wyróżnień jest chwilowa, bo zaraz wracamy do pracy.

Łukasz: Wszystko zależy, na jakiej podstawie zostały przyznane. Na przykład nagroda magazynu Forbes to są tabelki, podsumowanie naszej rocznej pracy, wyników, jakie uzyskaliśmy. To bardzo rzetelne, obiektywne wyróżnienie dla naszej branży i firmy. Przez to też cenne.

W takim razie jakie plany na najbliższą przyszłość?

Chcielibyśmy pozostać w branży. Rozwijać nowoczesne, zgodne z trendami budownictwo ku pożytkowi swojemu, a przede wszystkim naszych klientów przez następne 40 lat.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / fot. Karolina Bąk



Graffiti, **fury,** *techno*

Chłopak z osiedla Kaliny, rocznik 1976. W graffiti od 1994 roku. Rozsądny epikurejczyk. XMan, czyli Sebastian Szyszka jest jednym z pionierów polskiego graffiti, członkiem legendarnego United Clan.

4 października będzie obchodził wystawą we Freedom Gallery (OFF Marina), swój artystyczny jubileusz. Z tej okazji powstaje film na jego temat, który tworzy wspólnie z Mironem Tymoszewiczem. Produkcja, którą obejrzymy na wernisażu, przybliży nieco sylwetkę Sebastiana, dla którego graffiti nie jest jedyną zajawką życia. Jest jeszcze techno i klasyczne samochody.



30 lat w branży. Sebastian, piękny jubileusz. Traktujesz wystawę jako swój benefis?

Nie chcę, żeby to zabrzmiało, że robię podkreślnik i to kończymy, ale skoro są takie osoby jak Kasia Szeszycka i Lump, które chcą mi pomóc zrobić wystawę to byłoby wstyd jej nie zrobić. To nie będzie koniec, tylko zamknięcie pewnego rozdziału i odpalenie na nowo licznika. Na pewno pokażę kilka premierowych rzeczy, będą nowe obrazy, będzie graffiti na ścianach galerii.

Graffiti, samochody, techno. O tym jest film, który tworzysz wspólnie z Mironem. Rozdzielasz te pasje? Jest coś Tobie bliższe a coś dalsze?

Składałem się z tych trzech elementów. Nie ma, że coś jest na pierwszym miejscu. Nie potrafię tego rozdzielić, bo muzyka

działa na innych strunach a graffiti jeszcze na innych. Natomiast samochody to duży dzieciak w ciele dorosłego faceta. To są jeszcze inne emocje. Na przykład w starym samochodzie nigdy nie słucham techno, bo to nie ten klimat. Za to słucham bluesa z lat 50-tych, muzyki, która towarzyszyła tamtym czasom i jest z nimi bardzo kompatybilna.

W takim razie co było pierwsze?

Pierwsze było graffiti. Teledyski z USA sprawiły, że się zainteresowałem tą formą ekspresji. Być może jest to banal, ale fascynowałem się kulturą hip-hopu, słuchałem rapu i jak widziałem, że chłopaki coś tam malują na swoich osiedlach, w tych gettach, to bardzo to ze mną rezonowało. Sam mieszkając na takim osiedlu, na Kaliny i od kiedy pamiętam, zawsze chciałem się zaznaczyć. Nie wiem czy jest



to jakiś rodzaj narcyzmu, ale zawsze chciałem wyjść poza nawias i graffiti mi to umożliwiło.

Wcześniej bardzo lubiłem malować mapy. Z encyklopedii przerysowywałem je na duże formaty. Miałem bardzo dużą słabość do flag. W bibliotece szkolnej śledziłem flagi różnych państw, jak się zmieniają na przestrzeni lat. Miałem zeszytik i przemalowywałem je na jego strony.

Graffiti pokazał mi mój kolega – DJ MB który był zapalnikiem do tego, że zacząłem to robić. Byliśmy z tego samego osiedla, pomagałem mu w jego pierwszym obrazku w życiu. Tak się przy tym „podpaliłem”, że dwa dni później poszedłem zrobić swój. Nasze pierwsze projekty były bez troskie i wolne od konwensu estetycznego. Nawiasu, w którym teraz wszyscy chcą się zawrzeć. Panowała wolność. Tworzyłem tak jak czułem. Później, im więcej oglą-

dałem graffiti i coś mi się podobało, tym podświadomie dążyłem do tego, żeby mój obrazek też tak wyglądał. I nie chodzi tu o żadne kopiowanie, ale podbieranie pewnych zagrywek.

Graffiti to jest zaznaczanie terenu. To może brzmieć dosyć szowinistycznie, ale chłopaki zaznaczają teren. Tak na dobrą sprawę graffitiarze malują dla siebie. My malujemy dla siebie i tylko ktoś kto zna się na graffiti to wie co jest trudne, co jest łatwe, co jest efektowne a co jest jakimś „urwaniem kapelusza”. Pokolenia się wymieniają, ale chłopaki są cały czas tacy sami. Starzy graffitiarze są ok, ale młodzi mają nowych królów.

A ksywa XMan, skąd się wzięła?

Chciałem być Człowiekiem Nie Wiadomo Kim. Nikomu



nieznanym. Na pewno moja ksywa nie ma nic wspólnego z superbohaterami z komiksów Marvela, gdyż wtedy nawet nie miałem takiej wiedzy. Gdy to wymyśliłem miałem 17 lat (śmiech).

Jak się czujesz będąc uważanym, zresztą słusznie, za jednego z ojców chrzestnych polskiego graffiti?

Czuję się z tym dobrze. Wiem, że jestem w tym dobry, ale po latach spadł mi trochę animusz do malowania graffiti. Trochę tej energii przerzuciłem na robienie muzyki.

Muzyka techno zajmuje ważne miejsce w Twoim życiu. Jednak z graffiti bardziej kojarzy się rap.

Piękno naszego miasta polega też na tym, że ci którzy słuchali rapu, bez problemu mogli słuchać także housu czy właśnie techno. To nie były kultury, które się wykluczały. Zjawka pojawiła się gdzieś w 1997 roku, przez telewizję Viva. Zobaczyłem tam pierwsze Love Parade, które zmiotły mnie z planszy, do tego stopnia, że sam zacząłem na nie jeździć. Nie wiem, dlaczego to tak mną zawładnęło, ale uwielbiam to. Być może mam elektroniczną duszę. Dla jasności, nie jestem w tym zatracony. Jeżeli mam okazję to jadę, żeby potańczyć, ale nie jest to moje „carpe diem” za wszelką cenę. Techno zabiera mnie w plemienne podróże i pozwala na medytację tańcem. Muzykę tworzę do szuflady od 2,3 lat. Jestem amatorem. Chociaż kilku słuchaczy powiedziało, że to jest dobre.

Twoja trzecia zjawka życia i drugi bohater sesji zdjęciowej, która towarzyszy naszej rozmowie to stare, klasyczne auta. Trudno sobie Ciebie bez nich wyobrazić.

Klasyczne samochody pojawiły się w moim życiu jakieś 10 lat temu. Zawsze mi się podobały i w pewnym momencie stwierdziłem, że trzeba taki kupić, skoro mam na to pieniądze. Kupiłem pierwszy, który był trochę do remontu,

zrobiłem go. To był Dodge Charger, legendarny model. Samochody są absolutnym dodatkiem. Jeżdżę na niemieckie złoty, na których to panuje atmosfera z tamtych lat. Ludzie żyją tym tematem i to mi się bardzo podoba. Natomiast nie za bardzo przepadam za naszymi złotami, gdyż dominuje na nich klimat country. Pojawiają się na nich panowie udający kowbojów, którymi nie są. Natomiast na niemieckich złotych jest klimat beatników, buntowników z lat 50-tych, chłopaków z tatuażami, dziewczyn w stylu pin-up. I ten klimat mi zupełnie odpowiada.

Co my myślisz o młodym pokoleniu artystów? Co byś im przekazał?

Myślę, że mają cholernie trudno. Wystarczy, że otworzą telefon a tam już wszystko jest. I to kastruje z ich chęci tworzenia, bo już wszystko zostało namalowane. Jak odpalimy Instagram to możemy wyjść z założenia, że już nic nie wymyślimy i w ogóle po co siadać do rysunku. Już wszystko było. Dlatego bardzo szanuję każdą osobę, która teraz zaczyna malować graffiti, ponieważ graffiti samo w sobie nie przynosi żadnych profitów finansowych. To jest tylko dawanie. Dajesz kulturze swoje rzeczy. I taka rada ode mnie: żeby jak najmniej oglądać telefon, żeby jak najwięcej rysować, nie oglądając się na innych. To nie zabija kreatywności.

Lubisz swoje życie?

Uwielbiam je przeżywać. Mam najlepsze z możliwych żyć. Wszystko mi się udało. Fajnie jest spokojnie żyć. Czasem można odpiąć wrotki, ale tylko po to, żeby wrócić i znowu cieszyć się śpiewem ptaków, spojrzeniem mojego pieska i moją rodziną.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / fot. Miron Tymoszewicz





Kosmiczna

pasjonatka

Podczas ostatniej gali plebiscytu Magnolie Biznesu, organizowanej przez Kobietowo.pl, poznaliśmy nazwiska nagrodzonych kobiet, które inspirują i zmieniają rzeczywistość wokół siebie. Wśród nagrodzonych pań znalazła się Milena Michalska, która otrzymała nagrodę w kategorii „Debiut Roku”.

Milena jest propagatorką kosmosu. Programistka z wykształcenia pracowała m.in. dla Europejskiej Agencji Kosmicznej. Członkini Iskier Nauki jest też koordynatorką Szczecińskiego Festiwalu Kosmosu. Jako Rakieciara na swoim profilu na Instagramie (IG: @rakieciara) „zaraża” pasją do kosmosu i nauki. Od niedawna, na Pomorzanach współprowadzi Rakieciarnię (www.rakieciarnia.pl) – przestrzeń edukacyjną dla dzieci, młodzieży i dorosłych, gdzie kreatywność spotyka technologię oraz naukę przez zabawę, eksperymenty i budowanie – a wszystko z miłości do kosmosu.

Skąd u Ciebie zainteresowanie kosmosem, komputerami i ogólnie tą tematyką?

Moja mama była również informatyczką, więc dorastałam w tym klimacie od dziecka. Do tego była również miłośniczką filmów science fiction i razem z nią oglądałam te wszystkie kosmiczne seriale jak „Star Trek” czy „Gwiezdne wrota”. W technikum zainteresowałam się komputerami i programowaniem. Akurat się to zbieгло z projektem Elna Muska i jego pierwszymi raketami Falcon. Oglądałam jak startowały i lądowały. Zrobiło to na mnie ogromne wrażenie. Postanowiłam więc, że zostanę programistką w branży kosmicznej. I wszystko, co potem zaczęłam robić, było temu podporządkowane.

Studia, praca, konsekwentnie realizowałaś swój kosmiczny plan. Od czego zaczęłaś?

Zaczęłam od tworzenia stron internetowych i kiedy ustąpiła, że w Szczecinie można robić aplikacje internetowe, ale dla Europejskiej Agencji Kosmicznej od razu zmieniłam pracę. Po jakimś czasie to również przestało mi starczać i na studiach zainteresowałam się uczeniem maszynowym, który jest obszarem sztucznej inteligencji. Sprawiało mi to przyjemność, intelektualnie stymulowało. Przez jakiś czas robiłam swoje projekty, cały czas się tego ucząc. Później

pracowałam w firmie niezwiązanej z kosmosem. Następnie dostałam się do polskiej firmy Scanway, która tworzy teleskopy kosmiczne, te, które później są wysyłane satelitą na orbitę. Pracowałam przez dwa lata przy projekcie satelity EagleEye, a dokładnie przy tworzeniu algorytmu, który miał ulepszać jakość zdjęć z tego teleskopu, skierowanego na Ziemię. EagleEye został wysłany w lipcu zeszłego roku i niestety po tygodniu została stracona z nim łączność. Wdrożenie nowego projektu wymaga zawsze sporo czasu, m.in. dlatego postanowiłam nie czekać i spróbować czegoś nowego.

I co było kolejnym punktem na tej gwiazdnej mapie?

Jestem lokalną patriotką, trochę społecniczką. Działam w Stowarzyszeniu Iskry Nauki i w zeszłym roku udało nam się (byłam koordynatorką) zorganizować w Szczecinie pierwszy Szczeciński Festiwal Kosmiczny. Tak mnie ten temat pociągnął, że z tygodnia festiwal rozrósł się do trzech. Teraz planuje drugą edycję, która odbędzie się w październiku tego roku. Zaprosiłam na nią Sławosza Uznańskiego-Wiśniewskiego, naszego polskiego astronautę. Czy przyjmie zaproszenie, na tę chwilę jeszcze tego nie wiem. Czekam na odpowiedź od jego zespołu.

Pomyślałam też, że poprzez połączenie nauki i zabawy mogę tę wiedzę popularyzować wśród najmłodszych. Nie chodzi, by dziecko nauczyć wzorów matematycznych. Trzeba je zainspirować, pokazać mu, że nauka jest fajna. Zaczynamy od robienia małych raketek, a później możesz zostać inżynierem raketowym. I nie ma w tym ani grama przesady, gdyż ludzie, których znam i którzy tym zajmują się zawodowo – wszyscy zaczynali od robienia właśnie takich modeli.

I tak powstał pomysł na Rakieciarnię?

Zauważyłam, że w innych miastach w Polsce, ale też i u nas



podejmowane są próby stworzenia czegoś, co nazywa się hackerspace lub makerspace. To przestrzeń, która działa jako otwarta pracownia, w której znajdują się drukarki 3D, ale też warsztat stolarski. Można z tej przestrzeni korzystać samodzielnie, ale również można zapisać się na zorganizowane zajęcia. Na razie mam biuro na Pomorzanach, ale jeśli to się przyjmie i rozwinie, to rozrośnie się to miejsce i będzie można stworzyć otwartą pracownię.

Rakieciarnię prowadzę z moim chłopakiem Pawłem, który ma świetne umiejętności inżynierskie i potrafi dostosowywać narzędzia do projektów, które wymyślam. Organizujemy warsztaty, ale również pragniemy pokazywać się w terenie, np. na Bazarze Smakoszy w OFF Marinie. Rakieciarania jest wyposażona w sprzęt do pracy inżynierskiej, mamy drukarki 3D, elektronikę, elementy, z których możemy tworzyć rakiety. Zajęcia są skierowane do dzieci. Mamy modelarstwo raketowe, programowanie, inżynierię wsteczną, tworzenie zabawek z druku 3D, podstawy elektroniki. Dzięki temu możemy sami zbudować urządzenie, możemy wydrukować obudowę czy jakieś części. Działamy w duchu DIY i pasji do kosmosu. Naszą misją jest rozbudzanie ciekawości i wspieranie młodych inżynierów i inżynierek. W tym miesiącu startujemy z promocyjnymi zajęciami a we wrześniu, będziemy się już regularnie spotykać przy tworzeniu projektów.

A skąd się wzięła sama Rakieciara?

Rakieciara powstała trochę od mema a trochę od tego, że ktoś na Instagramie zobaczył moje zdjęcie z rakieta i tak mnie nazwał. Spodobało mi się i zaczęłam używać tego określenia. Stąd też się wzięła Rakieciarnia.

Jako Rakieciara edukujesz nas albo raczej inspirujesz poprzez swój profil na Instagramie.

Faktycznie, ten profil spełnia funkcję bardziej inspiracyjną. To, co tam publikuję, te wszystkie ciekawostki mają charakter zajawkowy, który jeśli kogoś bardziej zainteresuje, może zgłębić już na własną rękę. Akurat kosmos jest taki, że komukolwiek powiesz, że się nim interesujesz, że tworzysz rakiety, to zawsze znajdziesz nie tylko zrozumienie, ale okaże się, że ta druga osoba również miała takie zainteresowania, że np. chciała zostać astronautą. Każdy ten temat trochę czuje. Zostanie astronautą jest ekstremalnie trudne, ale praca w kosmosie czy czymś, co jest z nim związane już nie. Jest tyle specjalizacji związanych z tą branżą, tyle stanowisk dla różnorodnych naukowców, że niemal każdy może znaleźć tutaj swoje miejsce. Sama jestem tego przykładem.

Magnolia Biznesu, którą w tym roku otrzymałaś docenia kobiety za ich działalność w różnych obszarach przedsiębiorczości. Jak wygląda to w Twojej branży, która jest jednak nadal zdominowana przez mężczyzn?

Kobiet jest dosyć mało w tej branży. Mnie nigdy nic nieprzyjemnego nie spotkało w związku z tym, że jestem dziewczyną, ale wiem, że takie sytuacje mają miejsce. Nie raz słyszałam od innych dziewczyn, że są np. za głupie, żeby się tym zajmować, że brakuje im pewności siebie. A nie jest tak. Nie powinny tak o sobie myśleć, gdyż nie jest to prawdą. Nie trzeba być, nie wiadomo jakim, geniuszem, by pracować w tej branży. Płeć nie ma tu żadnego znaczenia.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / Fot. Karolina Bąk



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



Życie dobrze sfotografowane

„Minifot” przy alei Wojska Polskiego, tuż obok byłego kina Kosmos. Kto nie zna w Szczecinie tego istniejącego od 53 lat wyjątkowego zakładu fotograficznego, który w latach PRL-u zadziwiał szybkością i jakością usług oraz wyjątkowymi zdjęciami w witrynie. Jego twórcą był Konrad Stanisław Salamon – człowiek, który ocalał z hitlerowskiej rzezi, pionier Szczecina, ale także jeden z pierwszych fotografów stolicy Pomorza Zachodniego i jego mieszkańców. Dzięki niemu mamy dziś niezwykle i bezcenny zdjęciowy zapis kilkudziesięcioletnich przemian miasta.

Wielkopolek z urodzenia, szczecinianin z wyboru. W stolicy Pomorza Zachodniego pojawił się w styczniu 1946 roku po wstrząsających wojennych przeżyciach. Aresztowany przez Niemców od wiosny 1942 roku przebywał w kilku więzieniach. Na początku 1945 roku trafił do tódzkiej Radogoszczy. W nocy z 17 na 18 stycznia 1945 roku Niemcy zaczęli likwidować więzienie i urządzili rzeź więźniów. Salamon ratując się przed spaleniem żywcem skakał z dachu trzypiętrowego, płonącego budynku więzienia. Spośród 400 więźniów ocalało tylko kilku. Po wojnie Salamon wybrał Szczecin.

Był młodym człowiekiem po strasznych przeżyciach. Na nowe miejsce do życia wybrał Szczecin, który wtedy,

na przelocie roku 1945 i 1946 cieszył się stawą „Dzikiego Zachodu” przygody i wolności – opowiada Marzenna Salamon, córka fotografa.

W Szczecinie zatrudnił się w Polskim Radiu jako pracownik techniczny. Zajmował się m.in. naprawą sprzętu nagraniowego, nadajnika, odbiornika itp. Miał smykałkę do wszelkich urządzeń, również akustycznych. Ale nie podobało mu się tam jedno – w Polskim Radiu trzeba było pracować w ściśle określonych godzinach, od 8 rano. A on był „wolnym duchem”. Taką swobodę dawało mu fotografowanie.

Jego przygoda z fotografowaniem zaczęła się już w młodości, czyli w czasie wojny. Niemcy zabronili posiadania aparatu.



tów fotograficznych, ale ponieważ mieszkał w leśniczówce na terenie Wielkopolski udawało mu się fotografować a nawet potajemnie wywoływać filmy w piwnicy. Po przybyciu do Szczecina nadal

Robił zdjęcia. Postanowił więc ze swojego hobby uczynić swój zawód – mówi Olga Iwanow, wnuczka.

Oprócz zdjęć w Szczecinie latem pracował sezonowo nad morzem – w Międzyzdrojach oraz w wielu innych miejscach Polski: w Tatrach i na Podhalu, gdzie robił zdjęcia uczniom i turystom. Jeździł z wycieczkami jako fotograf np. do ówczesnej Czechosłowacji (Praga, Karlowe Wary). Ale w latach 50-tych ubiegłego wieku miał już żonę i dzieci, a życie „wędrownego” fotografa nie dawało stabilizacji ekonomicznej oraz rodzinnej. Zdecydował się więc na stabilniejsze podejście do fotografii. Postanowił robić zdjęcia uczniom na zlecenie szczecińskich szkół. W tym czasie „fotki klasowe”, to była jedna z najpopularniejszych pamiątek z okresu edukacji w „podstawówkach”.

To był jego własny pomysł. Kompletnie nowatorski w latach 50 i 60 ub. w. Potrafił każde zdjęcie klasowe opatrzyć informacjami o numerze szkoły, klasy, dacie wykonania zdjęcia. Ile ich zrobił? Na pewno w szkołach zrobił kilka tysięcy zdjęć – całych klas, całych roczników uczniów – dodaje córka fotografa.

„Omiotłem wzrokiem ściany i natychmiast przestałem się niecierpliwić, że jeszcze nie nadchodzi moja kolej do zajęcia

miejsca przed okiem obiektywów i w świetle lamp studyjnych... Przyznam nawet, że z pewną niechęcią usłyszałem zaproszenie do zajęcia miejsca na stołku przed fotografem, albowiem na ścianach poczekalni można zobaczyć historię Szczecina i to takiego, który ja zapamiętałem z lat swojej młodości! Niby nic, a przecież rozpoznałem zdjęcie swojej szkoły podstawowej, z klasą „ósmą bę”... ale to nie moi. Na zdjęciu obok – są! Tak, poznałem kolegów i klasę, w której się uczyłem. Powróciła mi pamięć chwil młodości, wręcz czułem atmosferę dnia, w którym fotografowano moją klasę” – wspominał na portalu Sedina.pl wizytę w zakładzie Stanisława Salamona jeden z mieszkańców Szczecina.

Fotografowanie uczniów oraz szkolnych uroczystości nie były jego jedynymi innowacyjnymi pomysłami. Stanisław Salomon lubił wspinać się na różne przeszkody, góry, drzewa. A Szczecin aż do późnych lat 60. był ciągle miastem pełnym ruin. Salomon postanowił wykorzystać więc niektóre z nich, wieże widokowe oraz nowe budynki z których dachów fotografował miasto.

Pomysł robienia zdjęć Szczecina z dachów wynikał z jego chęci obserwowania widoków z nietypowej perspektywy, chciał zdjęciem jak najwięcej objąć. Szczecin miał dużo budynków zniszczonych, na które można było się wspinać. Korzystał więc z okazji. Takie przyjemne z pożytecznym. Dzięki temu powstały nietypowe ujęcia, niespotykane spojrzenia na Szczecin, bardzo ciekawe i odkrywcze – zaznacza Olga Iwanow.



Dodaje, że dziadek najbardziej lubił fotografować przyrodę oraz portretować ludzi.

– Ale jego ulubionymi zdjęciami były portrety jego żony. Nie wiem czy żałował, że nie zrobił jakiegoś „jednego” konkretnego zdjęcia. Dziadek kojarzy mi się z aparatami fotograficznymi. Zawsze miał je przy sobie, jeden lub dwa. Jeździł z nim na wycieczki, wakacje, czy różne wyjazdy. Pamiętam takie sytuacje kiedy jechaliśmy samochodem i musieliśmy się nagle zatrzymać na szosie, bo dziadek coś zauważył, coś go ujęło, zainteresowało. Musiał stanąć i zrobić zdjęcie np. jakiegoś wyjątkowego zachodu słońca, czy ciekawie podświetlonego drzewa, albo jakiejś ciekawej budowli – wspomina wnuczka.

Myślę, że od przyjazdu do Szczecina aż do śmierci zrobił kilkadziesiąt tysięcy zdjęć. Mieszkańców, uczniów, doku-

mentował odbudowę miasta, powstające nowe budynki, wycieczki, krajobrazy, sytuacje rodzinne, reportaże tematyczne, otwarcia nowych szkół m.in. tzw. Tysiąclecie (nazwa od propagandowej akcji władz PRL z 1966 roku – „Tysiąc szkół na tysiąclecie państwa polskiego” – przyp. aut.) i różnych obiektów itp. Był prawdziwym fotograficznym kronikarzem nie tylko miasta, ale i regionu – stwierdziła Marzena Salamon.

W 1972 roku otrzymał lokal przy alei Wojska Polskiego 12, w którym urządził zakład fotograficzny „Minifot”. Początkowo funkcjonował on w ramach Spółdzielni Fotograficznej Foto-Studio, ale ostatecznie został sprywatyzowany. W „Minifocie” Salamon osiągnął spektakularny sukces – popularność oraz uznanie klientów.



Wynikało to z tego, że zdjęcia w „Minifocie” robione były najszybciej w Szczecinie. Na powierzchni 27 m² ówczesnego zakładu znajdowało się wszystko: ciemnia, atelier, przebieralnia, no i biurko. Na tej wyjątkowo małej powierzchni do działalności. Stąd też ta nazwa zakładu. Ponieważ właściciel był człowiekiem bardzo uzdolnionym, to zorganizował wszystko tak, że cały cykl robienia i obróbki zdjęć odbywał się „jak na taśmie produkcyjnej”. Jedna osoba fotografowała, druga wywoływała filmy i kopiowała zdjęcia w ciemni, kolejna osoba przed kopiowaniem retuszowała filmy itd. Zdjęcia „już w postaci papierowej” trzeba było jeszcze suszyć na specjalnych bębnoch, potem obcinać itd. W ciągu kilka godzin od pstryknięcia można było odebrać gotowe zdjęcie. Przy dzisiejszej technologii cyfrowej dokonania dziadka były naprawdę niezwykle. Dotyczyło to oczywiście zdjęć czarno-białych. Mimo iż były to czasy, kiedy zbyt nie szanowało się klientów, nasz zakład cieszył się bardzo dużym powodzeniem ponieważ wszystkie pracownicy odnosili się do klientów z szacunkiem i uśmiechem. Wyróżnialiśmy się też tym, że bez problemu przyjmowane były reklamacje, np. gdy klientce nie podobał się uśmiech na zdjęciu – wspomina Marzena Salamon.

Witryna zakładu stała się swoistą najpopularniejszą uliczną galerią w Szczecinie. Pojawiały się w niej zdjęcia m.in. najpiękniejszych dziewczyn i kobiet stolicy Pomorza Zachodniego, dzieci, ślubne.

– Witryna zawsze przyciągała wzrok przechodniów. Dziadek nie miał zazwyczaj problemów, aby umieszczać w niej zdjęcia swoich klientów. Ludzie chętnie się na to zgadzali. Zdjęcia w tej galerii było pewnego rodzaju prestiżowym wydarzeniem, pewnego rodzaju wyróżnieniem towarzyskim. Tak to wtedy traktowano. Wielu przychodziło specjalnie po to, żeby sprawdzić czy w witrynie nie wisi ich zdjęcie. Inni szukali znajomych, rodzinę, wiedząc, że robili sobie w „Minifocie” zdjęcia. Czasami jednak dochodziło do dość nietypowych sytuacji kiedy fotografia w witrynie np. jakiejś atrakcyjnej dziewczyny wzbudzała zastrzeżenia jej chłopaka lub narzeczonego. Potrafił przyjść z awanturą, z groźbami żądając usunięcia jej zdjęcia z witryny. Często to wszystko działo się nawet bez jej wiedzy. No cóż, zazdrość... – opowiada Olga Iwanow.

Konrad Stanisław Salamon zmarł 12 lipca 2002 roku w Szczecinie, pozostawiając po sobie bezcenne archiwum fotografii, które stanowią ważną dokumentację historii naszego miasta.

Założony przez niego zakład istnieje do dziś. Najpierw prowadziła go córka fotografa. Teraz stery przejęła wnuczka kontynuując rodzinną tradycję.

Autor: Dariusz Staniewski /foto archiwum rodzinne Stanisława Salamona i Minifot





Zabiegi beauty i fizjoterapia na najwyższym poziomie w sercu Szczecina.

Zadbaj o swoje zdrowie i urodę w miejscu, gdzie wiedza medyczna spotyka się z nowoczesną technologią. Z myślą o Tobie stworzyliśmy wyjątkowe miejsce, które łączy profesjonalne zabiegi z zakresu urody i zdrowia.

Dr n. med. Katarzyna Romaniuk

– wieloletnia wykładowczyni akademicka, specjalizująca się w holistycznym podejściu do piękna i regeneracji

Mgr fizjoterapii Mateusz Dąbrowski

– specjalista terapii manualnej i pracy z bólem

ZABIEGI BEAUTY

dr n. med. Katarzyna Romaniuk

- Niechirurgiczny lifting twarzy
- Modelowanie sylwetki i redukcja tkanki tłuszczowej – liposukcja kawitacyjna (bez skalpela)
- Redukcja cellulitu i tłuszczu trzewnego,
- Detoksykacja i drenaż limfatyczny
- Masaż Kobido – liftingujący rytuał dla twarzy
- Elektrostymulacja mięśni (uniesienie pośladków, wysmuklenie ud, redukcja „pelikanów”)

**WYJĄTKOWA PROMOCJA –30%
na zabiegi BEAUTY tylko do 10 września**

ZABIEGI FIZJOTERAPEUTYCZNE

mgr Mateusz Dąbrowski

- Terapia manualna
- Rehabilitacja pourazowa i pooperacyjna
- Terapia blizn (m.in. po abdominoplastyce, operacjach piersi, cesarskich cięciach)
- Fizjoterapia po zabiegach estetycznych i chirurgicznych (w tym po zabiegach onkologicznych)
- Fizjoterapia stomatologiczna
- Fizjoterapia uroginekologiczna

tel. 504 325 073

Umów się



booksy

tel. 793 007 439

Jesteśmy również w



Sport bez bólu – jak fizjoterapia wspiera zdrową aktywność

Sport stał się integralną częścią stylu życia wielu mieszkańców Szczecina. Biegamy po Jasnych Błoniach, trenujemy na siłowniach, gramy w tenisa, jeździmy rowerem po Puszczy Bukowej. Aktywność fizyczna poprawia nastrój, chroni przed chorobami cywilizacyjnymi i wspiera naszą sprawność. Ale co w sytuacji, gdy coś zaczyna boleć? Czy ból to normalna konsekwencja treningu, czy może sygnał ostrzegawczy? Coraz więcej osób szuka odpowiedzi nie u trenera, ale u fizjoterapeuty. I słusznie – bo nowoczesna fizjoterapia nie ogranicza się do leczenia kontuzji, ale pełni ważną rolę w utrzymaniu zdrowej i świadomej aktywności fizycznej.

Fizjoterapeuta – nie tylko dla kontuzjowanych

Wiele osób nadal sądzi, że fizjoterapia to „ostatnia deska ratunku” po urazie lub zabiegu ortopedycznym. Tymczasem coraz więcej pacjentów odwiedza gabinet fizjoterapeuty profilaktycznie – by uniknąć przeciążeń, poprawić technikę ruchu, a nawet zwiększyć efektywność treningu.

Fizjoterapeuta analizuje indywidualną mechanikę ciała: sposób poruszania się, rozkład napięć mięśniowych, stabilność stawów, zakresy ruchu. Na tej podstawie dobiera terapię i ćwiczenia, które korygują dysfunkcje ruchowe, zanim doprowadzą one do bólu czy kontuzji.

Sport bez kontuzji – czyli kiedy fizjoterapia działa najlepiej

Wśród najczęstszych problemów, z jakimi zgłaszają się osoby aktywne fizycznie, znajdują się:

- przewlekłe napięcia w okolicy szyi i barków (częste u osób ćwiczących siłowo i pracujących przy komputerze),
- bóle kolan u biegaczy i rowerzystów,
- ból w okolicy dolnego odcinka kręgosłupa u trenujących z obciążeniem,
- przeciążenia ścięgien (np. Achillesa, stożka rotatorów),
- urazy charakterystyczne dla tenisistów – np. tzw. „łokieć tenisisty” czy niestabilność barku.

W każdym z tych przypadków wcześniej podjęta fizjoterapia nie tylko łagodzi objawy, ale pozwala wrócić do pełnej aktywności bez ryzyka nawrotu problemu.

Fizjoterapia to więcej niż masaż – to strategia dla ciała

W naszym gabinecie pracujemy z osobami, które chcą trenować bezpiecznie, skutecznie i w zgodzie z potrzebami własnego ciała. Dlatego każdy proces fizjoterapeutyczny opieramy na:

- dokładnej diagnostyce funkcjonalnej,
- terapii manualnej i pracy na tkankach miękkich,
- doborze indywidualnych ćwiczeń korekcyjnych i stabilizacyjnych,
- edukacji ruchowej i wskazówkach dotyczących regeneracji.

W Gabinetzie Zdrowia, Urody i Fizjoterapii łączymy wiedzę medyczną z doświadczeniem klinicznym, prowadząc pacjentów zarówno w ostrej fazie bólu, jak i w długofalowym procesie powrotu do pełnej aktywności.

Sport bez kontuzji? Tak, jeśli podejdziesz do niego świadomie

Najlepszym sposobem leczenia urazu jest... jego zapobieganie. Dlatego tak istotna jest regularna konsultacja z fizjoterapeutą – zwłaszcza u osób, które trenują intensywnie, zmieniają rodzaj aktywności, wracają po przerwie lub mają historię wcześniejszych kontuzji. Wczesna diagnostyka zaburzeń ruchu i indywidualny plan prewencji pozwalają nie tylko uniknąć bólu, ale też poprawić efektywność treningową. Pomagamy nie tylko leczyć urazy, ale przede wszystkim im zapobiegać – by trening był źródłem radości, a nie powodem do rezygnacji z aktywności.

Rehabilitacja to nie luksus – to świadomy wybór każdego, kto chce trenować mądrze i bezpiecznie. Jeśli chcesz, by sport był źródłem radości, a nie frustracji – zapraszamy do naszego gabinetu. Pomagamy ciału być w ruchu. Bez bólu.



**mgr Mateusz
Dąbrowski**

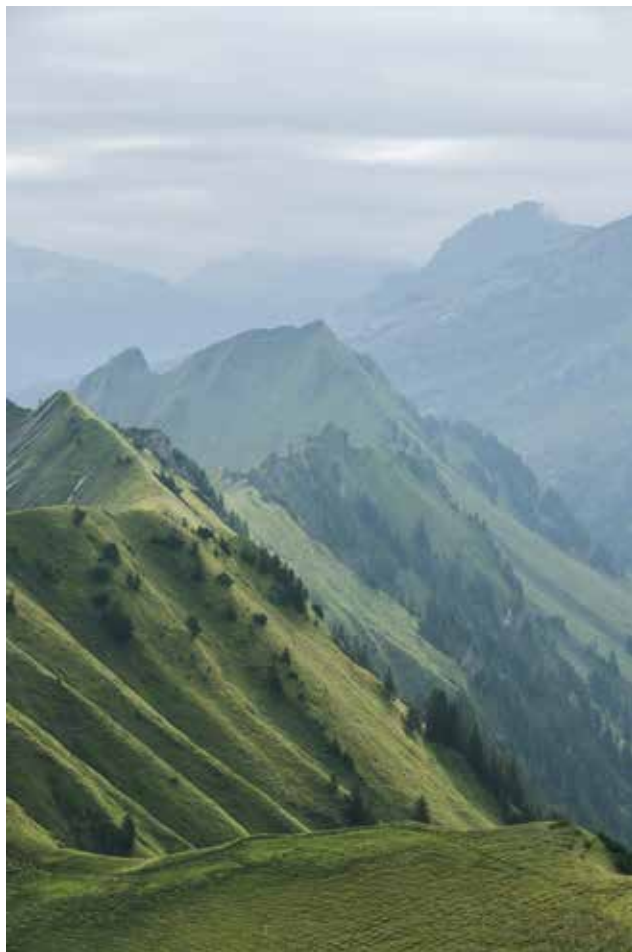
**ul. Kardynała Stefana
Wyszyńskiego 32/34 (gab. nr 4)
70-202 Szczecin | 504 325 073**



Błękitny k(raj)

Wyobraź sobie miejsce, w którym możesz zobaczyć niemal jednocześnie najpiękniejsze rzeczy, jakie stworzyła Matka Natura. Z każdej strony otaczają Cię tu góry sięgające do samego nieba, okazałe lodowce, których chłód niesie się przez rozległe doliny pełne świerkowych lasów i turkusowych jezior o najczystszej wodzie na naszej planecie, soczyste zielone łąki okrywające miękko wysokie, skalne ściany oraz szumiące jednostajnie na wietrze... palmy.

Woda w kranie płynie tu prosto z alpejskich strumieni, więc butelkowana niemal nie trafia do sklepowych koszyków, lokalna kuchnia przepiękna jest produktami najwyższej jakości, a łakocie wykonane z najlepszej czekolady na świecie można kupić dosłownie wszędzie. Brzmi jak raj? On istnieje i jest znacznie bliżej, niż myślisz.



Szwajcaria znajdująca się w samym sercu Europy wita mnie za każdym razem jak dobra przyjaciółka. Gdybym miała ją określić jednym słowem, byłoby to „niebieski”, bo tylko tutaj ten kolor pokazuje mi się na każdym kroku w dziesiątkach najróżniejszych odcieni. W dolinach skrytych między górskimi szczytami rozrzucone są alpejskie jeziora znane ze swojej krystalicznie czystej wody, a jedno z nich powstało 15 tysięcy lat temu na skutek osunięcia się warstw pobliskiego lodowca i przybrało kolor oczu pewnej nieszczęśliwie zakochanej niewiasty. Lokalna legenda głosi, że dawno temu jej serce zabiło mocniej do pewnego pasterza, który poniósł śmierć spadając z klifu. Zrozpaczona dziewczyna każdej nocy wypływała łódką na środek jeziora, by optakiwać ukochanego, lecz gdy któregoś ranka nie wróciła ze swojej wyprawy, niczym niewyróżniające się jezioro Blausee zmieniło swój kolor na intensywnie niebieski. Na południu kraju, między kantonami Uri i Valais rozciąga się malownicza przełęcz Furka, przez którą przebiega pełna serpentyn droga dostępna wyłącznie od maja do października. Kiedy pokonuję jej ostre zakręty, ciesząc się z obecności świstaków wygrzewających się na poboczu w promieniach południowego słońca, przed oczami mam widok Jamesa Bonda, który w filmie „Goldfinger” z 1964 roku przemierzał tę samą drogę swoim srebrnym Astonem Martinem DB5. Zapierająca dech w piersiach trasa mija legendarny hotel Belvédère zbudowany w 1882 roku, który przez wiele lat był jednym z najczęściej odwiedzanych miejsc noclegowych w całych Alpach. Jego popularność wynikała z położenia zaledwie kilka metrów od olbrzymiego lodowca będącego źródłem rzeki Rodan, sięgającego w XIX wieku dna doliny Goms. Wraz ze stopniowym ocieplaniem się klimatu lodowiec zaczął się kurczyć, niknąć w oczach dosłownie każde-

go dnia. Razem z nim znikali hotelowi goście, co zmusiło właścicieli do zamknięcia obiektu w 2015 roku. Moment, w którym po raz pierwszy spotkałam się z Rhonegletscher zapisał się w mojej pamięci bardzo wyraźnie. Część ciemnoszarego lodu otulona była grubymi, białymi kocami przypominającymi z daleka ogromną kołdrę, które spowalniały topnienie pokrywy lodowej o blisko 70%. Po przedarciu się przez fragmenty tkaniny, mocno nadszarpniętej przez trudne warunki atmosferyczne, z jakich znany jest ten obszar Alp, moją skórę powitał przyjemny chłód. Na zewnątrz świeciło słońce, dzięki czemu lodowe ściany tunelu wydrążonego po raz pierwszy pod koniec XIX wieku zmieniły się we wspaniały, niebieski obraz przyozdobiony pęcherzykami powietrza uwiecznionymi w lodowcu wieki temu. Otoczona ze wszystkich stron przez wielki błękit, ścierałam ze swojej głowy zbłąkane kropelki wody niespiesznie zsuwające się z ciemnogrnatowego sufitu, nie mając pojęcia, że tej chwili już nigdy nie będę mogła powtórzyć. Gdy po sześciu latach ponownie znalazłam się we wnętrzu lodowca, z grubych na kilka metrów ścian pozostały jedynie cienkie fragmenty lodu, które straciły swoją charakterystyczną, intensywnie niebieską barwę. Dawniej promienie słońca nie miały siły przedrzeć się przez potężny lodowy sufit, a dziś zaglądają do wnętrza tunelu jak nieproszeni goście, oblewając go turkusową poświatą, która z roku na rok słabnie coraz bardziej. Po ścianach nieubłagane spływają obfite strugi wody powiększające każdego dnia lagunę znajdującą się przed czołem lodowca. Rhonegletscher okryty setkami białych koców, które w żaden sposób nie są w stanie mu pomóc, przegrywa walkę z rosnącą temperaturą, a przy cofaniu się o aż 10 cm dziennie, jego życie skończy się za około 80 lat. Dużo lepiej miewa się Aletschgletscher – naj-



wiekszy i najdłuższy lodowiec w Alpach. Wśród tłumu ludzi, jaki tego dnia również zapragnął go zobaczyć, panuje zaskakująca cisza, jakby prawo głosu miał jedynie wiatr, który przeciskając się między szczytami Eggishorn i Olmenhorn, obdarza wszystkich obserwujących kojącym chłodem olbrzymiego lodowca.

Każdy z 26 szwajcarskich kantonów, które aż do połowy XIX wieku istniały jako odrębne mini-państwa, wyróżnia się swoją unikalną tożsamością kulturową oraz osobistym urokiem. Dzień rozpoczynam od spaceru po skąpanym w porannym słońcu miasteczku Sankt Gallen, gdzie odwiedzam opactwo Świętego Galla założone przez irlandzkiego mnicha Świętego Galla mieszczące jedną z najważniejszych klasztornych bibliotek na świecie. W barokowej sali z bogato zdobionym malowidłami sufitem znajdują się ponad

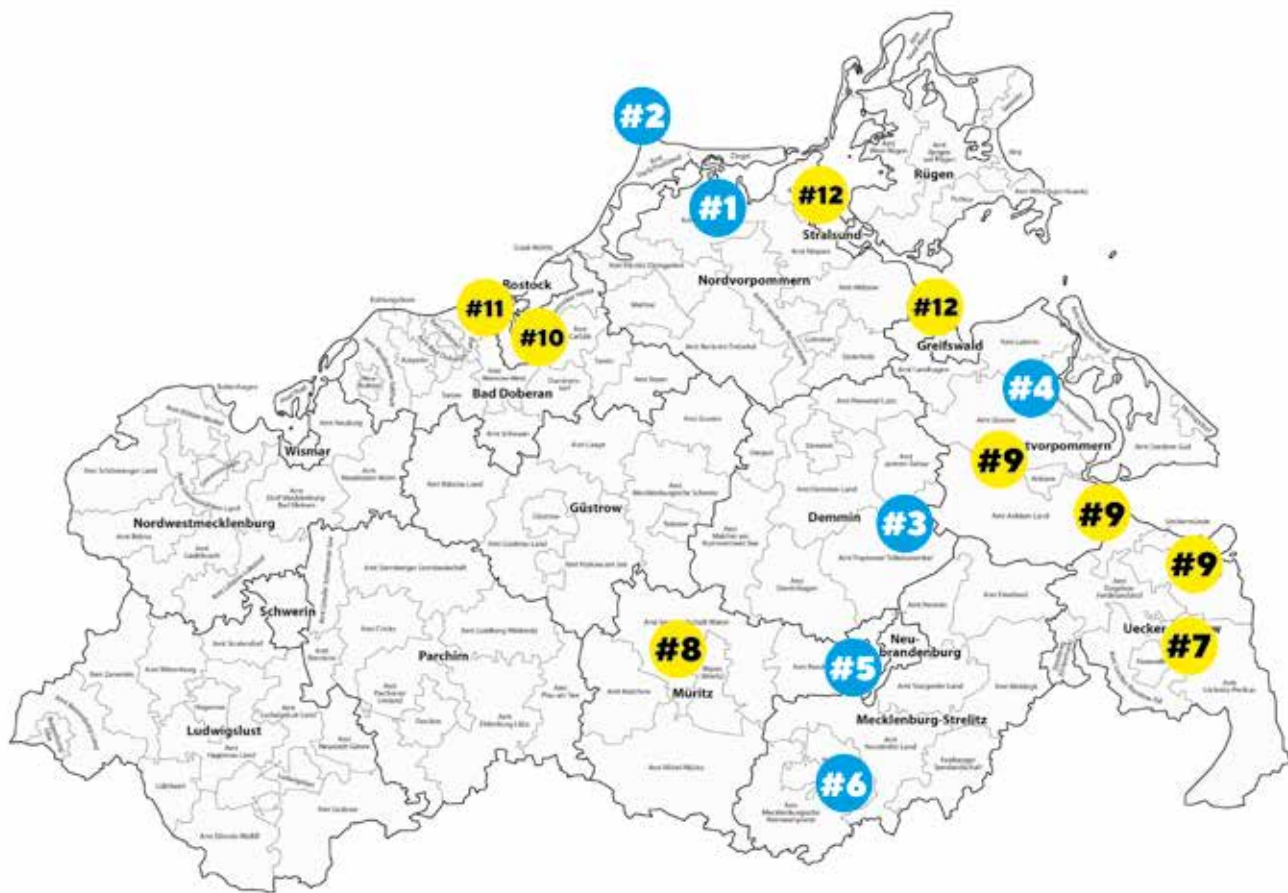
2 tysiące rękopisów datowanych między VIII a XV wiek oraz 170 tysięcy książek dostępnych do publicznego użytku, co wywołuje rumieniec na twarzy u większości zwiedzających, którzy suną cicho w filcowych kapciach chroniących przed zniszczeniem zabytkową, jodłową podłogę. Po niecałej godzinie podróży docieram do Zurychu - nowoczesnego centrum finansowego pełnego średniowiecznych kamienic i renesansowych budynków. Spacerując wzdłuż przepływającej przez miasto rzeki Limmat, jaka w letnie dni wypełnia się śmiechem osób pluskających w jej orzeźwiającej wodzie, podziwiam bryłę kościoła Grossmünster, którego bliźniacze wieże stanowią symbol miasta. Ze wspaniale udekorowanych witryn na słynnej Bahnhofstrasse spoglądają na mnie praliny stworzone przez szwajcarskich mistrzów cukiernictwa, a delektowanie się tymi małymi dziełami



sztuki jest obowiązkowym punktem każdej wizyty w Zurychu. Szwajcaria kojarzona powszechnie z jednostajnym dźwiękiem dzwonek zawieszonych na krowich szyjach znana jest ze swoich produktów takich jak ser (Cruyère!) i czekolada, gdyż to właśnie lokalny wynalazca Daniel Peter w 1875 roku połączył kakao ze skondensowanym mlekiem, tworząc pierwszą tabliczkę mlecznej czekolady. Mleko pochodzące od krów wypasanych na alpejskich łąkach charakteryzuje się większą ilością składników odżywczych, niż to pozyskiwane od zwierząt hodowanych na nizinach, co stanowi jeden z sekretów globalnego sukcesu szwajcarskiej czekolady. Po kolejnej godzinie podróży moim oczom ukazuje się malownicza Lucerna otoczona alpejskimi szczytami oraz Jeziołem Czterech Kantonów o intensywnie turkusowym kolorze wody. Jest ona uznawana za najpiękniejsze miasto w kraju, a jej przeciwległe brzegi od około 1360 roku łączy Kappelbrücke - najstarszy drewniany most w Europie oraz jeden z symboli Szwajcarii, którego wnętrza przyozdobione są siedemnastowiecznymi, trójkątnymi malowidłami przedstawiającymi historię mieszkańców Lucerny. Wędruję po szerokiej promenadzie wzdłuż brzegów rzeki Reuss, podziwiając zdobione kolorowymi freskami kamienice, między którymi skrywają się gwarne uliczki i urokliwe place pełne cukierni kuszących niezliczone grupy ludzi czekoladowymi łakociami. Swój dzień kończę nad jeziorem Lugano we włoskojęzycznym regionie Ticino, gdzie ku mojemu

zaskoczeniu witają mnie palmy i prawdziwie śródziemnomorski klimat. Powietrze ma w sobie ten niepowtarzalny zapach, z którego znane są włoskie miasteczka rozsiane wśród wybrzeży Morza Śródziemnego, domy do złudzenia przypominają włoskie wille, a restauracje mijane co kilka kroków serwują dania kuchni włoskiej, którym nawet nie próbuję się oprzeć. Choć mam wrażenie, że jestem w słonecznej Italii, o prawdziwym położeniu na mapie Europy przypomina mi wszechobecna punktualność, którą mieszkańcy Szwajcarii mają we krwi. Kiedy w 1541 roku reformator Jan Kalwin zakazał w Genewie noszenia jakiegokolwiek biżuterii, lokalni rzemieślnicy zaczęli rozwijać się w dziedzinie zegarmistrzostwa i przez wieki doskonalili swój warsztat, tworząc z czasem skomplikowane mechanizmy umożliwiające produkcję precyzyjnych zegarków cenionych na całym świecie.

Szwajcaria jest jednym z najbezpieczniejszych państw – i to dosłownie. Kraj ten posiada blisko 300 tysięcy schronów mogących pomieścić ponad 9 mln ludzi, a to o milion więcej, niż wynosi liczba jego obywateli! Niezwykła uprzejmość mieszkańców połączona z otwartością, różnorodnością kulturową oraz szczerym uśmiechem na twarzy sprawiają, że pobyt w tym górzystym kraju zawsze będzie udany. To również jedyne miejsce na świecie, gdzie można odnaleźć tak niezwykle połączenie: palm, lodowców oraz czekolady.



TRANSGRANICZNY TUZIN ATRAKCJI

Meklemburgia-Pomorze Przednie – szybkie wyprawy na jeden dzień

Przed nami lato, czyli czas beztrudnych wakacyjnych podróży. Jedni wybierają leniuchowanie na plaży, inni wypoczynek aktywny albo City Break. Według analiz i statystyk chętniej wybieramy krótkie, ale częstsze wyjazdy, dominują wypadki weekendowe. Część osób z uwagi na ogrom obowiązków, albo ograniczone finanse, decyduje się na jednodniowe wypadki. Właśnie tym z Państwa przychodzimy w sukurs.

Od ponad roku na łamach Prestiżu publikuję relacje z podróży po bliskim Szczecinowi landzie Meklemburgia-Pomorze Przednie (MV). Na lato postanowiłem stworzyć swoisty ranking najciekawszych odwiedzonych miejsc. Powstała mapa części landu. Proszę spojrzeć to niemal lustrzane odbicie Pomorza Zachodniego – morze, pojezierze, spławne rzeki, zabytkowe miasteczka. Mam nadzieję, że zainspiruję Was do małych nieodległych podróży, pełnych niezwykłych emocji i atrakcji. Przed Państwem druga odsłona propozycji, które złożą się na Transgraniczny Tuzin Atrakcji.

Uwaga! Autor przemierza MV wyłącznie komunikacją publiczną. Wszystkie opisane miejsca oddalone są maksymalnie 2-3 godziny jazdy pociągiem lub/i autobusami od Szczecina. Podróż autem będzie jeszcze szybsza i prostsza.

W pierwszej części, którą opublikowaliśmy w lipcowym numerze zachęcaliśmy do odwiedzin w Muzeum Windjame-

rów w Barth (#1), polecaliśmy weekend na pół wyspie – pół raju czyli Fishland-Drass-Zingst (#2), odkrywaliśmy sekrety ruin Landes Vestekrone (#3), była niesamowita galeria rzeźb w szczerym polu pod Katzow (#4), straszno-piękne Alt Rhesse (#5) oraz miasto idealne – Neustrelitz (#6).

Ruszamy!

PASEWALK (#7)

Nie, to nie pomyłka. To pozornie nieatrakcyjne miasteczko, odwiedzane przez szczecinian głównie celem zrobienia tanich zakupów w niemieckich dyskontach, może być celem atrakcyjnej jednodniowej wycieczki. Takie miejsca jak Pasewalk nazywam „miastami – ogrami”, bo tak jak te baśniowe stwory mają wiele warstw, a tym samym kilka skrytych oblicz. Pierwsze spojrzenie pozwala zobaczyć tylko powierzchnię, prawdziwe trzeba dopiero odkryć. Miasto



promuje się hasłem „Odkryj Pasewalk – Pasewalk entdecken”. Przypadek? Nie sądzę!

Starówka pod koniec II wojny światowej została niemal zmieciona z powierzchni ziemi, ale zachowała się średnio-wieczna urbanistyka. Niestety NRD-owscy planiści nie uszanowali pierzejowego charakteru zabudowy, za wyjątkiem odbudowanego w latach 50. XX wieku fragmentu przy Stettinerstraße, gdzie stanęły ciekawe kamienice o skromnych lecz szlachetnych ornamentach. W pozostałych kwartałach dominują ustawiane w poprzek ulic prefabrykowane bloki (Plattenbau). Szczytem NRD-owskiej brzydoty jest Nowy Rynek (Neumarkt) i próba stworzenia tam kameralnego klimatu starówki przy pomocy smutnych betonowych siermiężnych kłoców. O tym jak bogate i urocze było to miasto świadczą nieliczne, dziś misternie odnowione, ostańce. Proszę zadrzeć głowę i spojrzeć na fantazyjne detale kamieniczek przy Marktstraße, Prenzlauerstraße albo Gartenstraße.

Przetrwwały okazałe fragmenty murów miejskie oraz gotyckich fortyfikacji, z których miasto słynie. Wzdłuż poprowadzono ponad dwukilometrowe corso (Ringstraße), który często prowadzi przy ogrodach prywatnych posesji, stając się niemal Arboretum. Do dziś zachwycają miejskie bramy – Młyńska (Mühlentor) i Przecławka (Prenzlauer Tor) oraz baszty Prochowa (Pulverturm) i ta najbardziej znana „Kiek in de Mark” czyli „Patrz w Marchię”. Ta dziwna nazwa pochodzi od konieczności nieustannego zachowywania czujności przed możliwymi najazdami brandenburskimi. W bramie prowadzącej do Prenzlau utworzono kameralne muzeum z wystawą poświęconą kirasjerom i ekspozycją prezentującą twórczość znakomitego rysownika Paula Holtza. Miłośnicy 2. Królewskiego Pułku Kirasjerów im. Królowej Luizy koniecznie muszą jeszcze odwiedzić dawne koszary (Kürassier-Kaserne). W monumentalnych ceglanych gmachach działają dziś urzędy oraz Kulturzentrum Historisches U, ale dawne funkcje są czytelne.

Wracamy w obręb murów. Do „must see” należy XII-wieczny Kościół Świętego Mikołaja (St. Nikolai) – jedna z najstarszych świątyń Pomorza. Obok wznosi się niepozorny budynek z czterospadowym dachem – dawny książęcy Pałac Myśliwski z XVI wieku. Górująca nad miastem wieża Kościoła Mariackiego (St. Marien) jest współczesną rekonstrukcją, gdyż pierwotna zawałła się w latach 80. XX wieku. Za to w tej części miasta można natrafić na enklawy oryginalnej



zabudowy szachulcowej i ryglowej. Może Quedlinburg to to nie jest, ale można znaleźć naprawdę urokliwe zakątki i foto spoty (Große Kirchenstraße, Prenzlauerstraße, Grünstraße). Rynek, mimo braku widowiskowej zabudowy, jest przyjemnym i dobrze umeblowanym miejskim placem. Na środku tryska fontanna, a tuż obok stoi oryginalny karylion, który gra trzy razy dziennie (9.45, 14.45 oraz 17.45). Dzwony nie wybijają klasycznych melodii czy utworów religijnych, a wielkie przeboje muzyki popularnej (repertuar www.pasewalk.de).

Zawiedzie się ten, kto będzie oczekiwać podczas tej wyprawy kulinarnych zaskoczeń. Niestety tutejsza oferta gastronomiczna jest wyjątkowo skromna. Przy rynku działają dwa arabskie imbiszy, kolejne odnajdziemy przy marketach, jak w każdym niemieckim miasteczku jest restauracja grecka oraz kilka pizzerii na dowóz (polecam Toni Pizza Service). Niedawno w dawnym ratuszu otwarto restaurację Mr & Mrs, a na wschodnim przedmieściu zaskakująco dobrą knajpę azjatycką (To Gao). Najciekawszym lokalem Pasewalku bez wątpliwości jest jednak restauracja „Alter Pasewalker Bierkeller” w dawnym Domu Komendanta (Kommandeurhaus), a dziś Hotelu „Villa Knobelsdorff”. Serwuje się tutaj typowe dania kuchni niemieckiej oraz... stynne już w średniowieczu, znane od 1385 roku, piwo „Pasenelle”. Chmielowe cudo warzone jest tylko dla nich według starej receptury przez stralsundzki browar Störtebeker.

Z atrakcji poza centrum warto odnotować Parowozownię – Lokschuppen Pasewalk. Na powierzchni ponad 40 000 m² zorganizowaną rewelacyjną wystawę techniki kolejowej. Na zewnątrz jest skansen, do którego niedawno trafił prawdziwy skład berlińskiego S-bahnu! Władze miasta od lat próbują uatrakcyjnić przeptywającą przez miasto rzekę Randow, tak by stała się celem wodniaków. Wciąż bezskutecznie, pomimo, że kilka lat temu nad rzeką stworzono ciąg spacerowy, park rzeźb (dziś zaniedbany i zapomniany) oraz Centrum Ekologiczno-Kulturalno-Turystyczne oraz miejsca odpoczynku dla miłośników turystyki wodnej (OKUTZ/Wasserwanderrastplatz Pasewalk). W mieście działa także spore kąpielisko (Lindenbad), powstało na miejscu dawnego lazaretu, do którego trafił oślepiiony histerią młody kapral Adolf Hitler. Podczas kilkumiesięcznego leczenia miał właśnie w Pasewalku podjąć decyzję, że zostanie politykiem (Ich aber beschloss Politiker zu werden), co opisał w rozpoczętym właśnie tutaj tomie „Mein Kampf”. Do końca wojny w tym miejscu istniało coś w rodzaju „sanktuarium” oraz ośrodka propagandowego.



WAREN AN DER MÜRITZ (#8)

Waren to perła MV – zachowane średniowieczne miasto i popularny kurort. Starówka położona jest widowskowi między dwoma jeziorami – Tiefwareensee oraz Müritz, największym jeziorem Niemiec o powierzchni 117 km² (stynne jezioro Bodeńskie to akwen graniczny, do Niemiec należy jedynie jego część). Ma prawie 30 km długości, a poprowadzony dookoła niego szlak liczy ponad 100 km. Tuż obok znajdują się kolejne z tysiąca jezior Pojezierza Meklemburskiego (Mecklenburgische Seenplatte), często połączone ze sobą kanałami i przesmykami, czego dowodem jest oferta armatorów białej floty, którzy proponują rejsy nawet po siedmiu połączonych akwenach.

Historia Waren (Müritz) zaczyna się w początkach XII wieku. Miasto było rezydencją książąt Werle, a potem, aż do upadku dynastii, należało do książąt Mecklenburg-Schwerin. Przez setki lat, położone przy ważnym szlaku handlowym, miasto się bogaciło i rozwijało. Turystyka zdominowała Waren już w latach 30. XX wieku, a uzdrowiskowe jego walory sławił nawet, bawiący tu często, Theodor Fontane. Pisarz zachwycał się, że na hotelowym tarasie może jednocześnie czuć zapach pobliskich sosnowych lasów i wilgotną bryzę nad jeziora.

Przy rynku stoi kilka szachulcowych domów o bajecznych kolorach, a w parterach rzemieślnicze sklepiki i lokale gastro. W północnej pierzei mieści się Centrum Informacji Turystycznej, w którym można dowiedzieć się więcej nie tylko o samym mieście, ale też o atrakcjach Mecklenburgische Seenplatte. Nad rynkiem dominuje przeskalowana bryła ratusza, który zadziwia nie tylko rozmiarami, ale nietypową ornamentyką. Pochodzący z końca XVIII wieku gmach zbudowano w stylu... gotyku Tudorów. Osobliwe. Osią starówki jest Langestraße, handlowy deptak z zaskakująco bogatą ofertą. To chyba efekt, tego że to ulubiony (i bliski) kurort

berlińczyków. Spacerując wąskimi uliczkami warto zadrzeć głowę i odnaleźć fantazyjne detale i zdobienia kamieniczek. Historyczną zabudowę oraz unikalne położenie doskonale widać z wysokiej na ponad 60 metrów wieży kościoła św. Marii (St. Marien). Bilet kosztuje tylko 2 €.

Z rynku w kierunku jeziora prowadzi Marktstraße, wieńczą ją świetnie pomyślane bulwary. Główni wejściowe do mariny pełnią funkcje ogólnodostępnego molo. Warto przejść się na koniec falochronów, by zobaczyć sylwetkę miasta, a widok to wyjątkowy – kaskadowo ułożone domy z czerwonymi dachami i pełnymi zieleni balkonami. Przy brzegu można znaleźć kawiarnie, restauracje i sklepiki z suwenirami, są także smażalnie oraz wędzarnie ryb. Intrzyguje liczba specjalistycznych sklepów i usług związanych z możliwościami jakie dają jeziora – to prawdziwy raj dla wędkarzy, żeglarzy, kempingowców, camperowców, ale też zwykłych miłośników marynistycznej mody. Nawet na Rugii czy Uznamie nie wiedziałem tylu fasonów w biało-granatowe pasy.

Z bulwaru wyruszają w rejsy statki białej floty (kolejne z nabrzeża przy okazałym spichlerzu). Ceny biletów, w zależności od długości trasy kształtują się między 15 a 25 €. Rozkład wodnych wycieczek można znaleźć na stronie armatora: www.weise-flotte-mueritz.de. Poza obrębem starówki jest Müritzeum – multimedialne centrum edukacyjne Parku Narodowego (Müritz-Nationalpark) z akwariem i wieloma żywymi okazami (bilety 15/7.5€).

Do Waren łatwo dostać się pociągiem z wygodnymi i przesiadkami w Neubrandenburgu i Neustrelitz. Ze Szczecina to niespędzi 3 godziny. Autem też najlepiej jechać przez Neubrandenburg (A20), a później regionalną szosą do samego kurortu nad Müritz.

ANKLAM + ANKLAMER STADTBRUCH + UECKERMÜNDE (#9)

To propozycja zasadniczo dla rowerzystów, choć wytrwali piechurzy też mogą dać radę, bo cała trasa liczy około 30 km, a to podobno idealny dystans na całodzienną wycieczkę. Oczywiście rzecz można podzielić na etapy albo wspomóc się pojazdem mechanicznym.

Jedziemy pociągiem (R4 – Stadttore Linie) lub autem do Anklam. Warto zajrzeć na starówkę, która w ostatnich latach przeszła zaskakującą metamorfozę – miliony euro z funduszu „przeobrażenia NRD w RFN” zrobiły swoje. Odbudowano znaczną część starówki, utworzono regularny rynek, wyremontowano niemal wszystkie elewacje, zmodernizowano drogi i ciągi piesze. I nie ma się co dziwić temu rozmachowi, bo Anklam to miasto „wysokich lotów”. To tutaj urodził się i eksperymentował nowożytny Ikar – Otto Lilienthal, czyli pierwszy człowiek, który wzbił się w powietrze za pomocą zaprojektowanego przez siebie szybowca. W mieście są dwa muzea jemu poświęcone – Otto Lilienthal Museum oraz Ikareum (w dawnym kościele św. Mikołaja – Nikolaikirche). Obok tego drugiego na ukończeniu jest okazały ośrodek, w którym zaplanowano m.in. interaktywną wystawę.

Podczas spaceru po mieście warto zobaczyć Kościół Ma-

riacki, XIII-wieczny Gotische Giebelhaus, albo pozostałości miejskich fortyfikacji – Pulverturm (Bazta Prochowa) oraz Steintor z niewielkim muzeum prezentującym historię tego XIII-wiecznego pomorskiego, hanzeatyckiego grodu. Zupełnie inna, bo już neobarokowa, jest zabudowa okolic portu. Z bulwarów nad Pianą (Peene) świetnie widać widok miasta. W parku Miejskim znajduje się otwarty zwierzyńiec, co stanowi atrakcję dla najmłodszych.

Wyruszamy rowerem za miasto (przez Bluthslusterstraße). Po przejechaniu przez industrialną część Anklam znajdziemy się w samym środku Peenetal czyli w dolinie (delfcie) Piany. Niemcy nazywają Peenetal „Amazonią Północy”. Coś w tym jest... Początek unikatowego szlaku rowerowego stanowi zaporę na kanale tuż przed osadą Kamp. Warto tam zajrzeć, bo z portu widać cudem zachowane przęsło podnoszonego mostu kolejowego w Karnin (dawną linią Berlin – Swinemünde). Stąd można przepłynąć się małym promem na Uznam, my jednak skręcamy na tamie w Anklamer Stadtbruch (vel Anklamer Torfmoor). Co ciekawe, ten rezerwat „powstał” całkiem niedawno – przerwanie wałów powodziowych w 1995 roku doprowadziło do trwałego zalania sporych obszarów łąk i torfowisk w delfcie Piany. Zbudowane w kolejnych latach wały powodziowe i groble

ANKLAM



ANKLAM



UECKERMÜNDE



UECKERMÜNDE





dziś są szlakami turystycznymi (sezonowo, z uwagi na wysoki stan wód, mogą być zamykane lub ograniczane). Przyroda jaką tu zastajemy przypomina jakieś baśniowe światy, nie raz trzeba przetrzeć oczy, albo uszczypnąć się, by uwierzyć w to co się widzi. Trasa prowadzi wąskimi ścieżkami między rozlewiskami, bagnami, albo morzami... traw i trzin. Przeraża i fascynuje jednocześnie suchy las (jak, skoro tyle tu wody?) dodatkowo zmasakrowany silnie żrącymi odchodami kormoranów. Klimat tego miejsca pozwolił na ponadnormatywny rozwój populacji... motyli. Niestety komarów także (sic!). Przejazd rowerem przez tę absolutnie fantastyczną krainę to maksymalnie dwie godziny.

W drodze do Ueckermünde warto zatrzymać się na kilka chwil w przepięknej, wręcz butikowej wiosce Mönkebude. Jest tu mały port jachtowy oraz urocza plaża, na cyplu działa restauracja.

Ueckermünde to kameralne miasteczko, znane szczerinianom głównie z ogrodu zoologicznego. Zanim wsiądziemy do pociągu, warto przespacerować się po starówce. Najciekawsze są kamienice przy samym rynku, warto też zobaczyć neobarokowy Kościół św. Marii (Marienkirche) oraz Zamek Książąt Pomorskich z „podejrzaną” znajomą ornamentyką. Gdy wystarczy czasu polecam zwiedzić kameralne muzeum. Na prawym brzegu Wkry znajduje się turystyczna dzielnica z mariną oraz plażą. W porcie jest przystanek kolejowy, skąd odjeżdżają pociągi do Pasewalku.

ROSTOCK - KTV (#10)

Rostock i jego nadbałtycka dzielnica Warnemünde to od dobrych kilku lat mój cel wycieczek-ucieczek, a to by gasić chandrę, utrzymać melancholię, albo potęgować radość. Mimo, że zabytki Rostocku nie mają tak wysokiej wartości jak wpisane na listę UNESCO starówki Wismaru czy Stralsundu to jest bardzo atrakcyjne miasto, szczególnie po kompleksowej rewitalizacji już po Zjednoczeniu Niemiec. Zachowało się tu lub odbudowano wiele cennych budowli – zdobnych kamienic, gotyckich świątyń, fortyfikacji oraz znakomitych gmachów użyteczności publicznej z przełomu XIX i XX wieku. Zaś za NRD dokonano tu prawdziwy cud: otóż, nie spieprzono zbyt wiele... Mało tego socmodernistyczna zabudowa Langestrasse uchodzi za atrakcję,



a „gotycki” wieżowiec za jeden z symboli Rostocku. By stworzyć przewodnik po Rostocku potrzebowałbym znacznie więcej miejsca na publikację, mniej więcej tyle ile wynosi cały numer pisma. Postanowiłem jednak umieścić miasto w tym zestawieniu, ale przywołać jedynie dwie nieoczywiste atrakcje. Co nie znaczy, że nie rekomenduję klasycznego poznawania miasta – zapewniam, warto!

Starówka to reprezentacyjna część Rostocku, ale tzw. prawdziwe życie toczy się w dzielnicy obok – Kröpeliner-Tor-Vorstadt (w skrócie KTV), czyli Przemieście przed Bramą „Kröpeliną” (brak słowiańskiej nazwy miasteczka Kröpelin, od którego brama wzięła nazwę). Zabudowa rostockiej Szeneviertel to proste, dwu lub trzypiętrowe kamienice czynszowe, raczej bez architektonicznych szaleństw. Atmosfera KTV przypomina alternatywny berliński Kreuzberg albo Prenzlauerberg. Pełno tu knajp, restauracji i otwartych do późna Kiosków (Späti), gwarantujących „wysokowy” klimat do późnych godzin wieczornych. Sercem Kiezu jest Doberanerplatz oraz skwer nazwany Brink (z dolnoniemieckiego skraj, kraniec), ale najwięcej „dzieje się” wokół Margaretenplatz oraz Waldemarstraße. Są tu bary, pracownie artystyczne, galerie, albo niewielkie rzemieślnicze sklepiki. To w KTV znajduje się duży kampus Universität Rostock, Teatr Miejski (Volkstheater), słynny Browar Hanzeatycki (Hanseatische Brauerei) warzący cudownego Rostockera, Hellingkran czyli monstualny dźwigozaur z dawnej stoczni służący jako platforma widokowa, jest także popularna sala koncertowa Peter Weiss Haus. Partery kamienic przed graffitiarzami chroni... graffiti. Serio! Mieszkańcy by uniknąć przypadkowych gryzmołów zapraszają artystów, by malowali na elewacjach... obrazy. Pełnowymiarowe murale nie są już niszczone przez kolejnych amatorów puszek ze sprayem! Sprytne i praktyczne. Są momenty, że po KTV spaceruje się jak po galerii sztuki współczesnej, a niektóre z obrazów to prawdziwe dzieła sztuki. Spostrzegawczy znajdzie tu także kilka budynków ozdobionych niczym dzieła Gaudiego czy Hundertwassera, ale spokojnie, to także efekty współczesnego Street Art. KTV zaskakuje na każdym kroku. Przewodnika czy mapy nie trzeba. Tutaj najważniejsza jest atmosfera.

ROSTOCK – SCHIFFFAHRTSMUSEUM (#11)

Druga z atrakcji Rostocku, którą chcę szczerze zarekomendować to absolutnie najwspanialsze muzeum morskie, w jakim kiedykolwiek byłem. Schiffahrtsmuseum (tak, 3 x „f”) mieści się na pokładzie ważącego 10 000 ton frachtowca m/s „Dresden”, zbudowanego w połowie lat 50. XX wieku w stoczni Warnowwerft Warnemünde. To jedyna zachowana jednostka typu IV okrętów niemieckiej kompanii żeglugowej VEB Deutsche Seereederei. Od 1970 roku pełni funkcję statku-muzeum.

Kilka lat temu, niewyobrażalnie olbrzymim nakładem pracy i środków finansowych, wystawy zostały opracowane i właściwie zbudowane na nowo. Muzeum składa się z trzech części – są sale wystaw czasowych (do połowy 2026 roku: Piraci – mit a rzeczywistość), ekspozycja stałej oraz zachowane wnętrza jednostki. To stanowi o sile tego miejsca – tu nic nie trzeba udawać, nie trzeba budować scenografii – jesteśmy przecież na statku! Wszędzie można zajrzeć – kajuta, mesa, kambuza, pentra, mostek kapitański, a nawet toalety czy prysznice. Przy pomocy światła świetnie pokazano maszynownię. Dla zwiedzających dostępne są wszystkie pokłady oraz zewnętrzne przestrzenie. Można wejść na skrzydła, rufę i dziób. Ze wszystkich tych miejsc rozciąga się fascynujący widok na rostocki port.

Wystawa stała to absolutnie prawdziwa muzealna petarda! Jej pierwszą część poświęcono morskiej historii hanzeatyckiego Rostocku, która jest ściśle związana z budową statków i żegluga od momentu założenia miasta w 1218 roku. Wystawa zgłębia rozwój przemysłu stocznioowego, koncentrując się na klientach, projektach i stoczniach, a także analizuje przyczyny wzrostu i upadku gospodarki morskiej. Zwiedzający muzeum poznają ciekawe fakty dotyczące żeglugi, w tym pierwsze szlaki morskie, nawigację, regionalne towary handlowe i załogi statków. Jest ekspozycja poświęcona morskiej historii NRD, a także systemom radiowym, rybołówstwu dalekomorskiemu i lotnictwu morskiemu. Jedną z atrakcji, uwielbianą nie tylko przez najmłodszych

(sic!) jest Miniport, gdzie w wielkim basenie można pilotować modele statków. Multimedialna podróż muzeum przez regionalną historię morską jest wspierana przez najnowsze i najbardziej innowacyjne technologie multimedialne oraz rzeczywistość rozszerzoną i technologie awatarów. Są także cenne eksponaty, zachwycające modele żaglowców, statków, a nawet kolekcja etnograficzna z obiektami jakie marynarze przywozili do macierzystego portu.

Schiffahrtsmuseum i m/s „Dresden” znajdziecie na nabrzeżu IGA Parku. Z centrum dojeżdża tu S-Bahn, wysiadamy na Rostock-Lütten Klein. A do samego Rostocku ze Szczecina podróż pociągiem trwa około 3 godzin. Podobnie autem – A20. Noclegi w mieście są relatywnie tanie.

GREIFSWALD & STRALSUND (#12)

Nieustannie mnie dziwi jak niewielu szczecinian zna Stralsund i Greifswald. Unikatowe dupolis jest zasadniczo najbliższymi stolicy Pomorza Zachodniego dużymi niemieckimi miastami. Obecnie z przyczyn obiektywnych nieco odległe kulturowo, ale niespełna sto lat temu będące ze Szczecinem w symbiozie i uzupełniającej się bliskości, szczególnie Greifswald. Miasta przez wieki znajdowały się w tym samym księstwie, a później prowincji i Reichsgau. Pociągiem można tu dotrzeć w niespełna 2 godziny, autem jeszcze szybciej (autostrada A20). Na zwiedzenie obu miast wystarczy intensywny weekend. Można wziąć nocleg lub rozbić ich poznawanie na dwie wizyty.

Zaczynamy od mniejszego Greifswaldu. W 1456 roku to właśnie tu z inicjatywy Księcia Warcisława IX powołano Universitas Gryphiswaldensis (vel Academia Gryphica). Uchodzi za jeden z najstarszych w Europie uniwersytetów, a z pewnością pierwszy nad Bałtykiem. To była kuźnia talentów i intelektualistów dawnego księstwa, a później Prowincji Pomeranii. Współczesna uczelnia ma dobrą renomę, w światowym rankingu Times Higher Education znajduje się w segmencie 401+, dla porównania Uniwersytet Szczeciński w tym samym rankingu uplasował się w grupie 1501+.



SCHIFFFAHRTSMUSEUM



Duża uczelnia i około 12 tysięcy studentów gwarantuje, że niespełna 60 tysięczny Greifswald nie jest sennym miasteczkiem, szczególnie pod względem oferty kulturalnej. Oczywiście latem akademickiego życia nie sposób uświadczyc, ale uroku i atmosfery miasta owszem.

Serce Greifswaldu bije na przestronnym rynku z niezwykle cennymi gotyckimi kamienicami oraz datowanym na XIII wiek, dziś neobarokowym, ratuszem. Z rynku świetnie widać wysokie wieże kościołów, a te mają dla mieszkańców szczególne znaczenie, nadali im nawet przydomki. Największa i najwyższa Katedra św. Mikołaja to Długi Mikuś (Lange Nikolaus), niewielki św. Jakub to Mały Kuba (Kleinen Jakob), a stojący na północno-wschodnim krańcu starówki Kościół Mariacki to Gruba Maria (Dicke Marie). Koniecznie trzeba wspiąć się na wieżę Długiego Mikołaja (60 metrów, 262 schody) skąd widać starówkę, zatokę Greifswaldzką oraz Rugię. Koniecznie trzeba zajrzeć do Grubej Maryśki by zobaczyć osobiwe malowidło przedstawiające blisko sześciometrowego wieloryba. Obraz powstał „niezwłocznie i na pamiątkę” niecodziennej wizyty morskiego olbrzyma, który utknął w 1545 roku na mieliźnie u wybrzeża Wiecku (dziś dzielnica miasta). Malunek w kościele miał być wotum przestraszonych tym faktem mieszkańców w intencji błagalnej i dziękczynnej. Warto zboczyć z rynku i głównego traktu jaki wyznacza handlowa ulica Długa (Langestraße). Przy każdej z wąskich uliczek znajdziemy zabytkowe domy mieszkalne, a także bogato zdobione gmachy publiczne, ze szczególnym uwzględnieniem Rektoratu i pomnikiem jego założyciela Roberta Heinricha Rubenowa na okazałym placu. Warto zobaczyć eklektyczny Jahn-Gymnasium Haus, budynki Kampusu (z okazałym planetarium), albo rozrzeźbioną fasadę księżnicy – Stadtbibliothek Hans Fallada. Na wielu domach można wypatrzeć tabliczki z nazwiskami profesorów uniwersyteckich, co tworzy intrygującą akademicką kronikę miasta.

Warto zejść do portu, gdzie przy nabrzeżach cumują dziesiątki zabytkowych old timerów. W ciepłych miesiącach w porcie działa kilka fajnych knajp, można tu także skosztować słynnej butki ze śledziem. W północnej części dzielnicy portowej przy marinie jachtową zbudowano bajecznie kolorowe domy, żywcem wyjęte ze skandynawskich miasteczek. To obowiązkowy foto spot.

Zabudowa części starówki przy porcie może rozczarować, ale zapewniam, że warto jej poświęcić chwilę. To NRD-owskie Plattenbau, ale stylizowane na historyczne style architektoniczne. Betonowe bloki gotyckie, albo te z renesansowymi szczytami są osobiwą atrakcją miasta. Obo-

wiązkowym punktem wizyty w Greifswaldzie musi być Pommersches Landesmuseum, gdzie można wnikliwie poznać dzieje Księstwa Pomorskiego. Można tu zobaczyć książęce regalia, albo oryginał Opony Croya (w Szczecinie jest kopia). Do PLM pod koniec lat 90. XX wieku trafiła kolekcja dawnego Stadtmuseum Stettin, zobaczymy tu więc słynną „Aleję do Arles” Vincenta van Gogha czy obrazy Caspara Davida Friedricha. No właśnie...

Romantyczny malarz jest najśłynniejszym synem miasta. W domu rodzinnym Friedrichów koło katedry działa CDF Centrum z ekspozycją stałą, w pobliżu jest pomnik (Lappstraße), są także świetnie oznakowane trasy spacerowe. Postać Friedricha prowadzi nas na wybrzeże Bałtyku (Ostsee) i oczywiście do słynnych ruin klasztoru w Eldenie. To miejsce magiczne i nieopisywalnie piękne. Szczecinianie mogą tu oddać hołd swojej „ulubionej” księżnej – Annie Jagiellonce. Tablica nagrobna mieści się na północnej ścianie klasztoru. Polecam także spacer po plaży i rybackiej dzielnicy Wieck. Nie ma tu otwartego morza, ale płytki i zazwyczaj spokojna zatoka. Trzeba zobaczyć drewniany zwodzony most, z wciąż działającymi ręcznymi mechanizmami opuszczania prześet. Przyjemnie jest na pirsie za tamą, skąd widać już Rugię. W Wiecku działa sporo restauracji oraz barów (także rybnych). A zachody słońca są tu zjawiskowe...

Stało się to czego się obawiałem... Opowieść o Greifswaldzie zajęła tyle miejsca, że na snucie klechdy o Stralsundzie nie ma szans. Ale mam pomysł! Obiecuję, że niebawem na łamach Prestiżu opublikujemy obszerny bedeker o tym zjawiskowym miejscu, a tymczasem, polecę Państwu dwa sposoby zwiedzania Stralsundu. Do pierwszego będziemy potrzebowali mapy miasta (Centrum Informacji jest w Rynku) oraz zakreślacza lub długopisu. Pamiętajcie Pac Mana? Tak! Zadanie polega na przejściu wszystkich uliczek starówki i odpowiedniego zaznaczenia trasy na mapie. Drugi sposób poznania Stralsundu zasadniczo jest podobny, tylko nie używamy mapy i po prostu gubimy się w tym zjawiskowym mieście... Stralsund Krakowem Północy! Będziecie zachwyceni! Nawet bez przewodnika...

Do Greifswaldu łatwo dotrzeć pociągiem R4 Stattdtore Linie z przesiadką w Pasewalku. W sezonie, gdy kursują dodatkowe składki, podróż trwa niespełna 2 godziny, po sezonie kilkanaście minut dłużej. Z Greifswaldu do Stralsundu jedzie się jedynie 20 minut. Jeśli ktoś chce poznać uroki miast po zachodzie słońca, to mała podpowiedź – z Greifswaldu do Szczecina codziennie kursuje wieczorny Flixbus – odjazd z ZOB ok. 22.00.

autor i foto: Daniel Źródlewski

ZAPRASZA

Kaczka pieczona w pomarańczach

POLECA SZEF KUCHNI
SEBASTIAN ZGŁOBIŚ



UL. MŚCIWOJA II 8

REZERWACJE: (+48) 662 233 678

WWW.BROWARWYSZAK.PL

MERCEDES-BENZ EQE 350 4MATIC - TWOJA EDYCJA.
DOSTĘPNY W FINANSOWANIU LEASE&DRIVE - 868ZŁ NETTO/MIESIĘCZNIE*

*Po szczegóły zapraszamy do salonów Mercedes-Benz Mojsiuk



Mercedes EQE SUV: komfort w nowym wydaniu

Mercedes EQE SUV wprowadza nową jakość do segmentu luksusowych pojazdów elektrycznych, łącząc w sobie innowacyjność, elegancję i komfort na najwyższym poziomie. Niemiecka marka po raz kolejny udowadnia, że w dogadzaniu kierowcom nie ma sobie równych. Nowy EQE SUV łączy w sobie zalety luksusowego sedana z przestronnością SUV-a. W EQE SUV jest tak wygodnie, że prawie nie chce się z niego wysiadać. Również pod względem akustyki jazda jest wyjątkowo przyjemna i cicha, na poziomie pierwszej klasy.

Przekonał się o tym testując ten model Mercedesa Paweł Hapanowicz, Komandor Regat Unity Line im. Piotra Waszczenko. – Na początku bałem się samochodu elektrycznego – zawsze towarzyszył mi odgłos pracującego silnika. Jednak po zajęciu miejsca za kierownicą odczułem ulgę. EQE SUV otulał mnie swoim wnętrzem, tworząc atmosferę komfortu i bezpieczeństwa – opowiada i zaczyna wymieniać najważniejsze zalety tego pojazdu.

– Jednym z najważniejszych atutów tego modelu jest jego imponujący zasięg na jednym ładowaniu – podkreśla. – Po przejechaniu niemal całego dnia w komfortie i ciszy, jestem przekonany, że najbliższe ładowanie czeka mnie za 3 do 4 dni. Tymczasem jazda po naszym pięknym mieście to czysta przyjemność, a zasięg ponad 500 km jest rzeczywistością.

Nasz kierowca również docenił samą jakość jazdy. – Cisza, błogość, rewelacyjny komfort jazdy – nie kryje zachwyty. – Czułem, że EQE SUV dba o mnie i pomaga w pokonywaniu kolejnych kilometrów. Trzymając kierownicę, czułem, że jesteśmy jednością. Nie byłbym też sobą, gdybym nie wypróbował przyspieszenia. Tutaj kolejna niespodzianka – miałem wrażenie, że jestem w samochodzie lekkim, ale z dużą mocą. Hasło „wbijania w fotel” znajduje tutaj pełne zastosowanie, a jednocześnie odczuwałem pełną kontrolę i spokój.

Jeśli chodzi o wygląd, to Mercedes także nie schodzi nigdy poniżej stałego wysokiego poziomu. Tak jak inne modele, tak i ten cieszy oko. – Pod względem estetyki Mercedes EQE SUV wyróżnia się eleganckim i futurystycznym designem, który idealnie trafia w mój gust – mówi Paweł Hapanowicz. – Oprócz komfortu i elegancji, wyróżnianie się na drodze to



kolejny z elementów jazdy. Im bardziej dostojnie i spokojnie pokonywałem zakręty, tym częściej zauważałem spojrzenia innych kierowców. Piękno przyciąga.

Wnętrze pojazdu to prawdziwa oaza luksusu. – EQE SUV oferuje niezrównany komfort, dzięki czemu każda podróż staje się niezapomnianym przeżyciem. Mamy tu wysokiej jakości materiały, ergonomiczne fotele, a nowoczesne technologie zapewniają maksymalną wygodę dla mnie i mojej rodziny – podkreśla. – To pojazd, który nie tylko spełnia, ale przewyższa moje oczekiwania jako kierowcy. Technologia, luksus i innowacyjność czynią go doskonałym wyborem dla mnie, który chce łączyć ekologię z elegancją i komfortem. Dzięki EQE SUV oraz obsłudze Mercedes-Benz Mojsiuk mogę zrealizować swój plan i poznać ten model jeszcze bliżej. I na koniec, muszę przyznać, że elektryczny samochód, którego się obawiałem, pomógł mi zmienić moje zdanie. Chyba pora zmienić coś w swoim życiu.

Faktycznie jak zauważył i zaznaczył nasz kierowca – EQE SUV oferuje niezrównany komfort. Nie tylko wygodne fotele (klimatyzowane, podgrzewane i elektrycznie regulowane) oświetlenie Ambiente, cisza i otulające nas wnętrze, ale także wyposażenie, sprawiają dodatkową przyjemność i ułatwiają jazdę. Wyświetlacz head-up w tym modelu EQE przekształca przednią szybę w cyfrowy kokpit. Dzięki wirtualnemu, kolorowemu obrazowi zawsze mamy bezpośredni wgląd w najważniejsze informacje. Przy tym nasza uwaga pozostaje nadal skupiona na drodze i warunkach drogowych przed nami. Trzy wyświetlacze płynnie łączą się ze sobą za szklanym panelem, tworząc jeden duży Hyperscreen. Jasne wyświetlacze OLED z haptyczną informacją zwrotną i innowacyjnym interfejsem użytkownika „Zero Layer” zapewniają szczególnie wygodną obsługę.

Ponadto zawieszenie z selektywnym systemem tłumienia łączy dobrze wyważony komfort jazdy z doskonałą stabilnością jazdy. Stale dostosowuje zachowanie podczas toczenia, efekt tłumienia i stabilizację automatycznie. Oznacza to, że możemy cieszyć się doskonałymi wrażeniami z jazdy na każdej nawierzchni drogi. Do tego jest to, oczywiście, bardzo bezpieczne auto. Systemy wspomagające w tym



pakiecie mogą wspierać kierowcę, w zależności od sytuacji, w dostosowaniu prędkości, utrzymaniu żądanej odległości, utrzymaniu pasa ruchu i zmianie pasa ruchu. Ryzyko wypadku jest zmniejszone. Pakiet parkowania z funkcją zdalnego parkowania pozwala na łatwe wsiadanie i wysiadanie z samochodu poza miejscem parkingowym – system automatycznie manewruje pojazdem na miejsce i z powrotem. Monitorujemy procedurę parkowania z zewnątrz i możemy nią sterować za pomocą smartfona. Sprawia to, że parkowanie jest znacznie łatwiejsze i zapobiega drobnym uszkodzeniom podczas otwierania drzwi.

Ciekawym rozwiązaniem i również dla naszego dobrego samopoczucia jest tryb obsługi dla początkujących i parkingowego. Może on zmniejszyć ryzyko wypadków, gdy na przykład pożyczamy nasze auto dzieciom lub przekazujemy je parkingowemu. Aktywacja trybów zmniejsza prędkość maksymalną i ogranicza przyspieszenie. Jednocześnie zablokowane są m.in. sportowe programy jazdy.

Na koniec to, co użytkowników każdego elektrycznego pojazdu interesuje najbardziej: zużycie energii, prędkość, czas ładowania i zasięg.

Tak jak to sprawdził na swoim przykładzie nasz kierowca – Mercedes EQE 350 4MATIC ma zasięg do 500 km. Czas ładowania akumulatora to niewiele ponad 30 minut. Jego moc wynosi 235 kW (320 KM) a średnie zużycie energii to 19 kWh/100 km. Maksymalna prędkość nowego EQE to 210 km/h, do setki przyspiesza w 6 sekund.

autorka: Aneta Dolega / foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz

W DNIACH 13-17 SIERPNIĄ BR. ODBĘDZIE SIĘ 23. EDYCJA REGAT UNITY LINE IM. PIOTRA WASZCZENKO. TO JEDNO Z NAJWAŻNIEJSZYCH WYDARZEŃ ŻEGLARSKICH NA POMORZU ZACHODNIM ROZPOCZNIE SIĘ W DZIWNOWIE, A ZAKOŃCZY W ŚWINOUJŚCIU. ORGANIZATORZY PLANUJĄ PRZEPROWADZENIE SIĘDMU WYŚCIGÓW DLA RÓŻNYCH GRUP ORAZ WYŚCIGU DŁUGIEGO NA TRASIE EXTREME BALTIC RACES (DZIWNÓW – ŚWINOUJŚCIE). W RAMACH ZAWODÓW ODBĘDZIE SIĘ TAKŻE WYŚCIG MERCEDES-BENZ MOJSIUK RACES, W KTÓRYM ŻEGLARZE BĘDĄ MOGLI ZAMIANIĆ JACHTY NA SAMOCHÓD ELEKTRYCZNY MERCEDES. SZCZEGÓŁY NA WWW.REGATY-UNITYLINE.PL.

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

ul. Pomorska 88 lub pod nr telefonu: +48 91 48 08 712

www.mojsiuk.mercedes-benz.pl

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





Dwa światy, jedna jakość

Marina Developer z powodzeniem realizuje założenie, że nowoczesne budownictwo to nie tylko kwestia lokalizacji czy praktycznych rozwiązań, ale również elegancji i komfortu.

Najlepszym dowodem na to są dwie inwestycje: Apartamenty 101 na Warszawie i CLUBHOUSE nad Jeziorem Dąbie.



Choć tak różne pod względem położenia i stylistyki, łączy je jedno: dbałość o detale i najwyższa jakość części wspólnych. Coraz więcej osób zwraca uwagę na jakość otoczenia, w którym żyją. Marina Developer stawia na materiały premium i indywidualne podejście do projektowania przestrzeni wspólnej. Klatki schodowe i korytarze wykończone są naturalnym kamieniem, stalą nierdzewną, drewnem i licznymi lustrami, które optycznie powiększają przestrzeń i dodają im elegancji. Pojawiają się też fototapety i elementy graficzne na ścianach, które nadają inwestycjom indywidualnego charakteru.

W CLUBHOUSE znajdziemy również lastryko terazzo, które nawiązuje do ponadczasowej klasyki i podkreśla miejski, marynistyczny klimat miejsca. Z kolei Apartamenty 101 oferują bardziej naturalną atmosferę, harmonijnie wpisując się w leśne otoczenie Puszczy Wkrzańskiej. Obie inwestycje wyróżnia zastosowanie najwyższej klasy drzwi antywłamaniowych firmy Porta oraz technologii smart home opartej na systemie Fibaro.

Bezpieczeństwo, technologia i natura

Zarówno w CLUBHOUSE, jak i w Apartamentach 101 zadbano o potrzeby współczesnych mieszkańców. Na obu osiedlach znajdują się hale garażowe wyposażone w stacje ładowania samochodów elektrycznych, a na zewnątrz zamontowano nowoczesne ładowarki marki Eway. Rozwiązania smart home umożliwiają zdalne sterowanie oświetleniem, ogrzewaniem czy zabezpieczeniami, co zapewnia wygodę i energooszczędność.

Otoczenie inwestycji sprzyja aktywnemu stylowi życia. Apartamenty 101 sąsiadują z parkiem Warszewo-Podbórz oraz zielenią Puszczy Wkrzańskiej. Rodziny mają blisko place zabaw i tereny rekreacyjne. CLUBHOUSE położony jest tuż przy marinie, z bezpośrednim dostępem do Jeziora Dąbie i widokiem na wodę. W okolicy znajdują się ścieżki rowerowe, lotnisko sportowe i Yacht Klub Polski Szczecin, którego siedziba mieści się w parterze budynku.

Dwa przykłady luksusu

W CLUBHOUSE, w czteropokojowym mieszkaniu nr 3 o powierzchni 134,67 m², znajdziemy balkon, ogródek i niepowtarzalny widok na marinę. Apartament jest zaprojektowany z myślą o osobach, które cenią kontakt z naturą i wodą, ale nie chcą rezygnować z miejskiego komfortu.

Z kolei mieszkanie nr 9 w Apartamentach 101 to 3-pokojowy apartament o powierzchni 82,09 m² z dwoma balkonami. Pokój dzienny z aneksem kuchennym i wyjściem na oba balkony jest świetnie doświetlony, a staranne rozplanowanie przestrzeni pozwala na wygodne oddzielenie strefy dziennej od nocnej. Mieszkanie sprzedawane jest wykończony pod klucz, co oznacza, że jest gotowe do zamieszkania bez dodatkowych prac wykończeniowych.



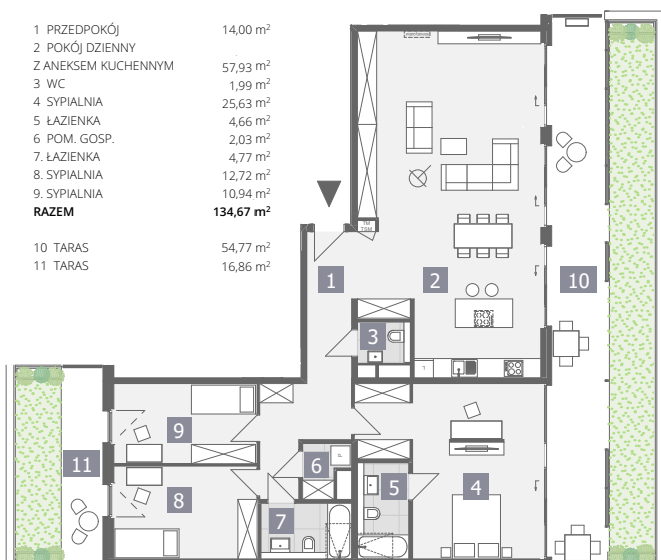
Obie inwestycje stanowią dowód na to, że luksus może mieć wiele twarzy. Może mieć formę eleganckiej przestrzeni nad jeziorem lub nowoczesnego apartamentu w otoczeniu zieleni. Wszystko zależy od preferencji. Wysmakowane detale, nowoczesne technologie i bliskość natury sprawiają, że zarówno CLUBHOUSE, jak i Apartamenty 101 oferują coś tak nieuchwytnego, że aż trudno w to uwierzyć. Codzienność w takich miejscach to przywilej.



MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre.

Marina Developer
www.marina-developer.pl
marinaszczecin





KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC
OD 1991

Odkryj swoją
wyjątkowość!



25 lat doświadczenia mówi samo za siebie...

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

Nowa definicja piękna

Nie jesteśmy już tym pokoleniem, które musi coś udowadniać. Zmieniamy się – dojrzałe i świadomie. Zamiast dążyć do zatrzymania czasu, uczymy się z nim współpracować. To właśnie dziś zaczyna się nowa era piękna. Piękna, które dojrzewa razem z nami, nie zaprzeczając wiekowi, ale celebrując jego siłę.

W medycynie estetycznej również nadeszła zmiana. Po latach dominacji przesadnych korekt i przerysowanych efektów – wracamy do siebie. Już nie chcemy wyglądać jak ktoś inny. Chcemy wyglądać jak najlepsza wersja siebie. A może nawet nie „lepszą” – po prostu: pragniemy być bardziej sobą. Zmęczone kultem wiecznej młodości, coraz więcej kobiet wybiera estetykę, która nie zmienia tożsamości, ale ją podkreśla. Estetykę dojrzałą, mądrą, dyskretną. Taką, która wspiera naturalne procesy skóry, bez narzucania jej obcych form. Nie chodzi już o to, by wyglądać młodziej za wszelką cenę, ale by czuć się lepiej – w swoim wieku, w swojej historii. Dlatego dziś coraz częściej sięgamy po nowoczesne technologie, które pracują w zgodzie z biologią skóry, wzmacniając to, co najważniejsze: jej jakość i zdrowie.

W naszej klinice korzystamy z rozwiązań, które nie zmieniają rysów twarzy, lecz stymulują ją do regeneracji, przebudowy i rozświetlenia. Technologia HIFU, bazująca na skoncentrowanych ultradźwiękach, działa głęboko w strukturach skóry, delikatnie unosząc i ujędrniając kontury twarzy – bez igieł i rekonwalescencji.

Radiofrekwencja mikroigłowa (RF) łączy kontrolowane mikronakłucia z energią cieplną, co pozwala skutecznie zągęścić skórę. Poprawić jej gęstość i elastyczność oraz wygładzić zmarszczki. Technologia pikosekundowa to nowoczesna forma pracy ze światłem lasera – ultrakrótką, precyzyjną, bez uszkodzeń naskórka. Doskonale rozjaśnia przebarwienia, poprawia strukturę skóry i aktywuje jej naturalną odbudowę. Natomiast laser tulowy w sposób wyjątkowo subtelny i skuteczny rozjaśnia skórę, wygładza jej powierzchnię, poprawia teksturę i koloryt. Świetnie radzi sobie z przebarwieniami, nierównościami i utratą blasku. Nie pozostawia przy tym śladów wymagających rekonwalescencji. To właśnie dzięki takim technologiom możemy uzyskać efekt skóry, która wygląda, jakbyś właśnie wróciła z wakacji. Jest wypoczęta, napięta, pełna życia. Skóra odzyskuje blask, staje się bardziej jednolita, nawilżona i elastyczna.

Znika szarość, rozmycie konturów, drobne przebarwienia. W zamian pojawia się efekt, którego nie da żaden filtr – twarz, która nie potrzebuje makijażu, by wyglądać dobrze.

Ten zwrot w stronę naturalności to nie chwilowa moda. To manifest pokolenia, które nie potrzebuje klonowania. Kobiety przestały pytać: „Jak wyglądam?”, a zaczęły: „Jak się czuję?”. Duże, przerysowane usta, zbyt ostre kontury, efekt jednej twarzy powielanej na setkach profili społecznościowych – to już nie jest wyznacznik piękna. Dzisiejsza estetyka nie ma jednego wzoru. Dziś luksus to indywidualność, a piękno – to spokój, który widać na twarzy.

W naszej klinice nie trzeba „zmieniać się nie do poznania”. Tu przychodzi się po oddech, przestrzeń i odbudowanie relacji z własnym odbiciem. Od początku wierzyliśmy, że prawdziwa estetyka nie polega na korekcie rysów, lecz na wydobywaniu harmonii. Dobieramy zabiegi tak, by pasowały do osoby – nie do trendu. Nie ulegaliśmy nigdy fali przesady. Nie podążaliśmy za modą na „większe, mocniejsze, bardziej widoczne”. Uczyliśmy się twarzy – jej anatomii, emocji, historii. I na tej wiedzy budujemy procedury, które nie zamazują, lecz podkreślają autentyczność.

To wszystko – ten nowy język estetyki, ten głęboki szacunek do kobiecego doświadczenia – nie jest końcem. To dopiero początek. Od zawsze staraliśmy się wyprzedzać trendy. Wprowadzać rozwiązania, które naprawdę mają sens, i dobierać technologie z myślą o długofalowych efektach – a nie sezonowych zachwytach. I nie zwalniamy tempa. Już wkrótce wprowadzimy nowe procedury, które w pełni wpisują się w nasze podejście: subtelne, naturalne, skuteczne. Będą odpowiedzią na to, co dziś naprawdę ważne – naturalne piękno. Przyszłość estetyki to nie korekta. To dojrzałość. Świadomość. Miejsce, które mówi: „Tu możesz być sobą – w najpiękniejszej, najbardziej świetlistej wersji”.

Skóra pod lupą

Zmarszczki – wiele hałasu o nic?

Zmarszczki to naturalny objaw starzenia – drobne linie, bruzdy i fałdki, które pojawiają się na twarzy, szyi, dekolcie i dłoniach. Choć bywają źródłem niepokoju, są częścią fizjologicznego procesu, który zachodzi w naszym organizmie z biegiem lat. O tym, dlaczego się pojawiają i jak sobie z nimi radzić rozmawiamy z dr Justyną Makarewicz, dermatologką, specjalistką medycyny estetycznej ze szczecińskiej Twojej Przychodni.



DR JUSTYNA MAKAREWICZ

Pani doktor, skąd się biorą na naszej skórze zmarszczki?

W młodości skóra jest jędrna, elastyczna i doskonale nawilżona. Z wdzięczamy to obecności kolagenu i elastyny. Niestety, z wiekiem ich produkcja stopniowo maleje, a skóra traci zdolność regeneracji. Na powstawanie zmarszczek wpływ mają również promieniowanie UV, mimika twarzy, palenie papierosów, stres, zanieczyszczenia powietrza, nieprawidłowa dieta, a także brak snu.

Czy możemy ich uniknąć albo przynajmniej zahamować ich pojawienie się?

Zmarszczki to efekt zarówno upływu czasu, jak i stylu życia. Nie da się ich całkiem uniknąć, ale można opóźnić ich powstawanie i złagodzić widoczność. Dbanie o skórę to nie tylko estetyka – to też element ogólnej troski o swoje zdrowie. Żyjemy coraz szybciej, mniej śpimy, nie zawsze przykładamy wagę do tego co jemy, a ma to kluczowe przełożenie na to, w jakiej kondycji jest nasza skóra i jak będzie wyglądać za wiele lat.

Czym są zmarszczki mimiczne i czym się różnią, od tych które pojawiają się wraz z wiekiem?

Wyróżniamy różne rodzaje zmarszczek. Najczęstsze to zmarszczki mimiczne i zmarszczki statyczne. Różnią się nie tylko wyglądem, ale przede wszystkim mechanizmem powstawania. Zmarszczki mimiczne pojawiają się jako pierwsze i są wynikiem intensywnej pracy mięśni twarzy. Kiedy się śmiejemy, marszczymy czoło, mrużymy oczy czy unosimy brwi, skóra wielokrotnie się zgina

i napina w tych samych miejscach. Początkowo są widoczne tylko podczas ruchu twarzy, ale z czasem, gdy elastyczność skóry słabnie, stają się one trwałe i widoczne także w spoczynku. Z kolei zmarszczki statyczne, czyli zmarszczki starcze, są związane głównie z naturalnym procesem starzenia się skóry. Ich przyczyną jest utrata kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego. Skóra staje się cieńsza, suchsza i mniej odporna na grawitację. Pojawiają się niezależnie od mimiki i dotyczą głębszych warstw skóry. Możemy je zaobserwować jako bruzdy nosowo-wargowe, zmarszczki marionetki czy szyi. Oba typy zmarszczek często współistnieją i wzajemnie się przenikają. Dlatego ważna jest profilaktyka (np. ochrona przeciwsłoneczna, odpowiednia pielęgnacja), jak i odpowiednio dobrane zabiegi.

Jak w takim razie się ich pozbyć i czy w ogóle jest możliwe całkowite ich zlikwidowanie?

Całkowite usunięcie zmarszczek nie zawsze jest możliwe, ale ich znaczące wygładzenie, spłycenie, czy czasowe zlikwidowanie – już tak. Najskuteczniejsze zabiegi redukujące zmarszczki to: toksyna botulinowa, biostymulacja i bioregeneracja z wykorzystaniem kwasu hialuronowego, hydroksypapieru wapnia, kwasu polimlekowego, aminokwasów, osocze bogatopłytkowe, laser frakcyjny, mikrofrekwencja radiofaliowa, peelingi chemiczne. Doskonałą opcją są techniki łączone.

Czy jest Pani zwolenniczką idealnie gładkiej, wręcz „wyprasowanej” twarzy czy jednak wszystko z umiarem?

Jestem zwolenniczką umiaru i naturalności. Zmarszczki są częścią naszej historii – twarzy, która wyraża emocje, przeżycia. Twarz całkowicie „wyprasowana”, pozbawiona mimiki i indywidualnych cech, może wydawać się młodsza, ale bywa też często pozbawiona wyrazu i autentyczności.

Zmarszczki pojawiają się także na skórze szyi i dłoni.

Szyja i dłonie bardzo często zdradzają nasz wiek jako pierwsze. Są delikatne, wrażliwe i przez lata pozostają na uboczu codziennej pielęgnacji. Skóra szyi i grzbietów dłoni jest naturalnie cieńsza, ma mniej kolagenu i gruczołów łojowych, przez co szybciej traci jędrność i nawilżenie. Dodajmy do tego codzienny kontakt z promieniowaniem UV, detergentami, zimnem czy wiatrem i mamy gotowy przepis na przedwczesne starzenie się tych obszarów.

Często na opakowaniach kremów do skóry twarzy jest napisane, że likwidują czy minimalizują zmarszczki, np. że je „wyprasują” lub „wypełniają”. Czy faktycznie samym kremem można tego dokonać?

Krem nie zastąpi zabiegu medycyny estetycznej, ale może skutecznie dbać o kondycję skóry, chronić ją i wspierać jej naturalne procesy odnowy. Kluczem jest regularność oraz odpowiedni dobór składników aktywnych.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / fot: Karolina Tarnawska

Nie z próżności, lecz z troski

Jeszcze do niedawna mówienie o medycynie estetycznej bywało krępujące. Kojarzyła się z luksusem czy fanaberią. Tymczasem dziś coraz więcej osób dostrzega w niej nie narzędzie maskowania wieku, lecz sposób na odzyskanie pewności siebie. I nie tylko kobiety, ale również mężczyźni.

Zabiegi medycyny estetycznej nie są już odpowiedzią na kompleksy czy dążeniem do „poprawienia” siebie. – To świadomy wybór zarówno kobiet, jak i mężczyzn – mówi Magdalena Ceran. – Zauważam, że pacjenci nie przychodzą już z myślą o „naprawianiu” siebie, ale raczej o podkreśleniu naturalnego piękna i zadbanie o siebie w sposób świadomy. To element dbania o zdrowie, styl życia i samoakceptację.

Zmienia się również język, jakim mówimy o starzeniu. Zamiast z nim walczyć – uczymy się z nim współpracować. Medycyna estetyczna pozwala spowolnić procesy związane z utratą jędrności skóry, utrzymaniem proporcji twarzy, a przy tym zachować autentyczność i subtelność. „Starzeć się z godnością” nie oznacza dzisiaj rezygnacji z siebie, ale troskę o to, aby nadal czuć się sobą i to w najlepszym wydaniu.

Subtelność jest nowym standardem

Największą zmianą, jaką przynosi dobrze zaplanowany zabieg, nie są zmarszczki, które znikają, ale emocje, które się pojawiają. – Widzimy, jak pacjentka zaczyna patrzeć na siebie łagodniej, uśmiecha się inaczej, inaczej też mówi o sobie – opowiada właścicielka Ceran Aesthetic. – Często słyszę: „W końcu wyglądam tak, jak się czuję”. To bardzo poruszające. Zmiany zewnętrzne stają się impulsem do zmian wewnętrznych, poprawiają nastrój, otwierają na nowe relacje, a nawet pojawia się motywacja do dalszej pracy nad sobą.

Efekty są naturalne, miękkie, nieprzerysowane. Magdalena Ceran najchętniej sięga po metody biostymulujące, jak np.: polinukleotydy, mezoterapia czy stymulatory kolagenu oraz techniki, które wzmacniają strukturę skóry bez naruszania ryśwów twarzy.

Rozmowa jest początkiem wszystkiego

Jak wygląda pierwsza wizyta w gabinecie? Wcale nie tak, jak wszyscy zakładają. – Najpierw jest rozmowa – spokojna,



bez presji, z dużą uważnością. Pytam nie tylko o wygląd, ale o emocje, samopoczucie, oczekiwania. Bo często za chęcią zmiany stoi coś głębszego – utrata pewności siebie, zmiana życiowa, poczucie, że coś się utraciło i pojawiła się chęć odzyskania kontroli. Chodzi o to, aby pacjentka poczuła się zaopiekowana, a nie oceniana.

Na tej bazie powstaje indywidualny plan, oparty na realnych możliwościach, konkretnych potrzebach i bezpieczeństwie. Pacjent wychodzi z jasnością i ulgą, że nikt nie chce go „przerabiać” na siłę.

Estetyka jako element dobrostanu

Czy medycyna estetyczna może wspierać zdrowie psychiczne? – Zdecydowanie tak – odpowiada Magdalena Ceran. – To nie jest terapia, ale często jej dopełnienie. Uporządkowanie wizerunku pomaga uporządkować emocje. Jeśli ktoś odzyskuje przyjemność z patrzenia w lustro, łatwiej mu zadbać o inne sfery życia. Dbanie o siebie, także przez wygląd, staje się więc formą szacunku wobec własnego ciała. Nie chodzi o doskonałość, ale o postrzeganie siebie. Oczywiście nie zastępuje to terapii czy wsparcia psychologicznego, ale może być jednym z elementów całościowego podejścia do zdrowia i dobrostanu.

autorka: Anna Wysocka / foto: materiały prasowe

Ceran Aesthetic
Bolesława Krzywoustego 9-10, Szczecin, Poland 70-250
CH Kupiec 1 piętro
Telefon: +48 512 377 948
© ceran_aesthetic



Okiem dermatologa

Dr Kamila Stachura



HIFU Maraton, czyli edukacja na temat technologii

Nie tylko letni „look” kojarzy nam się ze zdrową skórą. Niezależnie od wieku i typu urody, przy dzisiejszych możliwościach medycznych, tym aspektem możemy cieszyć się przez cały rok. Jest jeden warunek: zaczniemy naszą skórę traktować właściwie. Jest naszym domem, przestrzenią, w której mieszka nasze wnętrze więc dbajmy o nią. Wspólnie z lekarzem i kosmetologiem starajmy się utrzymać ją w dobrej kondycji. A co z tym wspólnego ma akcja informacyjno – edukacyjna HIFU Maraton, którą w sierpniu zorganizowaliśmy w naszej klinice? Już wyjaśniam.



HIGH INTENSITY FOCUSED ULTRASOUND (HIFU) CZYLI SKUPIENIE WIĄZKI FAL DŹWIĘKOWYCH O DUŻYM NASILENIU.

O technologii HIFU pisałam tu rok temu. Dzisiaj wracam do tematu, bo kolejne doświadczenia pracy z urządzeniem Ultraformer MPT, przynoszą nowe informacje, ale też, to co daje nam największą satysfakcję, kolejną, liczną grupę zadowolonych pacjentek.

W mojej klinice zabiegi wykorzystujące technologię HIFU są wykonywane codziennie, różnymi głowicami, o określonych parametrach. Na różnych częściach ciała wykorzystujemy te wysoko skoncentrowane, zogniskowane fale ultradźwiękowe do otrzymywania efektu liftingu, napięcia skóry, ale nie tylko. Zaletą tych zabiegów jest to, że działają na skórę bardzo głęboko, ale bez naruszania ciągłości naskórka i powierzchownych uszkodzeń. Wszystko to wiąże się z tak cenionym przez pacjentki, brakiem okresu rekonwalescencji. Kontrolowane przez lekarza i precyzyjnie ukierunkowane uszkodzenie wewnątrz tkanki, w tym przypadku przynosi efekty w postaci symulowania procesów odnowy i regeneracji. Intensyfikują one produkcję kolagenu, co daje efekt napinania tkanek, czyli efektu liftingu. Stąd już tylko krok do ujędrnienia tkanek np. na potrzeby poprawy owalu twarzy, ale przy zachowaniu naturalnego wyglądu.

Przez cały sierpień w naszej klinice trwa akcja HIFU Maraton, w trakcie której edukujemy pacjentki i pacjentów na temat HIFU i bardzo dokładnie wyjaśniamy działanie tej technologii. Urządzenie i jego jakość jest tu bardzo ważna, ale kluczowe są kompetencje osoby wykonującej zabieg oraz znajomość anatomii. Podczas zabiegu energia ultradźwiękowa o wysokiej intensywności jest precyzyjnie kierowana na określoną głębokość działania. Przykładając głowicę do skóry, inicjujemy proces regeneracji. W tym zakresie należy kierować się zaleceniami producenta i określonymi zasadami. Natomiast ostateczny kształt procedury HIFU przeprowadzanej w mojej klinice, to już moje autor-

skie procedury, którymi dzielę się tylko z pracującymi ze mną lekarzami i kosmetologami. Ile użyjemy impulsów, jak głęboko zadziałamy? To wszystko ma wpływ na efekt i ... być może dlatego u nas ten zabieg jest kupowany głównie na fali poleceń i rekomendacji od tych osób, które wykonały go właśnie u nas. Jak w wielu aspektach życia tak i w tym przypadku nic nie jest takie samo, chociaż wygląda podobnie. Przy technologii HIFU wiedza i doświadczenie lekarza są bardzo ważne. To jakie parametry dobierzemy i jak nimi zadziałamy, jest tu kluczowe.

Starzenie się skóry, to nie tylko to, co widzimy, zerkając na odbicie w lustrze. Nasza skóra starzeje się na wielu poziomach. Pracując na jej najgłębszych warstwach, uzyskujemy naturalny efekt. Zmiany, które zachodzą w ramach tego procesu, są wzajemnie od siebie zależne i powiązane ze sobą. Dlatego nie ma „cudownych” kremów na zmarszczki, bo działanie tylko na wierzchnią warstwę skóry nie wiele nam da na pewnym etapie procesów zachodzących w naszym organizmie.

Wspomniane przeze mnie jedno z urządzeń, na którym działamy omawianą technologią, ma w sobie także głowice wykorzystywane w mojej klinice przez kosmetolożki. Jest to Ultra Booster. Tu przeznaczenie jest trochę inne

*Starzenie się skóry, to nie tylko to,
co widzimy, zerkając na odbicie
w lustrze. Nasza skóra starzeje się
na wielu poziomach.*

niż przy tzw. głowicach medycznych. W trakcie zabiegu w nieinwazyjny sposób wtłaczamy w głąb wierzchniej warstwy skóry – substancje aktywne. W ten sposób korzystnie wpływamy na jej strukturę, poprawiając napięcie, koloryt i nawilżenie. To działanie sprawdza się u osób, które jeszcze nie wymagają tego efektu liftingu. Siła technologii i wtłaczanego preparatu, który jest mieszanką bardzo skrupulatnie dobranych składników aktywnych, przekłada się na szybki i widoczny efekt. Pacjentki zapytane o wrażenia podkreślają, starczające na długo nawilżenie, rozświetlenie, blask i efekt „wypoczętej i młodszej” skóry.

W sierpniu mamy specjalną dedykowaną infolinię na temat HIFU i z przyjemnością odpowiemy na pytania. Organizowana przez nas akcja informacyjna na temat tej technologii, jest właśnie po to, aby wszyscy otrzymali rzetelną i popartą doświadczeniami wiedzę. Każdy z czytelników Prestiż może już teraz skorzystać z naszej infolinii, dzwoniąc pod numer 535 746 292 lub po prostu skorzystać z naszej wiedzy w trakcie rozmów gabinetowych.





Uśmiech z pasją. Poznajmy higienistki, które dbają o zdrowie i komfort pacjentów

W trzech nowoczesnych gabinetach stomatologicznych Biała Szuflada – w Szczecinie i Choszcznie – pracuje zgrany i wyjątkowy zespół aż 18 higienistek stomatologicznych. Ich rola to znacznie więcej niż tylko usuwanie kamienia nazębnego. To codzienna praca nad relacją, edukacją pacjentów i poczuciem bezpieczeństwa. Zaprośiliśmy je do rozmowy o zawodzie, który zmienia życie – nie tylko pacjentów, ale i ich samych.

Jak zaczęła się Wasza przygoda z higieną stomatologiczną?

Iwona: Swoją drogę zawodową rozpoczęłam jako asystentka stomatologiczna, jednak z czasem coraz większe zainteresowanie i satysfakcję zaczęła przynosić mi profilaktyka stomatologiczna, która stała się moją główną ścieżką rozwoju. Dziś wiem, że decyzja o dalszej edukacji była jedną z najlepszych.

Natalia: Zdrowie i profilaktyka zawsze były mi bliskie – od razu wiedziałam, że to moja droga.

Sylwia: Trafiłam tu przypadkiem, ale szybko się zakochałam. Możliwość edukowania i realnej pomocy była dokładnie tym, czego szukałam.

Co najbardziej lubicie w swojej pracy, a co stanowi największe wyzwanie?

Julia: Kontakt z pacjentami i świadomość, że realnie wpływam na ich zdrowie i pewność siebie. Edukacja i widoczne efekty mojej pracy dają mi ogromną satysfakcję.

Iwona: Największym wyzwaniem jest przekonanie pacjen-

tów, jak ważna jest profilaktyka. Nie każdy to rozumie, ale właśnie dlatego tu jesteśmy, aby edukować i wspierać.

Jesteście zespołem... aż 18 osób. Jak pracuje się w tak dużym gronie?

Kamila: To ogromna wartość. Można liczyć na pomoc, wymianę doświadczeń, wspólne wsparcie.

Natalia: Jesteśmy jak rodzina. Panuje tu szacunek, zrozumienie, dobra energia. To się przekłada na atmosferę, jaką czują pacjenci.

Iwona: Każda z nas wnosi coś wyjątkowego. Razem tworzymy coś większego niż suma jednostek.

Z jakimi mitami na temat swojej pracy spotykacie się najczęściej?

Natalia: Że skaling niszczy szkliwo – to totalny mit! Profesjonalnie wykonany zabieg wręcz chroni zęby i usuwa kamień, który może prowadzić do chorób przyzębia. Powinien być wykonywany regularnie w zależności od indywidualnych potrzeb.

Julia: Często spotykamy się z mitem, że higienistka tylko „czyści zęby”. W rzeczywistości to zawód z ogromnym zakresem kompetencji – od profilaktyki po edukację zdrowotną.

Czy zawód higienistki się zmienia?

Sylwia: Zdecydowanie obserwujemy wzrost naszej samodzielności zawodowej oraz świadomości społecznej dotyczącej roli, jaką pełniemy.

Julia: To zawód, który dynamicznie się rozwija. Pojawiają się nowe technologie i procedury, a – jak słusznie zauważyła Sylwia – rośnie także świadomość pacjentów. Coraz częściej spotykamy się z większym zaufaniem do naszej roli, co przekłada się na szersze możliwości działania w praktyce zawodowej.

Jedno słowo, które najlepiej opisuje Wasz zawód – i dlaczego właśnie to?

Iwona: Pasja. Nie da się pracować w tym zawodzie bez serca. Codzienny kontakt z ludźmi, możliwość pomocy, ciągły rozwój – to coś, co mnie napędza. Lubię to, co robię, i cieszę się, że mogę robić to z zaangażowaniem i radością.

Natalia: Zdrowie. Ten zawód zmienia podejście pacjenta od stwierdzenia „leczę, gdy boli” do „dbam, żeby nie bolało”.

Co poza pracą daje Wam energię i inspirację?

Iwona: Dobra książka, pieczenie ciast – to mój sposób na relaks po intensywnym dniu.

Kamila: Sport. Siłownia, jazda konna, bieganie. Odpręża ciało i głowę.

Julia: Natura i chwile tylko dla siebie. Cenię spokój.

Sylwia: Kocham balet! Uwielbiam teatr, ale też spacerować, jeździć i... wyłączyć telefon!

Natalia: Bliscy. Rodzinne obiady, przyjaciele, dzieci – to daje mi energię.

Jakie macie zawodowe marzenia?

Julia: Marzę o tym, by w przyszłości potążyć wiedzę me-



dyzną z bardziej holistycznym podejściem do pacjenta, łącząc dbanie o ciało z dbaniem o komfort psychiczny, emocje i relaks. Zdrowie jamy ustnej to przecież część czegoś większego – całościowego dobrostanu.

Kamila: Moim marzeniem jest być po prostu jeszcze lepszą w tym, co robię, szkolić się i kształcić wśród najlepszych lekarzy, z jakimi mam przyjemność pracować w gabinecie Biała Szuflada.

Jedna rada dla przyszłej higienistki?

Iwona: Bądź cierpliwa, otwarta i rób to z sercem. To zawód, który potrafi być wymagający fizycznie i emocjonalnie, ale daje ogromną satysfakcję. Liczy się nie tylko wiedza i umiejętności, ale też empatia i podejście do ludzi.

Julia: Uwierz w wartość swojej pracy i nie przestawaj się rozwijać. Bądź cierpliwa, doceniaj małe sukcesy i pamiętaj, że masz realny wpływ na zdrowie pacjentów.

Sylwia: Dbaj o kręgosłup – ergonomia w pracy to podstawa. Troszcz się o zdrowie swoich pacjentów, ale nie zapominaj przy tym o sobie!

Kamila: Inwestuj w siebie i nie bój się pytać.

Na końcu zawsze jest uśmiech

Zespół Białej Szuflady udowadnia, że nowoczesna stomatologia to nie tylko sprzęt i procedury, to przede wszystkim ludzie. Kobiety z pasją, empatią i ogromnym zaangażowaniem.

W ich pracy nie chodzi tylko o sam zabieg, ale o relację, poczucie bezpieczeństwa i realną troskę. O to, by pacjent czuł się wysłuchany, zrozumiany i bezpieczny. To dzięki temu pacjenci wracają do gabinetu bez strachu, za to z uśmiechem, który zaczyna się nie na fotelu, lecz w kontakcie z drugim człowiekiem.

Bo u podstaw każdego zdrowego uśmiechu stoi coś więcej niż szczoteczka i scaler – to człowiek, który naprawdę się troszczy. I właśnie takimi osobami są higienistki Białej Szuflady.

aw / foto: Alicja Uszyńska



Z pasji do zdrowej skóry i świadomej pielęgnacji.

Innowacja w egzosomach – egzosomy bakteryjne Exo Booster

Ekspercka wiedza, empatia i nowoczesne technologie – to znak rozpoznawczy Enklawa Institute w Szczecinie. Właścicielka gabinetu, Marta Czerkawska-Burgs, kosmetolog, ekspertka terapii anti-aging i autorka koncepcji Smart Aging, od ponad 15 lat prowadzi autoryzowany gabinet Dermalogica, łącząc naukę z holistycznym podejściem do zdrowia skóry. Dla niej terapia to coś więcej niż zabieg. To przemyślane doświadczenie oparte na relacji i trosce, a także ciągłych poszukiwaniach innowacyjnych rozwiązań.

Takim rozwiązaniem jest Exo Booster by Dermalogica PRO – rewolucyjny preparat oparty na egzosomach bakteryjnych, który przenosi zabiegi regeneracyjne na zupełnie nowy poziom. W rozmowie z nami Marta Czerkawska-Burgs opowiada o nowej erze pielęgnacji, pracy z klientkami oraz sile partnerstwa z marką, która zmienia podejście do skóry na całym świecie.

Pani Marto, jest Pani kosmetologiem z ogromnym doświadczeniem, ambasadorką marki Dermalogica i właścicielką jednego z najbardziej cenionych gabinetów w regionie. Jak to się wszystko zaczęło?

Zawsze powtarzam, że to była pasja, która przerodziła się w misję. Fascynowało mnie, jak bardzo wygląd skóry wpływa na nasze samopoczucie i poczucie wartości. Studiowa-

łam kosmetologię, ale też fizjoterapię, by lepiej rozumieć mechanizmy zachodzące w ciele. Już na początku kariery miałam okazję uczyć się od znakomitych lekarzy-dermatologów. To zderzenie świata nauki z codzienną pracą z pacjentem ukształtowało moje podejście. Zawsze stawiam na skuteczność, ale również na empatię i relację.

Czym jest Enklawa Institute, którą Pani stworzyła?

Enklawa to coś więcej niż gabinet kosmetyczny. To miejsce, gdzie każda kobieta może poczuć się bezpiecznie. Pracujemy w nurcie Smart Aging, czyli inteligentnego odmładzania skóry. Od ponad 15 lat jesteśmy autoryzowanym gabinetem marki Dermalogica. Firmy, która daje nam realne narzędzia do pracy z każdą skórą, niezależnie od jej potrzeb.



Dermalogica to profesjonalna marka z zapleczem naukowym. Co zadecydowało, że to właśnie z nią związała Pani swój gabinet?

Przede wszystkim jej filozofia. Dermalogica od lat rozwija się w oparciu o badania naukowe, klinicznie przebadane formuły i edukację. To marka stworzona dla profesjonalistów, która daje wiedzę, narzędzia i wsparcie. Ich motto „Skin: we treat it all” bardzo mi odpowiada, ponieważ każda skóra, bez względu na wiek czy kondycję, zasługuje na indywidualną terapię. Produkty są wegańskie, wolne od substancji drażniących, skuteczne, a jednocześnie bezpieczne. Mam zaufanie do nauki i jakości.

Porozmawiajmy o Exo Booster – to nowość w Pani gabinecie i produkt, o którym głośno w świecie profesjonalnej pielęgnacji. Czym wyróżnia się ten preparat?

Exo Booster to prawdziwa rewolucja. To profesjonalny, dwufazowy preparat, który wykorzystuje 10 miliardów regenerujących egzosomów o nazwie Lactobacillus, znajdujących się w każdej ampułce. Działa w synergii z technologią PRO Resolution. Jego zadaniem jest maksymalizacja efektów zabiegowych, takich jak mikronaktywanie, RF mikroigłowa czy laseroterapia ablacyjna i nieablacyjna. Ale nie chodzi tylko o skuteczność – chodzi również o regenerację. Preparat ten przyspiesza odnowę komórkową, wzmacnia barierę ochronną skóry, minimalizuje zaczerwienienia. Daje klinicznie potwierdzone efekty, nawet o 86% większą redukcję zmarszczek w porównaniu do standardowego zabiegu.

Jak wygląda terapia Exo Booster w praktyce?

Zabieg dzieli się na dwa etapy. Pierwszy to aplikacja preparatu w trakcie zabiegu inwazyjnego, np. mikronaktywania, co zwiększa przenikanie składników aktywnych i inicjuje procesy naprawcze w skórze. Drugi to 7-dniowa pielęgnacja domowa, która pozwala utrzymać i pogłębić efekt regeneracji. Składniki, takie jak wspomniane wcześniej egzosomy Lactobacillus, kwasy omega-3 z alg i Oligopeptide-1 wspierają komunikację międzykomórkową i odbudowują skórę

od środka. Skóra jest gładsza, bardziej jędrna, promienna i szybciej się goi. Moje klientki nie ukrywają zachwytu.

Są również coraz bardziej świadome takich nowości.

Zdecydowanie. Kobiety nie szukają już szybkiego efektu „wow” za wszelką cenę. Interesują się składnikami, pytają o procesy biologiczne, chcą wiedzieć, jak działa dana technologia. I właśnie dlatego Exo Booster idealnie trafia w potrzeby nowoczesnej kobiety, łączy innowacyjność z bezpieczeństwem, daje widoczne efekty, ale jednocześnie działa w zgodzie z rytmem skóry. To dla mnie i dla moich klientek ogromna wartość.

Co wyróżnia Pani gabinet na tle innych miejsc w regionie?

To, że naprawdę jesteśmy zespołem ludzi z pasją. Każda osoba w Enklawie, od terapeutki po recepcję, rozumie filozofię holistycznego podejścia. Nie sprzedajemy usług, tylko tworzymy relacje. Nasze klientki przychodzą do nas nie tylko po zabiegi, ale po doświadczenie, spokój, uważność, poczucie zaopiekowania. U nas każda terapia to indywidualnie dobrany proces, poprzedzony konsultacją i analizą skóry. Produkty Dermalogica, jak Exo Booster, są dla nas przedłużeniem tej filozofii, bo działają nie tylko skutecznie, ale z szacunkiem do skóry.

Na koniec, co powiedziałaaby Pani kobiecie, która zastanawia się nad zabiegiem z użyciem Exo Booster?

Powiedziałabym: pozwól sobie na więcej. Exo Booster to nie tylko zabieg, to inwestycja w zdrowie skóry. Jeśli chcemy połączyć skuteczność kliniczną z komfortem, bezpieczeństwem i naturalnym wyglądem, to jest to idealny wybór. W Enklawie zajmujemy się każdą osobą kompleksowo. Skóra to nie moda, to codzienność i warto ją traktować z troską.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / fot. materiały prasowe

Zastrzyk w kolano – co tak naprawdę się tam wstrzykuje?

Wielu pacjentów, którzy zgłaszają się z bólem kolana, w pewnym momencie pyta: „A da się coś wstrzyknąć?”. To rozsądne pytanie, bo dobrze dobrany zastrzyk może przynieść realną ulgę – nawet wtedy, gdy tabletki już nie pomagają. Ale co właściwie się tam podaje? I dlaczego nie ma jednej, uniwersalnej ampułki, którą da się zastosować u każdego?

Zastrzyk w kolano to hasło-wytrych. Może oznaczać zupełnie różne substancje: od silnych leków przeciwzapalnych, przez preparaty „smarujące” staw, aż po nowoczesne metody biologiczne wykorzystujące własną krew pacjenta. Dobór odpowiedniego rozwiązania zależy od wieku, rodzaju urazu, stopnia zaawansowania choroby zwyrodnieniowej i stylu życia.

Sterydy – silne, ale nie do częstego użycia

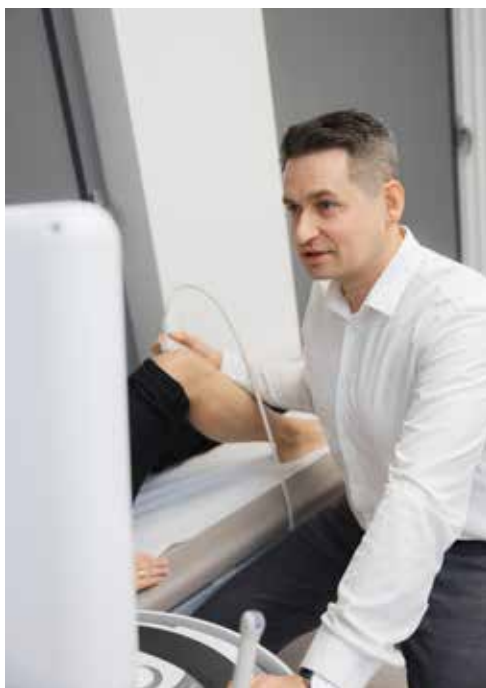
Steryd, czyli glikokortykosteroid, to najmocniejszy lek przeciwzapalny, jaki możemy wstrzyknąć do stawu. Działa szybko i skutecznie – szczególnie u pacjentów z wyraźnym bólem i obrzękiem. Często daje poprawę już po kilku dniach. Stosujemy go jednak ostrożnie, bo choć łagodzi objawy, nie zawsze leczy przyczynę dolegliwości. Przy zbyt częstym użyciu może działać niekorzystnie na chrząstkę. Z tego powodu w jednym stawie nie powinno się go podawać więcej niż dwa-trzy razy w roku.

Kwas hialuronowy – więcej poślizgu, mniej bólu

Ten preparat przypomina naturalną maź stawową – poprawia „smarowanie” i poślizg w chorym stawie. Wykazuje działanie przeciwzapalne i może zmniejszać ból. Sprawdza się zwłaszcza w łagodnych i umiarkowanych postaciach choroby zwyrodnieniowej. To metoda bezpieczna, dobrze tolerowana i możliwa do powtarzania. Nie u każdego jednak zadziała równie dobrze – zwłaszcza w zaawansowanych zmianach, gdy staw jest już znacznie zniszczony.

PRP – regeneracja z własnej krwi

Osocze bogatopłytkowe (PRP) to preparat otrzymywany z krwi pacjenta. Po pobraniu próbki krew trafia do wirówki,



a następnie podajemy jej najcenniejszą frakcję – zawierającą płytki krwi i czynniki wzrostu – bezpośrednio do chorego stawu. Substancje te pobudzają organizm do regeneracji, zmniejszają stan zapalny i mogą poprawić jakość chrząstki.

W swojej praktyce stosuję PRP regularnie, z sukcesem stosując je również u zawodowych sportowców. Zastrzyk u wicemistrzyni olimpijskiej pozwolił jej wrócić do treningów szybciej, niż się spodziewaliśmy. Takie przypadki pokazują, że nasze własne ciało potrafi naprawić wiele – trzeba mu tylko stworzyć do tego warunki.

PRF – wolniejsze, ale głębsze działanie

PRF, czyli fibryna bogatopłytkowa, to młodszy „kuzyn” PRP. Również pochodzi z krwi pacjenta, ale ma inną strukturę – tworzy delikatną siateczkę, która stopniowo uwalnia czynniki wzrostu przez kilka dni.

Dzięki temu działa wolniej, ale bardziej długofalowo. Często stosujemy PRF przy przewlekłych stanach zapalnych ścięgien i w zmianach, które rozwijały się przez wiele miesięcy.

Zastrzyk to nie wszystko

Każdy z tych preparatów może przynieść korzyść – o ile zostanie dobrze dopasowany do pacjenta. Steryd nie pomoże tam, gdzie potrzeba odbudowy. PRP czy PRF nie zadziała skutecznie, jeśli oczekujemy efektu natychmiastowego. W niektórych przypadkach warto zastosować dwie metody – np. steryd w ostrym stanie, a kwas hialuronowy czy PRP w kolejnych tygodniach.

Pamiętajmy jednak, że zastrzyk to narzędzie wspierające – nie zastąpi rehabilitacji, zmiany nawyków czy odpowiedniego ruchu. To element układanki, który może znacząco pomóc, ale tylko wtedy, gdy cały plan leczenia ma sens.

Ból kolana?
Wiele metod leczenia,
jeden cel.

TWÓJ ORTOPEDA

dr n. med. Bartosz Sobieski



GINEKOLOGIA POŁOŻNICTWO KARDIOLOGIA
PSYCHOLOGIA PSYCHIATRIA NEUROLOGIA
CHIRURGIA CHOROBY WEWNĘTRZNE
ORTOPEDIA MEDYCYNĄ ESTETYCZNA
STOMATOLOGIA NEUROCHIRURGIA
NEFROLOGIA HEPATOLOGIA DIABETOLOGIA
DERMATOLOGIA TRANSPLANTOLOGIA
UROLOGIA USG KOSMETOLOGIA

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



Seks? Nie, dziękuję!

Świat przyspieszył, mamy coraz więcej obowiązków i coraz mniej czasu. Praca online po godzinach nikogo już nie dziwi, stres, zmęczenie, ciągła gonitwa i pośpiech nie sprzyjają budowaniu bliskości.

Jesteśmy razem, a jednak osobno, a nasze życie erotyczne zamiast komedii romantycznej, coraz częściej przypomina przewidywalną telenowelę. O tym, dlaczego tak się dzieje rozmawiamy z seksuologką Katarzyną Stawczyk.

Dlaczego rezygnujemy z seksu?

To zależy. Często klienci skarżą się na niskie libido, na to, że nie mają ochoty na seks, że o nim nie myślą, że przestał sprawiać frajdę. A po chwili rozmowy okazuje się, że są przemęczeni, mają za dużo stresu, pracy, spraw na głowie. No i jeszcze ta presja by mieć dobry seks. Czasem są to również trudności w relacji... Przemęczeni ludzie nie mają ochoty na seks ani siły w zamian wybierają odpoczynek. Wspólne tete-a-tete przestaje być priorytetem.

Skąd ta zmiana w podejściu?

Ponieważ w ich systemie wartości i potrzebach mógł nigdy nie zajmować pierwszego miejsca, i to jest ok. Problem pojawia się wtedy, gdy ktoś chciałby seksu, bliskości a nie ma przestrzeni, aby porozmawiać o tym z osobą partnerską, albo mają przekonanie, że powinni zaspokajać potrzeby drugiej osoby, mimo że sam/sama nie ma na to ochoty. Albo siły.

Jak wyjść z tego impasu?

Odpocząć (śmiech), ale diabeł tkwi w przyczynie: przedłużający się stres, przemęczenie, choroby, ale też zdarza się, że para po prostu przestaje być dla siebie miła, uprzejma. Na światło dzienne wychodzą małe, zadawnione, niewyjaśnione pretensje, które sprawiają, że ludzie coraz bardziej oddalają się od siebie. Szczególnie trudno jest, gdy pojawiają się dzieci i brakuje przestrzeni na swobodę i bycie tylko we dwoje... no i siły oczywiście, zwłaszcza przy dzieciach.

Seks potrzebuje przestrzeni, ma sprawiać radość, przyjemność, dawać bliskość, ale by się to urzeczywistniło to trzeba na to siły i energii, no i dobrze jest też wiedzieć, jakie się ma potrzeby.

Jak dobrze je znamy?

Różnie. Są ludzie, którzy nie potrafią rozpoznawać swoich potrzeb, ponieważ nikt, nigdy ich tego nie nauczył, no, bo o „seksie się nie mówi tylko się go robi”. Kolejna grupa to osoby, które chcą realizować to, co widzą na filmach bez sprawdzenia czy jest to faktyczna ich potrzeba. Ogólnodo-

stępne obrazy narzucają jakąś konwencję, wyobrażenie jak ma wyglądać seks. A przecież to NAM ma sprawiać przyjemność, być dopasowane do naszych potrzeb a nie tego, co przedstawiają filmy albo te romantyczne albo te dla dorosłych.

Jak nauczyć się, co lubimy w łóżku?

Najlepiej sprawdzać, co sprawia nam przyjemność, samemu z partnerem rozmawiać o seksie w zwykłych codziennych rozmowach, nawet przy kawie. Podążać za sobą i testować swoje granice. Nieważne czy jest to zwykła wizyta w sex shopie, bondage czy po prostu zmiana pory, kiedy uprawiamy seks. Oczywiście z zachowaniem własnych granic. Uczenie się siebie to też rozmowy o tym, czego by się chciało spróbować albo czego się ktoś obawia. Można poeksperymentować i stwierdzić, że to nie to, i to jest jak najbardziej w porządku.

Seks w długoletniej relacji nigdy nie będzie taki jak na początku z wielu przyczyn, ale może dawać mega satysfakcję, bliskość, frajdę w zależności od tego, czego dana osoba potrzebuje.

Czy temat bliskości dotyczy tylko kobiet?

Nie, mężczyźni również bardzo potrzebują bliskości, może tego nie werbalizują, ale potrzeba dotyku, przytulenia, zrozumienia, bezpieczeństwa, poczucie bycia atrakcyjnym dla drugiej osoby jest niezwykle ważnym aspektem niezależnie od płci.



Jaki mężczyzna przechodzi do twojego gabinetu?

Mężczyźni dalej nie mówią o uczuciach i problemach, rzadko korzystają z terapii, są w grupie obciążonej najwyższym procentem depresji i samobójstw. Kobiety otoczone są wsparciem ze strony koleżanek, babć, chodzą do psychologów i seksuologów, mówią otwarcie o swoich problemach. Mężczyźni się dopiero tego uczą.

Co ich powstrzymuje?

Stereotypy, kultura, lęk przed nazwaniem gejem, mięczakiem, no przecież mężczyźni nie płaczą. Jak nie dają rady to znaczy, że są słabi. Nie potrafią prosić o pomoc. No i tyle teraz się mówi o kryzysie męskości. Dla mnie to jest o zmianach, które się dzieją w kontekście rozumienia, czym jest męskość, jaka jest i jaka będzie. To może być trudne.

OK, przyjmijmy, że para próbuje rozmawiać ze sobą, zaczyna eksperymentować, ale po miesiącach lub nawet latach oddalenia się od siebie trudno o fajerwerki.

Tak podstawą jest ponowne zbliżenie się do siebie, niekoniecznie w łóżku, ale tutaj potrzeba zaangażowania obu osób. Najpierw trzeba nauczyć się być razem, spędzać wspólnie czas, widzieć się, styścić się, być dla siebie...

Czyli dalej kluczowym problemem jest brak komunikacji?

Oczywiście bez tego nie ruszymy. Porównajmy to do zaproszenia kogoś na obiad, jeżeli interesuje nas zadowolenie naszego gościa albo sprawienie mu przyjemności, to pytamy, na co ma ochotę a nie gotujemy w ciemno i dziwimy się, że nie smakuje! (śmiejch)

No i jeszcze kwestia przyjmowania komunikatów. Jeśli ktoś nam mówi, że jest ok, że było dobrze to znaczy, że tak jest. Dobrze jest to przyjąć.

Kiedy nie jesteś w stanie rozwiązać problemu seksualnego, z którym przychodzą do Ciebie klienci?

Kiedy ktoś oddaje mi odpowiedzialność za to, z czym przyszedł. Ja nie mam takiej mocy, aby coś za kogoś zmienić. Mogę wytłumaczyć, co, z czego wynika, mogę zaproponować rozwiązania, ale to po stronie osoby, która przychodzi jest to, czy otworzy się na zmianę.

Zdarza się też, że seks jest konsekwencją problemu a nie jego przyczyną. Kiedy relacji w zasadzie już nie ma i seks również przestaje funkcjonować, a osoby twierdzą, że chcą coś naprawić, ale oczekują zmian jedynie ze strony partnera, a to tak nie działa. Jeżeli problemy w łóżku, powodowane są innymi kwestiami takimi jak: choroby, przyjmowane leki, wtedy kieruję moich klientów do specjalistów z danego obszaru.

Jakie zmiany nastąpiły w naszym podejściu do tego, jakże delikatnego obszaru?

Chcemy więcej mówić o seksie, pojawia się temat zgody na współżycie. Kobiety nie chcą już być oceniane za to, że mają ochotę na seks i czerpią z niego przyjemność, chętniej mówią o swoich potrzebach, eksperymentują, dbają o swoją przestrzeń. Dotyczy to jednak głównie większych miast i aglomeracji.

Czy zwiększyła się akceptacja i świadomość naszych ciał?

Niestety nie mam takiego poczucia. Kultura obrazkowa mocno obniżyła nasz poziom zadowolenia z tej kwestii. Zapominamy o tym, że ciało nie jest tylko obiektem seksualnym, może nam dawać przyjemność na różne sposoby: dobre jedzenie, spacer, bycie w bliskości z innymi, uprawianie

sportów. To wszystko możemy robić dzięki naszemu ciału, podkreślmy zdrowemu i sprawnemu, a seks jest tylko jedną z wielu przyjemności...

Nadal lubimy zgaszone światło i naciągniętą kołderkę?

Ej, kołderka może być fascynująca! (śmiech) Dla każdego poziom pikanterii będzie inny i to jest fajne. Żyjemy w przekonaniu, że seks musi być wystrzelony w kosmos, cokolwiek to znaczy. Dobry seks daje nam przyjemność, poczucie bliskości, spełnia nasze potrzeby w momencie, kiedy go doświadczamy. Dla jednych będzie to cała noc ostrego bzykania, dla innych będą to pieszczoty i przytulanie a dla jeszcze innych szybki seks dla rozładowania napięcia. Dla każdej osoby może to oznaczać, co innego. Ważne by to, co robimy z drugą osobą sprawiało obojgu frajdę i odpowiadało na potrzeby osób, które w tym uczestniczą a nie było próbą dorównania obrazkom z filmów dla dorosłych. No chyba że jest to nasza fantazja seksualną, którą chcemy urzeczywistnić.

A co z seksem jednoosobowym?

To jest świetna droga by dobrze zgłębić swoje potrzeby, reakcje ciała, odkryć swoje strefy erogenne lub jaśniej nasze miejsca te ulubione, najulubieńsze. Sprawić sobie przyjemność. Zadbaj o siebie. Seks samemu ze sobą może być cudownie przyjemny. Bardzo polecam!

Rozmawiała: Aleksandra Magiera



REKLAMA



KORYZNA CLINIC

stomatologia & implantologia

Odzyskaj pewność siebie już dziś.

Nowy uśmiech w jeden dzień!



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



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

Oddychasz...

ale czy tak, jak powinienes?

Odkryj moc tlenoterapii

w komorze normobarycznej



Regeneracja i długowieczność

Silne działanie anti-aging

Więcej energii, lepsza regeneracja

Lepsze dotlenienie skóry

Wsparcie zdrowia

Zarezerwuj darmową sesję już dziś!

Szczecin, ul Modra 69

tel (+48) 509 663 663

www.normobariaszczecin.pl





W takich warunkach powinno się żyć

W lipcu w 2022 roku przy ul. Modrej w Szczecinie pojawiła się komora normobaryczna.

Niektórzy podeszli do tematu sceptycznie i dużą dawką ostrożności. Sesja trwa dwie godziny.

Nie można jej przerwać. Pierwszy pobyt w służbie przypomina dosłownie start lotu w kosmos.

Jeśli ktokolwiek właśnie poczuł ścisk w żołądku i stwierdził „nigdy, przenigdy tam nie pójdę” to...
tym bardziej powinien tam pójść.

Wiele osób szuka często spotyka się z takimi pojęciami jak komora hiperbaryczna oraz komora normobaryczna. Wbrew pozorom, to dwie zupełnie różne metody terapii.

Komora normobaryczna to specjalnie skonstruowane pomieszczenie, w którym panują warunki ciśnienia i składu powietrza optymalne dla ludzkiego organizmu.

– W przeciwieństwie do standardowych warunków, jakie panują na Ziemi, tutaj ciśnienie jest podniesione do 1500 hPa. Ale to nie wszystko. Kluczowy jest również skład powietrza – mówi Pani Natalia, menadżerka. – W komorze normobarycznej jest 20% więcej tlenu niż w powietrzu, a także wodór i dwutlenek węgla, który rozszerza nam naczynka, a wodór dopycha nam w te wszystkie zakamarki ten tlen. – Takie warunki stymulują organizm do intensywniejszej pracy i regeneracji.

Normobaria, a hiperbaria – kluczowe różnice

Terapia hiperbaryczna, wynaleziona w 1939 roku, wykorzystywana była pierwotnie do leczenia nurków. Koncepcja normobarii, opracowana przez polskiego lekarza Jana Pokrywkę, stanowi jej udoskonalenie. Warunki w komorze są bardziej zbliżone do idealnych. Jak mówi menadżerka: „To są warunki optymalne, w takich powinno się żyć”.

Jakie korzyści daje komora normobaryczna?

Terapia ta przynosi szeroki wachlarz pozytywnych efektów, obejmujących poprawę funkcjonowania układu oddechowego poprzez doskonałe dotlenienie organizmu i zwiększenie wydolności, co może wspomagać leczenie astmy oskrzelowej. Zmniejsza ryzyko zawału i udarów, poprawia krążenie i obniża częstotliwość migren. W przypadku skóry zauważalna jest naturalna poprawa jej kondycji, przyspieszone gojenie ran oraz zwalczanie stanów zapalnych.

Komora ma także pozytywny wpływ na układ kostny, wzmacniając go i wspomagając leczenie złamań oraz osteoporozy. Wodór wpływa na oczyszczanie organizmu z toksyn, terapia sprzyja detoksykacji, co może wspomagać utratę wagi. Warto również podkreślić, że terapia jest wsparciem w leczeniu boreliozy, cukrzycy, stwardnienia rozsianego oraz innych

schorzeń, w których kluczowe jest dotlenienie tkanek, a także ogólnie poprawia samopoczucie, zapewniając lepszy sen, zwiększając poziom melatoniny, działając antydepresyjnie i spowalniając procesy starzenia.

Jak wygląda sesja w komorze?

Sesja trwa dwie godziny. W środku panują komfortowe warunki: wygodne fotele (w tym fotele z masażem w sali VIP), telewizor, radio, a także jest możliwość podłączenia własnych urządzeń do gniazdka elektrycznego oraz mata Viofor. Czas mija w przyjemnej atmosferze, a uczestnik może poczytać książkę, obejrzeć film lub po prostu odpocząć.

– W komorze namnażają się komórki macierzyste, które są w organizmie od 4 do 6 dni – podkreśla menadżerka. To właśnie one są odpowiedzialne za intensywną regenerację i naprawę uszkodzonych tkanek.

Historie, które zapadają w pamięć

Nie ma lepszego dowodu na skuteczność metody niż historie pacjentów. Jedną z nich jest historia 24-letniej dziewczyny, która od lat zmagająca się z silnym trądzikiem. Mimo licznych wizyt u dermatologów i kosmetologów, nic nie przynosiło efektów. Za namową mamy, która również szukała sposobu na poprawę wydolności po chorobie, zaczęły korzystać z komory. Zmiany na skórze zaczęły się wyciszać. Do dziś nie wróciły. Obie panie nadal korzystają z terapii w celach profilaktycznych.

Komora posiada europejski certyfikat CE, a za nadzór nad sesjami odpowiada wyszkolona obsługa. Jakość powietrza na naszej planecie stale się pogarsza, a terapia normobaryczna może być jedynym sposobem, aby dostarczyć organizmowi optymalne warunki. Pierwsza sesja jest darmowa dla wszystkich. W sklepie przy samym wejściu do komory można zaopatrzyć się w naturalne kosmetyki i suplementy AX Med w dobre przyswajalnej formie – kompleksy witamin, magnez czy suplementy diety na metabolizm.

aw / foto: materiały prasowe



Najpierw zdrowie, potem uroda

Zależy ci na dobrym i estetycznym wyglądzie? Często okazuje się, że aby dojść do wymarzonych rezultatów pielęgnacyjnych, trzeba zadbać o podstawy – czyli zdrowia.

W Atelier Zdrowia i Urody kosmetolog Magdy Skowrońskiej, liczy się holistyczne i indywidualne podejście. Tu najważniejszy jest człowiek i jego potrzeby. To też przyjazna przestrzeń, w której każdy poczuje się jak w domu, ponieważ Atelier tworzy grono specjalistów, którzy wykonują swoją pracę z wielkim zaangażowaniem.

Pani Magdo, stworzyła Pani Atelier opierając się na prostej, ale bardzo ważnej zasadzie: najpierw zdrowie, a później uroda.

Zdrowie zawsze powinno być na pierwszym miejscu, a dopiero później możemy pomyśleć o estetyce. W Atelier stawiam na staranność i profesjonalizm, poczynając od wnikliwie wybranych produktów oraz sprzętów, po wykwalifikowany, doświadczony zespół. Kiedy zakładałam firmę, pracowałam samodzielnie i wynajmowałam stanowiska, wykonując w międzyczasie wszystkie dodatkowe obowiązki. Doba, była zbyt krótka, a ja spędzałam w gabinecie po 12-13 godzin, nawet w weekendy. Dziś wiem, że zależy mi na współpracy z profesjonalistami, którzy dzielą się moją filozofią pracy.

Na czym zatem polega filozofia, którą się Pani kieruje?

Mój zespół tworzą profesjonalści, którzy ciągle się szkolą. Co istotne, każdy z nas bardzo lubi (wręcz kocha) swoją pracę. Nie bez znaczenia są również relacje międzyludzkie – dla mnie sukces to nie tylko kompetencje, ale również wzajemny szacunek, dobra energia i tzw. „chemia” w zespole. To właśnie ona tworzy środowisko, w którym można wspólnie osiągać cele i budować markę opartą na zaufaniu. A to wszystko przekłada się na dobrą atmosferę, którą wyczuwają moi klienci.

Kto zatem tworzy Atelier?

Aktualnie w zespole jest nas dziewięć, niebawem pewnie

dziesięć osób. Grono kobiet, które specjalizują się w bardzo różnych dziedzinach.

Są manicurzystki: Aleksandra, Wiktoria oraz Klaudia, każda jest inna. To trzy różne osobowości, ale także trzy różne specjalistki perfekcyjnie wykonujące swoją pracę. Jedna kocha stonowane stylizacje, inna szaleństwo w postaci zdobień, kolejna naturalność i prostotę. Długie, krótkie, przedłużane czy wręcz naturalne. Dzięki temu jesteśmy w stanie sprostać wszelkim wymaganiom. Mamy też coś dla osób, które borykają się z problemem alergii na produkt do stylizacji paznokci – i tu rewelacyjnie sprawdza się kolejna osoba w zespole – Justyna. Pracuje z produktami, które nie uczulają i pozwalają cieszyć nasze oczy, dając komfort zabdanym stylizacjom hybrydowym. To kosmetyczka, która wykonuje manicure, pedicure, zabiegi na twarz oraz ciało. Dwie kolejne osoby: Marta i Magda – kosmetyczki, które szaleją z zabiegami na twarz oraz ciało. Marta specjalizuje się w zabiegach depilacji woskiem oraz epilacji laserowej, co ważne również męskiej. Pracuje z technologiami dotyczącymi ciała oraz zabiegami na twarz. Magdalena to bardzo doświadczona w zabiegach na ciało oraz zabiegach iniekcyjnych osoba. Podłożka Patrycja, to bardzo zaangażowana i perfekcyjna dusza.

Jestem jeszcze ja – Magda. Całkowicie pochłonięta pracą, kochająca kontakt z klientem. Kieruję się głównie zdrowiem. Na co dzień pracuję z twarzą. Dobieram pielęgnację domową, rekomenduję odpowiednie zabiegi regenerujące, na trądzik czy zabiegi przeciwstarzeniowe.

Jest tego bardzo dużo. Od dwóch lat szkolę się z trychologii. I te ostatnie dwa lata pozwoliły mi wejść na zupełnie inny poziom świadomości mojej pracy, dzięki czemu spełniam się w Atelier w 100%.

To ciekawe, że jako doświadczona kosmetyczka, zajęta się Pani także trychologią. To interesująca dziedzina, którą w Polsce zajmuje się niewiele osób.

Trychologia to temat na książkę. Przez lata twierdziłam, że nigdy tym się nie zajmę, gdyż jest to bardzo wymagająca i czasochłonna dziedzina. Jednak w związku z zapotrzebowaniem współczesnego świata zmieniłam zdanie. Od dwóch lat intensywnie poszerzam swoją wiedzę na ten temat. Jeżdżę po Polsce, słucham autorytetów w tej dziedzinie, ta nauka cały czas się rozwija. Problem związany ze skórą głowy, jest już bardzo powszechny, a lokalnie bardzo mało osób chce lub potrafi holistycznie podejść do tematu i po prostu znaleźć przyczynę, źródło problemu. Jest to nauka, która wymaga całościowego podejścia do organizmu. Musiałam nauczyć się jak czytać badania laboratoryjne krwi, przede wszystkim jak je interpretować. Studiuję dużo książek, które uczą mnie jak analizować poszczególne badania. Muszę mieć wiedzę o wielu schorzeniach metabolicznych, gdyż jest to pierwsza sytuacja, która wpływa na kondycję i wygląd skóry głowy oraz włosów. Mogę otwarcie powiedzieć, że im więcej się uczę, tym bardziej zdaję sobie sprawę z tego, ile jeszcze nie wiem, co mnie totalnie mobilizuje do działania. Wstaję więc codziennie o 5 rano, aby doszkalać się w tej dziedzinie. Jestem ekspertem trychologii funkcjonalnej, a jest nas w Polsce aktualnie tylko 78 osób. Wizyta trychologiczna to konsultacja, która trwa ponad godzinę. Często na poziomie rozmowy już wiem, z czym dana osoba się boryka i co jest tego przyczyną. Widząc, jak duże

jest zapotrzebowanie na te usługi, mam zamiar poświęcić temu jeszcze więcej czasu.

Skoro jesteście już przy zabiegach, to z czego jeszcze możemy skorzystać w Atelier?

Współpracuję również od kilku lat z fizjoterapeutką Agnieszką Bartkowiak prowadzącą firmę Życie bez bólu (swoją drogą bardzo polecam), która specjalizuje się głównie w terapiach manualnych.

Wracając do usług w Atelier, to chciałabym zaznaczyć, na czym polega nasza praca. Traktujemy klientów bardzo indywidualnie i starannie dobieramy zabiegi dla każdego. Kiedy klientka czy klient przychodzi do nas na konsultację, proszę, by przynieść ze sobą produkty, których na co dzień używa w domu. Bez dobrze dobranej, indywidualnej pielęgnacji domowej nie ma rewelacyjnego efektu, holistycznego podejścia. Dzieje się tak, gdyż nierzadko przychodzą do nas osoby ze skórą nadwrażliwą, podrażnioną i coś, co na pierwszy rzut oka, na przykład, wygląda jak trądzik różowaty, okazuje się podrażnieniem substancjami zawartymi w produktach kosmetycznych. A wystarczy mieć w kosmetyczce cztery, prawidłowo dobrane, dobrej jakości produkty, żeby rozwiązać problem.

Kiedy widzę, że skóra ma naruszoną barierę hydrolipidową, to najpierw musimy ją odbudować, aby w pełni skorzystać z zabiegów. Podstawą jest więc kompleksowa współpraca – obejmująca zabiegi w Atelier uzupełniona prawidłową pielęgnacją domową. To klucz do pięknej i zdrowej skóry. Co chciałabym podkreślić, nie stosujemy metod, które mocno ingerują w rysy twarzy, stawiamy na naturalność i co jeszcze raz podkreślę – zdrowy, promienny wygląd. Dbamy o to, by zagaścić skórę, zlikwidować zmarszczki, poprawić jakość skóry. Dobieramy mniej inwazyjne zabiegi, takie jak mezoterapia, radiofrekwencja mikroigłowa, fale radiowe, czy endermologia, które dają wspaniałe efekty. Bardzo skuteczny zabieg z naszej oferty to Osmosis. Nie mamy dziś wystarczająco czasu, aby opowiedzieć o nim, ale szczerze zachęcam do zainteresowania się. To mój faworyt w osiągnięciu zdrowej, pięknej skóry. Podobne podejście mamy w przypadku zabiegów na ciało. Wachlarz jest szeroki: od epilacji laserowej, depilacji woskiem, endermologią, falą uderzeniową po kriolipolizę. A to jeszcze nie wszystko.

Kim są Wasi klienci?

Klient w Atelier to osoba świadoma, która opiera współpracę na zaufaniu. Która zdrowie ma zawsze na pierwszym miejscu, i jeżeli odmawiamy pewnych zabiegów, bądź proponujemy inną drogę, celem uzyskania efektu to nią podążamy wspólnie. Bardzo często uświadamiamy społeczeństwo, że wszystkie zabiegi to proces, którego, prawdę mówiąc, nie jestem w stanie podczas pierwszej wizyty całkowicie zaplanować. Obieramy kierunek, wiemy, gdzie zmierzamy i działamy tak, jak jest to możliwe. Uzyskujemy rewelacyjne efekty – współpracując. Nasz klient to stały klient. Jak trafi do nas nowa osoba – zostaje na długo. I jest to najlepsza rekomendacja.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / fot. Karolina Tarnawska

WÓJT GMINY KOŁBASKOWO ZAPRASZA NA 12. EDYCJĘ FESTIWALU

DOLINA DOLNEJ ODRY poezja śpiewana

**CZERWONY TULIPAN
BASIA STĘPNIAK-WILK
JULIA PIETRUCHA & MARTA ZALEWSKA
KATARZYNA GRONIEC**



LOKALNE
ZESPOŁY WOKALNE

**NADODRZANKI
SIADLICZANKI
RETRO**

PROWADZENIE

**OLGA
ADAMSKA**

30.08 | START G. 15:00 | MOCZYŁY



GMINA
KOŁBASKOWO

GoksiR
GMINA KOŁBASKOWO PRZECIĄW



Doktorze,

Mam 43 lata i zauważyłam, że skóra na szyi i dekolcie wygląda gorzej niż na twarzy, zwłaszcza latem, gdy noszę więcej odkrytych ubrań. Czy są zabiegi, które poprawią wygląd tych okolic bez długiej rekonwalescencji?

Lucyna P.

Pani Lucyno,

Szyja i dekolt to okolice, które często zdradzają oznaki starzenia szybciej niż twarz – szczególnie latem, kiedy skóra jest bardziej ekspozowana na słońce. Cienka, delikatna struktura tych obszarów wymaga odpowiednio dobranej terapii, która jednocześnie będzie skuteczna i nie obciąży skóry intensywną rekonwalescencją.

Doskonałe rezultaty dają zabiegi biostymulujące, które poprawiają gęstość, elastyczność i nawilżenie skóry.

Warto rozważyć takie procedury jak mezoterapia lub nieinwazyjne procedury termiczne, takie jak radiofrekwencja mikroigłowa czy zabiegi z użyciem urządzenia HIFU np. Ultraformer MPT – skutecznie ujędrniające bez przerywania ciągłości naskórka.

Zabiegi te nie wymagają długiego okresu rekonwalescencji i można je bezpiecznie wykonywać latem, pod warunkiem stosowania fotoprotekcji. W rezultacie skóra staje się ujędrniona i wygładzona.

Pozdrawiam, dr n. med. Piotr Zawodny

Panie Doktorze,

Od lat walczę z nadpotliwością, a latem ten problem szczególnie mi dokucza. Czy istnieje skuteczne rozwiązanie, które może pomóc jeszcze w tym sezonie?

Angelika W.

Pani Angeliko,

Nadmierna potliwość, zwłaszcza w okresie letnim, to problem, który znacząco wpływa na komfort życia – zarówno fizyczny, jak i psychiczny. Na szczęście istnieje skuteczne i bezpieczne rozwiązanie, które może przynieść ulgę jeszcze w tym sezonie. Osobiście rekomenduję metodę podania toksyny botulinowej w okolice gruczołów potowych – najczęściej pach, ale również dłoni czy stóp. Zabieg polega na precyzyjnych mikroiniekcjach, które czasowo blokują przewodnictwo nerwowe odpowiedzialne za nadprodukcję potu. W efekcie jest znaczne ograniczenie pocenia już po kilku dniach od zabiegu, utrzymujące się przez około 4-9 miesięcy. Procedura trwa kilkanaście minut, nie wymaga rekonwalescencji i można ją bezpiecznie wykonywać również latem.

To szybka i bardzo skuteczna metoda, która pozwala odzyskać swobodę i pewność siebie – zwłaszcza w gorące dni.

Pozdrawiam, dr n. med. Piotr Zawodny

JAZZ PO OBU STRONACH ODRY

Szczecińska Fundacja Generator Sztuki w sierpniu i wrześniu (dokładnie 29.09-29.10 br.) organizuje kolejną edycję polsko-niemieckiego Odra Jazz Festival. Jego celem jest promocja muzyki jazzowej w przygranicznym regionie oraz nawiązanie współpracy między muzykami mieszkającymi w Polsce i Niemczech. Odra jako wspólne dziedzictwo obu krajów nie tylko łączy muzyków z obu państw, ale także promuje ich twórczość.



Przed nami dziesięć koncertów, po pięć w każdym z krajów, które odbędą się m.in. w Świnoujściu, Szczecinie i Prenzlau. – Podobnie jak w zeszłym roku, do współpracy zaprosiliśmy Anię Nowik z zespołem Swing Lovers – mówi Michał Starkiewicz z Generatora Sztuki. – Artystka jest laureatką prestiżowych konkursów muzyki tradycyjnej i dixielandowej m.in. Złotej Tarki 2023. Aktywnie koncertuje jako solistka oraz z własnym zespołem. Współpracuje również z wieloma duńskimi zespołami oraz słynną rodziną Carling. Ania również świetnie śpiewa, jak i gra na puzonie oraz trąbce, a towarzyszą jej znakomici instrumentalniści. W programie koncertu znajdą się największe przeboje muzyki swingowej i jazzu tradycyjnego takich twórców jak Louis Armstrong czy Ella Fitzgerald. Dzięki Odra Jazz Festival widać, że zarówno w Polsce, jak i w Niemczech jazz tradycyjny cieszy się wielką popularnością.

W ramach festiwalu powstanie także szczecińsko-berliński projekt pn. Retro Vibe Jazz Band. Zespół łączy estetykę elektrycznego jazzu lat 70. z nowoczesnymi środkami wyrazu, tworząc muzykę osadzoną na pograniczu improwizacji, elektroniki i współczesnych brzmień klubowych. – Ich podejście opiera się na kolektywnym graniu, gdzie struktura kompozycji pozostaje otwarta, a każdy utwór rozwija się organicznie, w rytmie chwili – tłumaczy Michał Starkiewicz.

Do współpracy szczecińscy muzycy zaprosili m.in. mieszkającego w Berlinie pianistę Matti Klein, który zagra na pianie Fendera oraz Wurritzer, a także basistę Martina Buhl. Sekstet będzie miał rozbudowaną sekcję perkusyjną, którą stworzą: Radek Wośko i Andrzej Janusz, którzy zadbają o transowe, hipnotyczne rytmy. Skład uzupełnią Tomasz Licak na tenorze i Michał Starkiewicz na gitarze i elektronice. – Będzie to muzyka otwarta, intuicyjna i głęboko zanurzona

w dźwiękowym eksperymencie i hipnotycznym rytmie. Zagramy łącznie pięć koncertów – dodaje Michał.

Odra Jazz zakończy się koncertem finałowym w szczecińskim Klubie Jazzment, który odbędzie się 19 września. Muzycy nie zdradzają jeszcze wszystkich szczegółów, ale zapowiadają, wiele niespodzianek. – Wstęp na wszystkie wydarzenia jest darmowy – podkreśla Michał Starkiewicz. – Festiwal finansowany jest z Funduszu Małych Projektów Interreg VI A. Finansowego wsparcia udzieliła również Fundacja Współpracy Polsko-Niemieckiej oraz Miasto Szczecin.

To jednak nie wszystkie atrakcje, które Fundacja Generator Sztuki przygotowała na jesień tego roku. W ramach festiwalu Jazz Generator odbędą się trzy wyjątkowe koncerty. Już 11 września zagra międzynarodowy kwartet Fusk z udziałem legendarnego klawirzysty Rudi Mahalla. W listopadzie z kolei dwa wydarzenia: Artur Tużnik stworzy projekt koncertowy ze szczecińskimi muzykami a kilka dni później pojawi się europejski kwartet znakomitego amerykańskiego saksofonisty Walta Weiskopfa, któremu towarzyszyć będą wybitni skandynawscy muzycy. Czekają nas również jubileuszowa – setna edycja niezwykle popularnego cyklu Jazz Jam Session, która odbędzie się 31 października. Organizatorzy zapowiadają tego dnia wielkie święto szczecińskiego jazzu, które będzie miało miejsce w klubie Jazzment.

Fundację Generator Sztuki prowadzą szczecińscy muzycy jazzowi na co dzień znani między innymi z zespołu The Beat Freaks: Michał Starkiewicz, Tomasz Licak i Radek



Wośko. Misją fundacji jest tworzenie oraz wspieranie szczecińskiego środowiska muzycznego i kreowanie warunków do jego rozwoju. Prowadzą szereg działań koncertowych, wydawniczych, edukacyjnych i produkcyjnych.

ad/ fot. materiały prasowe

ODRA
Jazz
FESTIWAL
2025

_generator
sztuki.

REKLAMA

Kameralne przyjęcie czy niezapomniane wesele?

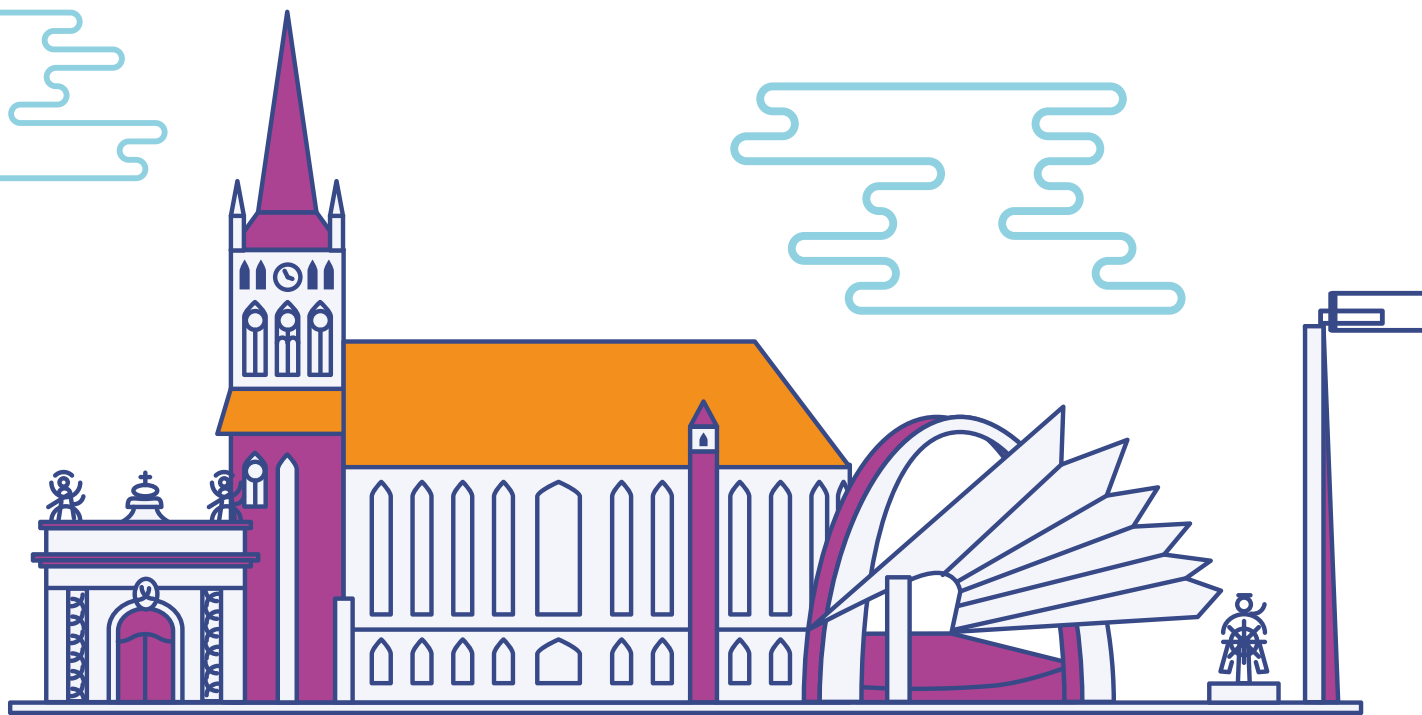
**Zapraszamy do Nowielic, wyjątkowego miejsca
z dala od miejskiego zgiełku.**

- 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


Dworek nad Regą
bliżej natury





TAJEMNICE SZCZECIŃSKICH ULIC

Górski Mojżesz, morski wojownik i ostatni poeta romantyzmu

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 Stanisława Grońskiego

Prawdziwy góral w Szczecinie to rzadkość. A jak jest jeszcze zasłużony dla miasta, to już prawdziwy ewenement. Ale zdarzył nam się taki. Stanisław Wróbel – lepiej znany pod nazwiskiem Groński urodził się co prawda w Drohobyczu (7 września 1907 roku), ale pochodził z rodziny góralskiej spod Zakopanego. Jego ojciec – Józef był nawet juhasem i pasł owce na halach. Podobno Stanisław mając już siedem lat chodził na długie i dalekie wycieczki górskie, a nawet uczestniczył w pierwszych wspinaczkach. Potem – na studiach zaczął już czynnie uprawiać taternictwo. Wtedy też zmienił nazwisko – z Wróbel na Groński przyjęte od nazwy wsi Groń, z której pochodziła jego rodzina. Pasjonowało go szczególnie taternictwo zimowe. Ale miłość do Tatr nie przeszkadzała mu zdobywać szczytów m.in. w Alpach oraz górach Wysokiego Atlasu, gdzie, jak głosi wspinaczkowa legenda, otrzymał przydomek „Mojżesz”, gdy na pustkowiu, między skałami znalazł źródło wody. Wśród polskich taterników był autorytetem ze względu na liczne trudne przejścia w Tatrach oraz przetarcie nowych szlaków w wielu niebezpiecznych partiach gór. W czasie II wojny światowej Groński współpracował z podziemiem. Jego doskonała znajomość gór była bardzo pomocna dla partyzantów.

Po wojnie osiedlił się wraz ze swoją rodziną w Szczecinie gdzie pracował w PKP. Był jednym z twórców lokalnego ruchu krajoznawczego. Był m.in. prezesem zarządu szczecińskiego oddziału PTTK i współzałożycielem Szczecińskiego Klubu Wysokogórskiego. Groński znał doskonale miasto, jego zabytki i pomniki przyrody. Oprowadzał wycieczki i szkolił kadry nowych przewodników. Szczególnie upodobał sobie podszczecińskie Wzgórze Bukowe, gdzie prowadził akcję znakowania szlaków turystycznych. Łącznie pozostawił tam ok. 300 km znakowanych szlaków. Znakował też trasy turystyczne na wyspie Wolin i w Puszczy nad Drawą. Ale nie zapominał o górach. Co roku jeździł głównie w Tatry. W sierpniu 1957 uczestniczył w wyprawie Klubu Wysokogórskiego w Alpy jako kierownik jednej z jej pięciu grup. Zagiął podczas zdobywania Mont Blanc. Jego ciała nie odnaleziono. Uczczono go kilkoma tablicami pamiątkowymi m.in. na głazie w Puszczy Bukowej, na symbolicznym cmentarzu pod Osterwą w Tatrach Słowackich, w Chamonix pod Mont Blanc a w 1970 roku jego imię nadano Domowi Turysty w Szczecinie. We wrześniu 1996 roku Szkoła Podstawowa nr 74 mieszcząca się na osiedlu Bukowym w Szczecinie obierała sobie Stanisława Grońskiego na swojego patrona. I jeszcze jedna ciekawostka – jego siostrzeńcem jest znany pol-



ski operator filmowy Jacek Petrycki (m.in. autor zdjęć filmu Agnieszki Holland „Europa, Europa” oraz nominowanego do Oscara filmu dokumentalnego „89 mm do Europy”).

Ulica Stanisława Hryniewieckiego

Prawdziwy wilk morski i bohater polskiej marynarki wojennej. Urodził się pod koniec XIX wieku w Samarze – wtedy Imperium Rosyjskie. W 1912 ukończył Morski Korpus Kadetów w Petersburgu i przez pięć lat pływał na pancerniku „Połtawa”. Od 1919 roku służył w odrodzonej polskiej Marynarce Wojennej m.in. we Flotylli Pińskiej. Potem wykładał m.in. w Oficerskiej Szkole Marynarki Wojennej w Toruniu a w latach 1937-1938 był dowódcą dywizjonu kontrtorpedowców. Walczył w czasie kampanii wrześniowej a po jej zakończeniu został internowany na Łotwie. Po przedostaniu się do Wielkiej Brytanii został dowódcą dywizjonu kontrtorpedowców i zaokrętowany na ORP „Grom”. Po zatopieniu tego okrętu w kampanii norweskiej pełnił dowódcą niszczyciela ORP „Błyskawica”. Brał udział w alianckich konwojach przez Atlantyk. Pod koniec 1942 roku został dowódcą niszczyciela ORP „Orkan”. Na jego pokładzie w lipcu 1943 roku przewieziono z Gibraltaru na Wyspy Brytyjskie trumnę z ciałem premiera rządu RP generała Władysława Sikorskiego. Hryniewiecki zginął 8 października 1943 roku po storpedowaniu ORP „Orkan” przez niemiecki okręt podwodny. Zginęło wtedy 178 Polaków i około 20 Brytyjczyków. Według ekspertów była to największa (pod względem liczby ofiar) strata polskiej marynarki wojennej w trakcie II wojny światowej.

Ulica Kornela Ujejskiego

Ten zmarły pod koniec XIX wieku poeta i publicysta okre-

ślany bywa przez polskich historyków literatury jako „ostatni wielki poeta romantyzmu”. Pochodził z rodziny szlacheckiej i większość swojego życia spędził w okolicach Lwowa oraz był związany ze środowiskiem tamtejszych literatów. Duży wpływ na jego twórczość miały rewolucyjne nastroje zapowiadające m.in. Wiosnę Ludów. Ale nieudane powstanie krakowskie 1846 roku oraz „rabacja chłopska” były dla Ujejskiego prawdziwym wstrząsem. Pod wpływem rzeźni galicyjskiej napisał chyba swój najstrawniejszy utwór „Chorał”. Znany jest także jako pieśń „Z dymem pożarów, z kurzem krwi bratniej...”, która szczególnie popularna była wśród powstańców styczniowych (melodia do tego utworu została wykorzystana także jako sygnał do rozpoczęcia Powstania Warszawskiego) a nawet, jak twierdzą niektórzy historycy, pod koniec XIX wieku pełniła ona funkcję hymnu narodowego. Ujejski w 1847 roku wyjechał na Zachód. Tam poznał m.in. Joachima Lelewela, Fryderyka Chopina i Juliusza Słowackiego. W 1848 roku uczestniczył w rewolucji lutowej w Paryżu. Potem powrócił w rodzinne strony. Ze względu na swój stan zdrowia nie brał udziału w powstaniu styczniowym. Po jego upadku zajął się działalnością publicystyczną związaną z ruchem narodowowyzwoleńczym. Na stare lata osiedlił się we Lwowie. Ale nie wytrwał tam zbyt długo. Od 1881 mieszkał już w majątkach swych synów. Zmarł 19 września 1897 roku. Ujejski oprócz ulicy ma również w Szczecinie swój pomnik. Znajduje się on na skwerze pomiędzy Bramą Portową a placem Zwycięstwa. Pierwotnie – od 1901 roku pomnik ten stał we Lwowie. Ale po zdobyciu miasta przez Rosjan w lipcu 1944 roku został po kilku latach przekazany Polsce. W 1956 roku przeniesiono go do Szczecina. Ale jego oficjalne odsłonięcie nastąpiło dopiero w 2006 roku, w 105. rocznicę zaprezentowania go we Lwowie.

Autor: Dariusz Staniewski

Recenzje filmowe

Vinci 2

reż. Juliusz Machulski

Nie sposób zliczyć ile filmowych przebojów doczekało się swoich sequeli, prequeli, remake'ów, reboot'ów, spin-off'ów albo crossover'ów. W większości przypadków nie potrafiły powtórzyć sukcesów pierwowzorów, jest jednak kilka wyjątków. Na tę stosunkowo krótką listę trafia właśnie „Vinci 2”. To rzetelne kino, tzw. dobra polska komedia, ale... nie mylić z listą tzw. dobrej polskiej sensacji. Kontynuację hitu z 2004 roku po dwóch dekadach przerwy ogląda się całkiem nieźle.

Do Robert „Cumy” Cumińskiego „wybitnego” (!) złodzieja dzieł sztuki, który dwie dekady wcześniej porzucił złą drogę, a teraz mieszka u boku żony Carmen w hiszpańskiej Andaluzji, trafia Chudy, dawny współpracownik pamera Grubego. Proponuje mu intratne zlecenie. Cuma odmawia. Ostatecznie. No prawie. W zasadzie warunkowo... By nie popsuć zabawy widzom, nie zdradzę co tym razem ma być tępem. Narobię smaku tak: Muzeum XX Czartoryskich szykuje niespodziankę, którą ma być „coś żywego”. Pada nawet podejrzenie, że... łasica (ta od Damy). W tym samym czasie w Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha ma być pokazany.

Siłą „Vinci” był spójny scenariusz, zapewniający czytelną i wartką akcję. Sam Machulski o filmie mówił, że to „inteligentny kryminał z elementami sensacji”. Dziś myślę, że był to jeden z jaśniejszych przebiegów filmowego geniuszu Geniusza polskiej komedii po 1989 roku. Swoją drogą wciąż zachodzę w głowę, jak to możliwe, że twórca tak kultowych obrazów jak „Vabank”, „Seksmisja”, czy „Kingsajz”, tak topornie odnalazł się w świecie, w którym rzekomo już wszystko (sic!) było można. Z okresu po przełomie strasne były chyba tylko obie części „Killerów” i właśnie „Vinci”. Dwugodzinny film można podzielić na trzy części. Pierwsza godzi na to nudnawy traktat o starzeniu się. Cuma, oczywiście w imieniu całego swojego „pokolenia”, najpierw doświadcza społecznego wykluczenia, ale szybko postanawia zawalczyć o dobre imię „emerytowanych złodziei dzieł sztuki”. Rozumiem cel reżysera, rozumiem także potrzebę osiągnięcia tegoż celu, ale... Wątek senioralnego ostracyzmu został potraktowany zbyt serio i zbyt ciężko, stając się w pewnym momencie karykaturą pomysłu. Równolegle do „laboratorium seniora” toczy się sentymentalna podróż bohatera do przeszłości, której beneficjentami są przyjaciele, a tym samym bohaterowie pierwszej części filmu. Nie da się ukryć, że



to ekspedycja intrygująca i wciągająca, nie tylko z uwagi na fakt, że dwie dekady wyraźnie odciskają swoje piętno... Doceniam formę owej retrospekcji, choć oparta na szablonie, to wykreowana bez cienia żenady. Swoją drogą, ładnie się wszyscy zestarzelili! Mniej więcej w połowie akcja zdecydowanie przyspiesza. To sekwencje związane z przygotowaniem i samą akcją kradzieży. Finałowa scena dzięki „cywilnemu” fachowi Werbusa na prawdę robi wrażenie! Machulski powtarza także zamiysł na „wsteczne” szczegółowe pokazanie mechanizmu rabunku – niezmiennie trafne i pyszne. Mimo to wciąż więcej w tym komedii niż krwistej sensacji. Szkoda.

Aktorsko „Vinci” prawie (!) powtarza sukces pierwowzoru. Ale to chyba nic dziwnego, skoro na „listie płac” widnieją tuż polskiego kina: Więckiewicz, Szyc, Simlat czy Dorociński. Zachwyca skrupulatnie przemysłowa rola Roberta Więckiewicza. Jego Cumiński to postać wielowymiarowa – od emeryta w ciepłym kraju, przez urażonego dumą dziadka, po silnego i zdecydowanego macho (przemiana podkreślona nieco tandetną zmianą Inianey marynarki na skórzaną kurtkę). Każdy z tych „etapów” obdarzył równą uwagą i każdy stan emocjonalny Cumy sportretował brawurowo. Świetna kreacja! Borys Szyc jako Julian vel Szeszeń również nie zwiódł, jego także oglądamy w „dwóch” wcieleniach – depresyjnym i sprawczym. Znamy go przecież z kilku ról gdzie wbrew emplotowi rozrabiałki był raczej pizdusiem i tu mógł to doświadczenie „powtórzyć”. Niestety scenariusz zakładał, że więcej w filmie tego ciamciaka niż Szerzenia z ostrym żądłem. Finałową scenę wywiadu telewizyjnego należy albo przemilczeć, albo uznać za wypadek przy pracy. Wprowadzając do aktorskiego akapitu napisałem, że nowy „Vinci” PRAWIE powtarza jedynie. Niestety tym ra-

zem Machulski nie miał takiego nosa do debiutantów jak przed dwoma dekadami. Wówczas po raz pierwszy na ekranie pojawili się Kamilla Baar i Jacek Król (a propos nazwiska – dziś to król polskiego dubbingu), to był także jeden z pierwszych popisów Marcina Dorocińskiego. A propos. Jego pojawienie się na ekranie dopiero w drugiej połowie filmu wynagradza intensywność kreacji. Dorociński pojechał tym razem (bardzo) grubą krechą i kolosalnym dystansem. Bałem się, że to przerysowanie zniszczy jego epizod. Nic bardziej mylnego. Mało tego, Dobrociński jakby „pociągnął” za sobą Simlata, który w pierwszych minutach produkcji był raczej mdły. Panowie stworzyli genialny duet, a ich scena w komisariacie powinna przejść do annatów polskiej kinematografii. Wracając do obsady „Vinci 2” – młoda gwardia to Piotr Witkowski (Duch) i Jędrzej Hycnar (Cień) czyli „następcy” Cumy. Niestety Panowie dali się poznać jedynie jako pohukujący osiówkowie. Więcej sympatii widzów zdobyli z pewnością Zofia Jastrzębska i Jan Sałaciński jako dzieciaki „Werbusa”. Szczególnie wyraziście rolę stworzyła Jastrzębska, której przyszłe poczynania warto obserwować. Choć to rzetelne role, to nie udało im powtórzyć magnetyzmu debiutantów pierwszej części „Vinci”. Bardzo dało się odczuć brak swego rodzaju szlachetności, którą w 2004 roku reprezentowali nieodżałowani Jan Machulski (Hagen), Jerzy Gratek (Doktor Wiaderny) czy Mieczysław Grąbka (Gruby). A propos postaci Hageny, a tym samym Jana Machulskiego, ojca reżysera, to syn sprawił mu ładny hołd. Wzruszające.

Podobnie jak w pierwszej części i w drugiej mamy nieoczywisty finał nawiązujący do brawurowej akcji sprzed 20 lat. Obawiam się, że to zachęta do produkcji trzeciej części „Vinci” (sic!).

Recenzje teatralne

Michał Kmiecik „Paprykarz szczeciński”

reż. Marcin Liber

Teatr Współczesny w Szczecinie

„Paprykarz szczeciński” to przejmujący spektakl o kondycji nas „tu i teraz”. To diagnoza uniwersalna, ale filtrowana przez lokalną tożsamość Szczecina. Stąd powołanie personifikacji paprykarzu, albo spaprykowanego człowieka. To formuła teatru w teatrze, dzięki której widz ogląda mechanizmy nim rządzące, a twórcy mają okazję do przyjrzenia się środowisku. To także surrealistyczna literacka metafora literatury, a w tym przypadku dramatu. To wreszcie bravurowo zagrany spektakl muzyczny o zjawiskowej urodzie i dawno nie widzianym rozmachu wizualnym.

Michał Kmiecik od niemal dekady tworzy z Marcinem Liberem ceniony dramaturgiczno-reżyserski duet. Panowie doskonale się rozumieją, a synergia ich teatralnego porozumienia wydaje się idealna. Paprykarz szczeciński w ich „Paprykarzu Szczecińskim” to nie metafora. To hybryda alegorii, metonimii i językowych emanacji desygnatu (sic!). Spokojnie, by zrozumieć sens tego gradacyjnego neologizmu wystarczy zajrzeć do wnętrza tytułowej puszkii czyli pikantnie przyprawionej rozdrobnionej masy ryбно-warzywnej. Ta osobliwa pulpa to nie tylko arcyaprykymetofora Szczecina – nieistniejącego miasta w północno-zachodniej Polsce i charakteru jego mieszkańców, ale także wyjątkowo trafna parabola współczesności.

W trakcie trwania, a właściwie pisania tekstu spektaklu, widzowie będą świadkami literackich wzlotów i upadków, błyskotliwych pomysłów, zwątpień, a nawet rezygnacji. Z pomocą przyjdzie literacka tuza – Olga Paprykarczuk albo Albert PapryCamus [czyt. papry kamii]. A gdy nawet Oni nie pomogą, na odsiecz przybędzie mistrz emocji, tym razem filmowych, David Paprykalynch.

Z tego wręcz chocholego tańca paprykarzowych puszek wyłaniać się będą soczyste opowieści. Poznamy Sylwestra, na którego urodziny, imieniny i świętowanie Nowego Roku jednocześnie nikt nie przyjedzie. Poznamy starszego mężczyznę oddającego telefon do serwisu, bo wciąż nie dzwonią do niego dzieci. Będzie też rodzina paprykarzy, którzy po namiętej (sic!) nocy doczekają się potomstwa, ale na skutek interwencji kosmitów, urodzi się... Pasztet Podlaski. Wiem, że brzmi to głupio, ale serio z tych opowieści płyną szczere i piękne emocje. Przywołane sekwencje to proste metafory samotności, braku zrozumienia, zazdrości, zdrady, akceptacji inności. Jedyne co je różni od sentymentalnego teatru obyczajowego to...



wego to... kostium. Czysty surrealizm znaczeniowy vs prawdziwe emocje.

Scenografię Mirka Kaczmarka tworzy lśniący stalowy horyzont oraz lustrzana podłoga. Po bokach widać teatralne „bebechy” z płataniną sznurów służących do opuszczania sztankietów i ramp. Za dekorację robią jednak kostiumy – puszki paprykarza, to najprawdziwsze arcydzieła.

Marcin Macuk (szczecinianin!) swoim dotychczasowym dorobkiem muzycznym udowodnił, że jest jednym z wyrazistszych polskich muzyków i kompozytorów. Jego utwory dla Pogoda, Heya czy Nosowskiej to dziś muzyczne ikony. Na potrzeby spektaklu skomponował songi o walorach błyskawicznych przebojów. To rytmiczne melodie, które szybko wpadają w ucho i pozwalają na efektowne wykonanie. Dopelnieniem pracy Macuka i Kaczmarka jest choreografia HASHIMOTOWIKSY. To precyzyjne zbiorowe układy taneczne, ale przede wszystkim gesty i ruchy w arcytrudnych kostiumach.

Sporym faux pas, wobec fenomenalnego wyczucia zespołowości wykonawców, byłoby wyszczególnienie wartości poszczególnych kreacji. Nie ma tu gorszej czy lepszej roli. W tę surrealistyczną konwencję „wpadli” bez reszty wszyscy. Mało tego, świetnie się nią bawią – między sobą, z materią widowiska, ale też z widzami. Aktorską brawurę prezentują zarówno nestorzy (sic!) – Arkadiusz Buszko i Konrad Pawicki (w zespole TW od 35 lat), obecni tu od dwóch dekad – Maria Dąbrowska i Wojciech Sandach oraz ci o nieco niższym stażu – Magdalena Wrani-Stachowska, Adam Kuzycz-Berezowski, Konrad Beta czy Maciej Litkowski. Świetnie w konwencji odnajdują się także najmłodsi w zespole – Maria Wójtowicz, Julia Gadzina i Kacper Kujawa. Oglądanie zespołu Współczesnego w tak wybornej kondycji i zgodności to czysta przyjemność.

Obok próby opowiedzenia współczesnego człowieka poprzez pryzmat lokalnej tożsamości twórcy spektaklu

proponują jeszcze bezprecedensowe „rozliczenia” środowiskowe. Forma teatru w teatrze obliuguje. Dostaje się wszystkim. Począwszy od dramaturga, którego rozterki symbolizują stan współczesnej roli słowa i literatury w polskim teatrze. Dostaje się wielkim tużom reżyserii. Dostaje się modzie na wielkie pokoleniowe musicale (szydera z „1989”). Dostaje się Jakubowi Skrzywankowi za niedokończoną dyrektorską kadencję w Teatrze Współczesnym w Szczecinie. Dostaje się wreszcie aktorom. Szczególnie śpiewającym. A czy coś gorszego być może? Może: rapujący aktorzy...

„Paprykarz szczeciński” to szczyt absurdu. A co jeśli to nie bohaterowie spektaklu myślą, że są paprykarzami, ale paprykarze myślą, że są ludźmi? Ha! Czy paprykarz to personifikacja szczecinian czy szczecinianie to personifikacja paprykarza?



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 swinojskim Grechuta Festival. Założyciel i reżyser niezależnego Teatru Karton.

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

REKLAMA



PARYSKI SPLEEN

Spektakl przenosi widzów w czasy paryskich kawiarni, artystycznych spotkań i życia bohemy epoki dekadencji i fin de siècle'u. W przedstawieniu pojawiają się piosenki, które poprzez swoją liryczność wprowadzają widza w nastrój doskonale oddający niejednoznaczność, wielowarstwową naturę Paryża. Zwłaszcza że to miasto pełne jest sprzeczności. Jest zarówno poezją, która kryje się w każdym zakamarku, jak i niekończącym się poszukiwaniem piękna, które wydaje się zawsze tuż poza zasięgiem. Paryż to miejsce, gdzie smutek i piękno są splecione ze sobą. W tej melancholii, w tej cichej tęsknocie jest coś, co czyni to miasto jeszcze bardziej wyjątkowym.

Szczecin, Teatr Polski, premiera 30.08, godz. 19, inne terminy spektakli - 29 i 31. 08, godz. 19

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



Zapraszamy na wyjątkowy wieczór z projektem „TAXI” – efektem współpracy szczecińskiego rapera Łony z muzykami zespołu Siema Ziemia – Andrzejem Koniecznym i Kacprem Krupą. Ten konceptualny album to podróż przez trzy dekady zmian społecznych i kulturowych, widzianych zza szyby taksówki. Autentyczne historie kierowców i pasażerów, reporterska uważność, osobista refleksja i poetyka miejskiej nocy spotykają się tu z eksperymentalnym brzmieniem i hip-hopową precyzją słowa. Projekt narodził się w ramach OFF Opery, ale jego aktualność i siła przekazu sprawiają, że „TAXI” to coś znacznie więcej niż artystyczny eksperyment – to głos czasu.

Szczecin, Ogrody Śródmieście, 22.08, godz. 20

FOT. ARCHIWUM TEATRU



ZRÓBMY BAŁAGAN

Teatr jest wszędzie... nawet w naszym domu! A gdyby tak spodnie zamieniły się w stonia? Czy skarpetki mogą zamienić się w kwiatek? A jak stworzyć saksofon? Czy ubrania służą tylko do noszenia? Lalkę teatralną można zrobić naprawdę ze wszystkiego! „Zróbmy bałagan” to interaktywna opowieść rozbudzająca kreatywność i zachęcająca do zabawy w teatr we własnym domu.

Szczecin, Teatr Lalek Pleciuga, 21 września, godz.11.

BALLADA SZCZECIŃSKA

„Postanowiliśmy opowiedzieć o mieście w teatrze. Chcieliśmy opowiedzieć o polskim Szczecinie, po roku 1945. To było jedyne ograniczenie i jedyny kwalifikator. W naszej sztuce staramy się odejść od realizmu, faktów i zdarzeń znanych i gotowych. Dajemy głos wyobraźni. Ludziom przez nas wymyślonym. Faktom przez nas powołanym. Ale bardzo prawdopodobnym. Bohater z pierwszych stron gazet i przeciętna mieszkanka, mało znanej ulicy dostają równą możliwość opowiedzenia o sobie, mają swoje pięć minut. Tego miasta nie da się opowiedzieć od A do Z. Ale można spróbować wciągnąć, zafrapować, zasmucić albo rozśmieszyć. Zapraszamy do Szczecina, jakiego nie znacie, prosto w tkankę miejską, pod skórę i w krwioobieg, do samego serca, w sam środek duszy” (Arkadiusz Buszko, Piotr Rowicki). Dla młodzieży i dorosłych.

Szczecin, Teatr lalek Pleciuga, 19 września, godz. 10 oraz 20 września, godz. 17.

FOT. PIOTR NYKOWSKI



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



„JESZCZE POLSKA NIE ZGINEŁA... PÓKI SIĘ ŚMIEJEMY"

Akcja tej komedii rozgrywa się tuż przed wybuchem drugiej wojny światowej i zaraz po napaści Niemiec na Polskę. Rozpoczyna się, gdy zespół Teatru Polskiego w Poznaniu przygotowuje się do wystawienia sztuki „Gestapo”... Sztuka niemieckiego autora, Jürgena Hofmanna, jest pięknym hołdem złożonym wobec polskiego ruchu oporu. Jednocześnie ośmiesza mechanizmy dyktatury nazistowskiej i w bardzo zabawny sposób pokazuje zderzenie teatralnej fikcji z życiem. W spektaklu występują: Olga Adamska, Joanna Pasternak, Piotr Biernat, Adam Dzieciniak, Michał Janicki, Sławomir Kořakowski, Mateusz Kořrzyński, Mirosław Kupiec, Tomasz Obara, Karol Olszewski, Jacek Piotrowski, Aleksander Rózanek, Adam Zych, Marek Żerański, Przemysław Żychowski oraz gościnnie: Jozue Gierszał/Stanisław Doscokcz, Maciej Szczepanik, Ryszard Wetoszka. Na zdjęciu: Olga Adamska i Sławomir Kořakowski.

Szczecin, Teatr Polski, 16, 17, 23, 24 sierpnia, godz. 19

IRENA SANTOR – JUBILEUSZOWA TRASA

Niekwestionowana Pierwsza Dama Polskiej Piosenki, uwielbiana przez wiele pokoleń słuchaczy, w tym roku obchodzi swoje 90. urodziny. Z tej okazji artystka wyruszała w wyjątkową, Jubileuszową Trasę Koncertową po najpiękniejszych salach koncertowych w Polsce z niezapomnianymi przebojami w wykonaniu fenomenalnego zespołu Polyphonics – 10-osobowej grupy wokalne z towarzyszeniem zespołu instrumentalnego pod dyktando Pawła Głowińskiego. Sercem projektu jest obecność Ireny Santor, która uczestniczy we wszystkich koncertach. Muzyczną podróż dopełnią opowieści i wspomnienia artystki. Prowadzenie koncertów: Andrzej Poniedziałki / Maria Szabłowska

Szczecin, Filharmonia, 29.09, godz. 20



dentallica

pracownia stomatologii mikroskopowej

gabinet rekomendowany przez
Polskie Towarzystwo Endodontyczne



ZAINWESTUJ W SWOJE MARZENIA.
DZIAŁKI NAD MORZEM W CISZY I OTOCZENIU NATURY



tel.: +48 571 506 266 | biuro@osadarezerwat.com
www.OSADAREZERWAT.com

Stylowa kolacja

W Restauracji & Hotelu Bosak odbył się wyjątkowy pokaz mody. Zaprezentowano kreacje, które wyszły spod rąk kilkunastu polskich i niemieckich projektantów, m.in. z Polskiej Akademii Mody. W pokazie nie wystąpiły profesjonalne modelki, tylko panie w wieku 40 plus, które specjalnie zgłosiły się do udziału w tym wydarzeniu. Imprezę poprowadził Conrado Moreno. Po pokazie odbyła się uroczysta kolacja dla uczestników imprezy. ad



PIOTR GÓRAZDA, RENATA GÓRAZDA, EWELINA GAWLIK, MARCIN GAWLIK, BEATA ZAŁĘSKA



SEBASTIAN GAWLIK



CONRADO MORENO



MACDALENA CERAN I MAREK BIAŁY



EWELINA GAWLIK I CONRADO MORENO



MACDALENA CERAN I MACIEJ MONARCHA



EWELINA GAWLIK I MARCIN GAWLIK



CZESŁAW MIKOŁAJCZYK - SZEF KUCHNI



WERONIKA SMORCZEWSKA I ALEKSANDRA ZIENUK



BEATA ZAŁĘSKA

FOTO: KAROLINA TARNAWSKA

Święto kobiecości

Tegoroczny pokaz mody Fanfaronada odbył w szczecińskich Ogrodach Śródmieście. Było to święto kobiecości i indywidualnego piękna. Na wybiegu wystąpiły klientki domu mody – kobiety o różnych sylwetkach, w różnym wieku i o wyjątkowej energii. To one zaprezentowały kolekcję eleganckich ubrań, m.in. pięknych sukni wieczorowych, szytych na miarę, które wyszły spod utalentowanych dłoni Darii Salamon. Makijaże przygotowały Joanna Manicka i Monika Grzegórzek, fryzury – Kasia Adrianek (Warkoczowo), dekoracje – Monika Atena Kawardzikis (Artena).
ad



DARIA SALAMON



lista dystrybucji

BIZNES
Acta Nova, Kapitańska 1/9
Aloha Biurowiec, Janosika 17
Eureka Restrukturyzacje, Bohaterów Warszawy 21
Foton Novelty Group, Mickiewicza 69
HMI, Moczyńskiego 15B
Mennica Mazovia, Jagiellońska 85/8
Nova Praca Group, Krzywoustego, CH Kupiec
Pazim recepcja, Rodła 9
Piaśtów Office Center, Aleja Piaśtów 30
PKO Bank Polski (Zpietro), Niepodległości 44
POLFUND Fundusz Poręczeń Kredytowych S.A., Brama Portowa 1
Północna Izba Gospodarcza, Wojska Polskiego 86
Technopark, Cyfrowa 6

GABINETY LEKARSKIE
Aesthetic Dent Tutak, Wyspiańskiego 7
Aesthetic Med., Niedziałkowskiego 47
AMC, Langiewicza 28/U1
Biała Szufłada, Koralowa 86/88
Dental Art, Ślaska 9A
Dental Implant Aesthetic Clinic, Panieńska 18
Dental Service, Niedziałkowskiego 25
Dentalcenter, Mariacka 6/U1
Dentallica, Mickiewicza 48
Dentus, Mickiewicza 116/1
Dobosz Implanty, Piaśtów 3
Dom Lekarski, Bagienka 6
Dom Lekarski, Rydla 37
Dr Rami, Kwiatkowskiego 1/26
Dr Wiśniowski Chirurgia i Medycyna Estetyczna, Kusocińskiego 12/U3
Estetic Klinika Zawodny, Ku Słońcu 58
Fabryka Zdrowego Uśmiechu , Ostrawicka 18
Gabinety Cukrowa, Kwiatkowskiego 1/27 lok 6
Gabinety Dr Żółtowski, Powstańców Wielkopolskich 79
Gabinety Pocztowna, Pocztowna 11/2
Gabinety Tuwima, Dembowskiego 9/U5
Gabinety Tuwima, Tuwima 27
Gajda, Narutowicza 16A
Galaxy Med., Malczewskiego 34b
Hahs Protodens, Felczaka 10
Hahs, Czwartaków 3
Jadczyk Stomatologia, Bandurskiego 15/2
Klinika dr Stachura, Jagiellońska 87
Klinika Koryzna Stomatolog, Sienna 4
Lighthouse Dental, Arkońska 51/5
Luxmedica, Welecka 1A
Mediklinika, Mickiewicza 55
Medimel, Nowowiejska 1 E
Olimedica (Kupiec), Krzywoustego 9-10
Ortho Expert, Jagiellońska 87B
Platanus Dent, Moniuszki 9/2
Prywatna Praktyka Ginekologiczna, Skłodowskiej -Curie 5/2
ST Medical Clinic, Kwiatkowskiego 1/26
Stomatologia Agnieszka Kalinowska, Bolesława Śmiałego 6
Stomatologia Kamienia 25, Wielkopolska 25/10
Stomatologia Mikroskopowa , Żołnierska 13A/1
Twoja Przychodnia - SCM, Stowackiego 19
Twoja Przychodnia , Wyzwolenia 46/16U
Vitrolive , Wojska Polskiego 103

HOTELE
Courtyard by Marriott Hotel, Brama Portowa 2
Hotel Atrium, Wojska Polskiego 75
Hotel Campanille, Wyszyńskiego
Hotel Dana, Wyzwolenia 50
Hotel Focus, Małopolska 23
Hotel Grand Focus, 3 Maja 22
Hotel Grand Park, Stowackiego 18
Hotel Novotel, 3 Maja 31
Hotel Park, Plantowa 1
Hotel Plenty, Rynek Sienny 1
Hotel Radisson BLU (recepcja), Rodła 10
Hotel Restauracja Bosak, Podbórzńska 3
Ibis Styles, Panieńska 10
Moxxy Szczecin City Hotel, Brama Portowa 2
Willi Flora, Wielkopolska 18

KANCELARIE
Adwokat Przemysław Manik, Królowej Korony Polskiej 3
Kancelaria Adwokacka Michał Gajda, Bogustawa 1/10
Kancelaria Adwokacka Tomasz Kordus, Felczaka 11
Kancelaria Adwokacka Dariusz Jan Babski, Bogu-
sława 5/5
Kancelaria Adwokacka Grzegorz Dutkiewicz, Monte Cassino 19C
Kancelaria Adwokacka Krzysztof Tumielewicz, Bohaterów Warszawy 93/5
Kancelaria Agnieszka Aleksandrak-Dutkiewicz, Wyszynskiego 14
Kancelaria Krzysztof Ławrynowicz, Kaszubska 66/3

Kancelaria Krzysztof Ławrynowicz, Zbroja Adwokaci, Przestrzenna 11/4
Kancelaria Licht Przeworska, Tuwima 27/1
Kancelaria Marek Mikołajczyk, Wyszyńskiego 14
Kancelaria Mariusz Chmielewski, Odzieżowa 4/U1
Kancelaria Mikołaj Marecki, Kaszubska 4/6
Kancelaria Notarialna Daleszyńska, Jana Pawła II 17
Kancelaria Notarialna Małgorzata Posyniak, Piłsudskiego 20
Kancelaria Notarialna, Jana Pawła II 22
Kancelaria Prawna Kamil Zieliński, Narutowicza 11/14
Kancelaria Skotarczak, Dąbrowski, Olech, Naruto-
wiczka 12
Kancelarie Adwokackie tyczywek, Krzywoustego 3
Mazurkiewicz, Wesołowski, Mazur, Klonowica 30/1
More than Law, Mostnika 12
Najda Consulting, Kwiatkowskiego 1/23
True North Legal Wiszniewski Orył, Felczaka 16/1
Waldemar Juszcak - kancelaria adwokatów , Niepodległości 17
Wodkiewicz, Sosnowski, adwokaci i radcowie prawni, Stońska 2

KAWIARNIE
Alternatywnie, Wojska Polskiego 35
Biancafe, Ostrawicka/róg W.Polskiego
Cafe 22, Rodła 8
Costa Cofee, Galaxy O pietro S
Costa Cofee, Kaskada -1
Korona, Jagiellońska 89/2
Lili by Dutkiewicz, Wojska Polskiego 49/U2
Limone Cafe, Moniuszki 9
Miejsce, Wojska Polskiego 61
Między wierszami, Moniuszki nr 6/1
Mozaika, Ślaska 43/U1
Nata Lisboa, Wojska Polskiego 47
Orsola, Przestrzenna 4
Przystań na kawę, Rayskiego 19
Skyccoffee, Staromiejaska 11/U3
Sowa Cukiernia, Wojska Polskiego 17
Starbucks, Galaxy O pietro S
Starbucks, Kaskada +2

KULTURA
13 Muz, Plac Żołnierza 2
ArtGalle, Ślaska 53
Filharmonia - sekretariat, Małopolska 48
GOKSIR, Rekreacyjna 1
Muzeum Narodowe, Staromłyńska 27
Opera na Zamku, Korsarzy 34
Stara Rzeźnia Kubryk literacki, Wendy 14
Teatr Pleciuga, pl. Teatralny 1
Teatr Polski, Swaroczyca
Teatr Współczesny, Wały Chrobrego
Trafoścacja Sztuki, Św Ducha 4
Willi Lenza, Wojska Polskiego 84
Zamek Punkt Informacyjny, Korsarzy 34

MOTORYZACJA
Auto Club Hyundai, Mitsubishi, Suzuki, Ustowo 56
BMW, Hangarowa 17
BMW, Ustowo 55
Cichy-Zasada Audi , Południowa 6
Cichy-Zasada Seat, Południowa 6
Cichy-Zasada VW, Seat, Audi , Południowa 6
Ford Bemo, Ustowo 56
Ford, Pomorska 115B
Honda, Rondo Hakena 57A
Land Rover/Jaguar, Ustowo 58
Lexus Kozłowski, Mieszka 1 25
Mazda Kozłowski, Struga 31B
Mojsiuk, Pomorska 88
Peugeot, Citroen AutoClub, Andre Citroena 1
Polmotor Dacia/Renault, Struga 71
Polmotor KIA, Nissan, Subaru, Ustowo 52
Polmotor KIA, Struga 71
Polmotor SsangYong, Szymborskiej 8
Porsche, Południowa 12
Skoda City Store, Brama Portowa 1
Skoda, Struga 1A
Toyota- dostawcze Kozłowski, Struga 31B
Toyota, Mieszka 1 25B
Toyota, Struga 17
Volvo, Pomorska 115B
VW, Struga 1B

NIERUCHOMOŚCI
Agnieszka Drońska Architekt Baszta, Hangarowa 13
Assethorne, Jana Pawła II 11
Baszta Nieruchomości , Panieńska 47
Calbud, pokój 15 parter, Kapitańska 4
Extra Invest, Wojska Polskiego 45
Graz Deweloper, Plac Zgody 1A
Idea Invest, Tkacka 14/U1

Krawczyk Nieruchomości, Jagiellońska 22/2
Kurkowa Apartments, Kurkowa 2A
Lider House, Cynamonowa 32A
Litwiniuk Property , Tkacka 55/4a
Marina Club, Przestrzenna 11
Master House, Lutniana 38/70
Siemaszko, Powstańców Wielkopolskich 91A
Świat Nieruchomości, Piaśtów 14/2
Tomaszewicz, Kaszubska 20/4
Vastbouw, Wojska Polskiego 125
WGN Nieruchomości, Plac Lotników 7

RESTAURACJE
Bajgle Króla Jana, Nowy Rynek 6
Bananowa Szklarnia, Jana Pawła II 45
Bistro na Zdrowie, Unii Lubelskiej 1
Bombay, Rynek Sienny 1
Bonjour, Małopolska 3
Brasileirinho Brazylijska Kuchnia & Bar, Sienna 10
Browar Wyszak, Księcia Mściwoja II 8
Chałupa, Południowa 9
Chief, Bulwar Gdynski 1
Colorado, Wały Chrobrego
Columbus, Wały Chrobrego
DeVibez Restaurant, Wojska Polskiego 50
Dzień dobry, Ślaska 12
Emilio Restaurant, Jana Pawła II 43
Epicka, Bogustawa 1-2
Figue Restaurant, Bulwar Piaśtowski - al. Żeglarzy 1
Food Port Montana, Hryniewickiego 1
Forno Nero, Brama Portowa 1
Jachtowa, Lipowa 5
Jagiellonka, Jagiellońska 10
Jin Du, Jana Pawła II 17
Karczma Polska Pod Kogutem, Plac Lotników
Kitchen meet & eat, Bulwar Piaśtowski 3
KOKU Sushi, Wojska Polskiego 40
La Rotonda, Południowa 18/20
Mała Tumnska, Mariacka
Nad Piekarnią, Krzywoustego 15/U3
NAGA Thai & Sushi, Staromłyńska 5
Nowy Browar, Partyzantów 2
Orro, Arkońska 28
Paprykarz, Jana Pawła II 42
Podgrzany Talerz, Niepodległości 22 U
Prosto z pieca, Jana z Kolna 7
Public Fontanny, Jana Pawła II 43
Ramen Shop, Zielonogórska 31
Razem, Janosika 17
Rosso Fuoco, Wielka Odrzańska 20
Sake, Rynek Sienny 2
Si, Stowackiego 18
Spotkanie, Jana Pawła II 45
Tkacka 7 , Tkacka 7
Towarzyska, Bogustawa Deptak 50
Trattoria Toscana, Plac Orła Białego
U Kelnerów, Wyzwolenia 41/3A
Ukraineczka, Panieńska 19
Unagi, Jana Pawła II 42
Yakku Sushi, Topolowa 2 C
Zielone Patio, Posejdon, Brama Portowa 1

SKLEPY
10 Days, Kaskada
5 Plus, Jagiellońska 5
Arkadia perfumeria, Krzywoustego 7
Atelier Sylwia Majdan, Wojska Polskiego 45/2
Batlamp, Milczańska 30A
Brancewicz, Jana Pawła II 48
Centrum Mody Ślubnej, Kaszubska 58
City Wine, Sienna 8
Cloche, Wojska Polskiego 14/U1
Concept store/zrobione w Szczecinie, Piaśtów /róg Małkowskiego 60
Dorothee Schumacher, Jana Pawła II 46/U1
Energy Sports, Welecka 1A
Fine Wine, Nowy Rynek 3
GP Spółka z o.o. , Struga 80A
Harley Davidson, Gdańska 22A
Hexeline , Galaxy O pietro
Hoca Candle, Jagiellońska 37
Jubilier Kleist, Rayskiego 20
Kaskada - do biura, Kaskada +4
Kwiaciami Prowansja, Szwedzka 28/U2
Madras Styl, Małopolska 9
Manufaktura Wzroku, Monte Cassino 40
Marella, Wojska Polskiego 20
MaxMara, Bogustawa 43/1
Moda Club, Wyzwolenia 1
Mooi, Wojska Polskiego 20
OMNI Molo, Mieszka 1 73
Opłtyk Lepert, Wojska Polskiego 60
Patrizia Aryn, Jagiellońska 96
Rosenthal, Bogustawa 15/1A

Velpa, Bogustawa 12
Velpa, Modra 62
WineLand, Wojska Polskiego 70
Winoteka 101, Wojska Polskiego 215

SPORT I REKREACJA
Astra, Wyzwolenia 85
Binowo Park Golf Club, Binowo 62
Fabryka Energii, Łukasińskiego 110
My Way Fitness, Sarnia 8
Polmotor Arena, Wojska Polskiego 127
PRIME Fitness Club, 5 Lipca 46
PRIME Fitness Club, Modra 80
Szczeciński Klub Tenisowy, Wojska Polskiego 127
ZdroFit, Galaxy
ZdroFit, Kaskada

ZDROWIE I URODA
Akademia Fryzjerska Gawęcki, Wojska Polskiego 20
Aspekt 3, Bogustawa 10
Atelier Piękna, Mazurska 21
Atelier Zdrowia i Urody Magda Skowroniska, Łuka-
sińskiego 415/3
Beauty Hand & Feet - Katarzyna Woźniak, Bema 11/2
Centrum Rehabilitacji Duet, Wojska Polskiego 70
CMC Klinika Urody, Jagiellońska 77
De Novo, św. Wojciecha 11
DepiLab, Głowackiego 17
DNA Beauty Code, Emili Plater 3/U1
Dom Lekarski, Piaśtów 30
Dr Irena Eris KOSMETYCZNY INSTYTUT, Felczaka 20
Enklawa Day Spa, Wojska Polskiego 40/2
Ernest Kawa, Jagiellońska 95
Fizjopomoc, Witkiewicza 61
Fryzjerskie Atelier Klim, Królowej Jadwigi 12/1
GabiBeauty, Rajkowo 50/21
Gabinet Posh , Bogustawa 45/10
Gabinet zdrowia, urody i fizjoterapii, Wyszynskiego 32/34
Gabinety Niedziałkowskiego, Niedziałkowskiego 47/2
Hall No 1, Wyszynskiego 37
Imperium Wizażu, Jagiellońska 7
JK Studio, Monte Cassino 1/14
Klinika Beauty, Zielonogórska 31
Klinika Pięknego Ciała, Welecka 10B
Kosmetologia Monika Turowska, Duńska 38
L.A. Beauty (Posejdon), Brama Portowa 1
La Fiori, Kwiatkowskiego 1A/6
La Grazia, Plac Lotników 7
Laser Studio, Jagiellońska 85
Medestetic, Niemcewiczka 2/U2
Medincus, Wyzwolenia 46/13u
MJ Klinik, Potulicka 20C
Modern Design Piotr Krmiecik, Ślaska 45/1
MOON Hair & Beauty Paweł Regulski, Jana Chryzo-
stoma Paska 34D
Natural Skin Clinic, Krasieńskiego 10/5
Nitka, Waryńskiego 22
Nova Clinic, Bogustawa 1/3
Od stóp do głów, Batalionów Chłopskich 39A
Opłtyk Dzwianowski, Kaszubska 17/U1
Orient Massage, Janosika 17
Oxy Beauty , Felczaka 18/U1
Paulina Magdrzak Atelier, Bogustawa 45/12
Perladernt - Gabinet Stomatologiczny, Powstańców Wielkopolskich 4C
Reha Team, Elzbiety 3
Salon Fryzjerski Paweł Zieliński, Gorkiego 26
Salon Masażu Baiayu, Wielka Odrzańska 30
Shivago, Wyzwolenia 46
SPA Evita, Przecław 96E
Studio Figura, Bohaterów Warszawy 40
Studio Monika Kotcz, Św.Wojciecha 1/9
Thai Lanna, Wojska Polskiego 42
Verabella, Jagiellońska 23
Wojciech Bukański Salon Fryzjerski, Reymonta 3

NNE
Animal Eden, Warzymice 105B
Centrum Informacji Turystycznej, Aleja Kwiatowa
Europejska 33 , Europejska 33
Event Arena, Staszica 1
Gazeta Wyborcza, Krasieńskiego 10-11
Noraco, Mieszka 1 73
Pałac w Ostoi, Ostoja 10
Pogoń Szczecin biuro marketingu, Karłowicza 28
Radio Super FM, Rodła 8
Sail International School, Judyrna
Szczecińska Szkoła Wyższa Collegium Balticum, Mieszka 1 61C
Urząd Marszałkowski, Mazowiecka
Urząd Miejski prezydent , Armii Krajowej 1
Urząd Wojewódzki biuro prasowe p.100, Wały Chrobrego
Vetico, Wita Stwosza 13



- / 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



Zatrzymaj czas i przywróć swojej twarzy młodzieńczy blask!

Facelifting to skuteczna metoda odmładzania, która pozwala pozbyć się oznak starzenia, takich jak zmarszczki, utrata jędrności czy opadające rysy twarzy.

AMC[®]
ART MEDICAL CENTER

Jedno z najbardziej zaawansowanych
technologicznie centrów medycznych w Polsce.

AMC Art Medical Center

ul. Langiewicza 28/U1, 70-263 Szczecin

tel. +48 91 820 20 20

www.artmedicalcenter.eu

 AmcArtMedicalCenter  [amcartmedicalcenter](https://www.instagram.com/amcartmedicalcenter)