

# prestiz

MAGAZYN  
KONKURSY

## Damski biust

- męska sprawa

Freedive  
- na własnym  
oddechu

Akcja  
Różowa  
Wstążka:  
Lubiński  
Śliwiński  
Salamaga



Zużycie paliwa w mieście/poza miastem/średnio: 8,3-6,8/6,2-5,2/6,7-5,9 l/100 km; emisja CO<sub>2</sub> średnio: 177-154 g/km.

## Przeciętność zostaje za drzwiami

### Prawdziwy komfort wymaga przestrzeni.

Siedzisz wygodnie, więc zwróć uwagę na perfekcyjne wykończenie, najlepsze materiały i dodatki. To idealne miejsce do pracy albo wypoczynku. Teraz w specjalnej ofercie zyskujesz gratis roczne ubezpieczenie komunikacyjne\* lub dwa przeglądy Best Basic. Pakiet Gwarancyjny na 4 lata nabędziesz jedynie za 1999 PLN brutto. Możesz też odebrać do 10 000 PLN netto upustu. Odwiedź salon Mercedes-Benz i odkryj kolejne korzyści.

\*Ubezpieczenie roczne oferowane w ramach finansowania pojazdu w Mercedes-Benz Leasing Polska sp. z o.o.

**Mercedes-Benz**  
Vans. Born to run.





KLINIKA ZAWODNY

ul. Ku Słońcu 58, 71-047 Szczecin

Rejestracja telefoniczna:  
+48 504 948 320 | +48 508 719 262 | +48 508 752 460

Rejestracja elektroniczna i zapytania:  
repcja@estetic.pl



# SCIZER

ZMIEN SWÓJ ROZMIAR



WYSTARCZY  
1 ZABIEG!



Na okładce:  
Emilia i Łukasz  
Zdjęcie: Marta Machej



20



38



54

# Spis treści

6. Słowo od naczelnej

## FELIETON

8. Krzywym okiem  
- pisze Dariusz Stankiewicz

9. Nowe miejsca

## WYDARZENIA

- 11. Tylko dla dorosłych  
Restaurant Week nadchodzi
- 12. Porcelanowa wieczerza  
Marcin Bielecki znowu najlepszy
- 15. Rana pełna miłości  
Van Gogh ożywiony
- 16. Mistrzowski Teatr Współczesny
- 19. Brian Tracy przyjeżdża do Szczecina!

## TEMAT Z OKŁADKI

20. Dotyk ratujący życie

## RÓŻOWA WSTĄŻKA

- 26. Zajrzyj do wnętrza piersi
- 27. Rak piersi pod kontrolą
- 30. Kobiecość od nowa
- 31. Badanie piersi w 3D
- 32. „Motyle świadomości”  
przywracają pewność siebie

## LUZIE

- 35. Znani, zakochani
- 38. Indiana Jones ze Szczecina
- 42. Michał Kwieciński:  
Urzekła mnie historia szczecińskiej miłości
- 44. Do serca przytul psa...

## MOTORYZACJA

- 47. Ekskluzywne salony Dealera  
Mercedes-Benz Mojsiuk
- 50. KIA Stinger przekracza granice
- 52. Mazda niczym piękny gepar

## STYL ŻYCIA

54. Życie na wstrzymanym oddechu

## DESIGN

- 58. Apartamenty Warszewo  
- mieszkania na miarę marzeń
- 62. Rzeźnia na wynajem

## MODA

64. Nieograniczona wyobraźnia

## FELIETON

68. Chuderlak na siłce  
- pisze Szymon Kaczmarek

## KULINARIA

- 70. Szczęśliwa trzynastka
- 72. Smaki jesieni
- 74. Jak zamówić  
odpowiedniego drinka?
- 75. Uroczystość idealna

## ZDROWIE I URODA

- 76. Sekret mocnych włosów
- 79. Jesienne porządki
- 80. Zmęczenie widać  
w Twoich oczach
- 83. Krew - źródło młodości
- 84. Ekspert radzi

## BIZNES

- 86. Prywatny detektyw lekarstwem  
na nieuczciwość w związku
- 88. Wiatr we włosach, czyli pozwól  
sobie na więcej
- 90. Wino z potencjałem inwestycyjnym
- 92. Implantologia przyszłości

## KULTURA

- 94. Recenzje teatralne. „Przedstawienie  
„Hamleta” we wsi Głucha Dolna”
- 95. Recenzje książkowe. Historia  
jednej znajomości
- 96. Wesołe kłamstewka  
Progresywne novum
- 97. Madonna Organka  
Kto się boi teatru?
- 98. Rodzinne więzi  
Struny i smyki
- 99. Mądrość nasza codzienna  
Wyjątkowy jubileusz
- 100. Muzyka ponad podziałami  
Wiedźmin muzycznie
- 103. Piosenka wszechczasów
- 104. Spowiedź Andrzeja Adamiaka

## FELIETON

- 106. Złamane serce i wielki finał  
- pisze Jerzy Chwałek
- 107. Mistrzowie w opaskach  
- pisze Krzysztof Bobala

109. KRONIKI



**gk**  
GALERIA  
KASKADA

# Karta podarunkowa

**Pomysł na udany prezent!**

**Szukasz doskonałego upominku?**

**Nie wiesz, co kupić?**

Wybierz kartę podarunkową Galerii Kaskada, która pozwala dokonać zakupów w sklepach na terenie naszego centrum handlowego.

Do nabycia w punkcie informacji (poziom 0), biurze parkingu (poziom 4) lub przez internet.

Bądź na bieżąco   



**P**amiętam dokładnie ten piękny, letni dzień w czerwcu 2017 roku. Nic nie zapowiadało nadchodzących kłopotów.

Zadzwoniła do mnie przyjaciółka. – Iza, wyczułam coś dziwnego w lewej piersi – powiedziała bez ogródek. – Może to powiększony gruczoł, albo cysta? Spokojnie, nie martw się na zapas – próbowałam zbagatelizować temat. Ona jednak pełna obaw, szybko umówiła się na konsultację do swojego lekarza, który dał jej skierowanie na USG. Na mammografię i biopsję pojechaliśmy już razem do Zachodniopomorskiego Centrum Onkologii. Pamiętam jak błędziłyśmy po korytarzach szukając gabinetu zabiegowego, pamiętam też, że były tam ściany w kolorze Różowej Wstążki – symbolu walki z rakiem piersi. I tłumy kobiet. Od młodych dziewczyn, po starsze, stateczne panie.

Pamiętam dokładnie ten dzień, kiedy pojechaliśmy po wynik. Znowu powitała nas długa kolejka oczekujących na diagnozę przed gabinetem lekarskim. Kto był, ten wie, że to miejsce dla ludzi o mocnych nerwach. Gdy przyjaciółka wyszła z gabinetu z wynikiem spojrzałam na jej twarz i już znałam diagnozę. Rak. Czas zatrzymał się w miejscu... a ja nie znalazłam słów, które w tej chwili mogłyby ją pocieszyć.

Ta opowieść ma jednak happy end. Nowotwór został zdiagnozowany w bardzo wczesnym stadium, przyjaciółka jest już po operacji i terapii – ma ogromne szanse na całkowite wyleczenie. Ta historia zainspirowała mnie do tego, by październikowy Prestiż poświęcić walce z rakiem piersi. Dlatego nasza okładka ma przyciągać uwagę i przekonać panie do badań profilaktycznych. Ma także zachęcać panów, aby badali piersi swoich kobiet. Wielokrotnie. Zdarza się bowiem, że to właśnie partner pierwszy wyczuwa coś niepokojącego. Wspólne badanie, to także doskonały pretekst do tego, by połączyć bardzo przyjemne z pożytecznym.

W specjalnym dziale Różowa Wstążka zaprosiliśmy do rozmowy znanych, szczecińskich specjalistów zajmujących się tą tematyką. Dr Magdalena Salamaga, profesor Jan Lubiński i dr Artur Śliwiński opowiadają szczegółowo o profilaktyce, diagnozowaniu, genetyce, leczeniu, a także rekonstrukcji piersi po mastektomii. Przeczytacie też o najnowszych osiągnięciach szczecińskich specjalistów w walce z nowotworem, a są one podkreślam – bardzo optymistyczne.

Na koniec apel. Drogie Dziewczyny! Rak piersi nie boli, a szacuje się, że co ósma kobieta w Polsce na niego zachoruje! Lekarze mówią jednym głosem – rak piersi, to nie wyrok, a szybka diagnoza, to lepsze rokowania i nierzadko droga do całkowitego wyleczenia.

Drodzy Panowie, to wy znacie nasze piersi najlepiej. Badajcie je sami i zachęcajcie kobiety do badań. Wasza troska może uratować nam życie.

Izabela Marecka

# prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI

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

**Redaktor naczelna:**

Izabela Marecka

**Redakcja:** Aneta Dolega, tel.: 91 434 27 55

Andrzej Kus, Daniel Źródlewski, Jerzy Chwałek

**Skład gazety:** Maciej KREDA Jurkiewicz  
www.produktart.pl

**Dział foto:** Adam Fedorowicz,

Jarosław Gaszyński, Dagna Drązkowska,  
Włodzimierz Piątek

**Felietoniści:** Krzysztof Bobala,

Szymon Kaczmarek, Dariusz Staniewski,  
Michał Stankiewicz

**Współpraca:** Daria Prochenka,  
Eintopf, Grzegorz Dolniak, Panna LU,  
Rafał Podraza, Hanna Promień

**Wydawca:** Wydawnictwo Prestiż,  
ul. Starzyńskiego 3-4, 70-506 Szczecin

**Reklama i Marketing:**

Inga Elerowska, tel.: 733 790 590,  
537 790 590, tel. 537 490 970

Marcin Jarczyński, tel. 666 182 287

Redakcja nie odpowiada za treść reklam.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania  
i redagowania treści redakcyjnych.

Drukarnia: KaDruk Sp z o.o., Szczecin



MARELLA

**MARELLA SZCZECIN**

AL. WOJSKA POLSKIEGO 20 (RÓG BOGUSŁAWA)  
f/SALON MARELLA SZCZECIN, TEL. 91 433 06 37



*Dziennikarz z ponad 20-letnim stażem i podobno niezłym dorobkiem. Aktualnie dziennikarz Kuriera Szczecińskiego. Od kilku lat dźwiga, choć nie sam, lubianą przez wielu i znienawidzoną przez niektórych specjalną kolumnę w magazynie „Kuriera” pod nazwą „Kurier Towarzyski” próbując satyrycznie przedstawić m.in. świat lokalnej polityki. Namiętny wielbiciel kobiet, hucznych imprez towarzyskich, dobrej kuchni oraz polskiej kinematografii.*

# Krzywym okiem

W sobotę 23 września miał być koniec świata. Tak ogłosił pewien amerykański naukowiec. Wyliczył tę datę podobno na podstawie Biblii. I co? I nico! Znowu Amerykanie zawiedli. Inni naukowcy wyliczyli za to, że w ciągu ostatnich dwóch tysięcy lat odnotowano 148 niedoszłych końców świata! Daje to średnio jedną prognozę zagłady na 13 lat. Nie wspominałyśmy nawet o tej najstawniejszej z 21 grudnia 2012 roku. Bo niektórzy jeszcze do dzisiaj jedzą konserwy i chińskie zupy w proszku jakie wtedy zgromadzili na wypadek sprawdzenia się przepowiedni Majów. W każdym razie amerykańska, wrześnieowa, prognoza poległa na całej linii. Z jednej strony ulga, z drugiej rozczarowanie. Bo my w Polsce przecież tak wierzymy w USA. A ci Amerykanie są stanowczo przereklamowani. Te ich prognozy, symulacje, analizy, ekspertyzy, przewidywania są tyle warte, co sukcesy jamajskich skoczków narciarskich w Turnieju Czterech Skoczni. Chyba jedyne co Amerykanom wyszło, to króliczki Playboya, Myszka Miki i Kaczor Donald, Marylin Monroe i Charlie Chaplin, Coca-Cola oraz hamburgery.

Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny, jako pierwszy w Polsce otworzył kierunek pt. winiarstwo. Zgłosiło się kilkanaście osób z całego kraju. Poznają oni tajniki uprawy winorośli i technologii produkcji winiarskiej, będą umieli samodzielnie prowadzić winnicę i winiarnię oraz zgłębią techniki handlu winem. Podobno w rektoracie ZUT urywają się telefony z pytaniami czy jest już pełna obsada kadrowa kierunku. Bo kilku wybitnych znawców win i winiarstwa, z wieloletnim doświadczeniem, praktyków – zarówno producentów jak i degustatorów, domorośłych (ale wykwalifikowanych i zdolnych) enologów ze Szczecina (parków, podwórek, murków itp.) i okolic, chcieliby przekazać swoją wiedzę następcom, zdradzić im swoje sekrety, powierzyć tajemnice niezwykłych receptur (czasami opracowywanych przez wiele pokoleń). Korytarze akademików wypełniły już ogłoszenia o korepetycjach z nowego kierunku oraz zajęciach praktycznych w terenie. Ale to nie wszystko. Podobno do rektoratu ZUT napływają także pytania, kiedy uczelnia ma zamiar otworzyć kierunki związane z innymi trunkami, zwłaszcza wódką (bimbrem), nalew-

kami oraz piwem. Nic dziwnego. Skoro się powiedziało A, to trzeba iść za ciosem... No to chlup za ZUT!

Blady strach padł na dziki w Zachodniopomorskiem. Okazało się, że sławny już minister środowiska (po masowej wycince drzew w Polsce zwany Siekierką) zarządził rzeź tych zwierząt w całym kraju. Ma to zapobiec rozprzestrzenianiu się epidemii Afrykańskiego Pomoru Świń. W Drawieńskim Parku Narodowym ma być odstrzelonych 1500 dzików. W Wolińskim Parku – 200 a w całym kraju – siedem tysięcy. Oznacza to, że w wolińskim parku zostanie 55 dzików, a w drawieńskim 60. Świadkowie twierdzą, że nocami trwa masowa ucieczka tych zwierząt do Niemiec. Odra im nie straszna, bo potrafią świetnie pływać. W Niemczech chcą

przeczekać jakiś czas, a potem po cichu wrócić i się zemścić. Być może powstaną specjalne oddziały dzików kamikadze, które przenikną do Warszawy i tam z zaskoczenia zaatakują – wezmą „na szablę” ministra środowiska np. pod Sejmem albo budynkiem Urzędu Rady Ministrów. Inna grupa ma zmasakrować jego posiadłość w zachodniopomorskim Tucznie. W każdym razie realnym stanie się przepowiednia jednej z lokalnych szeptunek – kulawej Jądki z bagien: „Ślina przyska z dziczego pyska, przerażbana ma minister środowiska”.

W polu w Żelichowie pod Cedynią odnaleziono tajemnicze kręgi. Naukowcy twierdzą, że to pamiątka po cywilizacji sprzed siedmiu tysięcy lat. Teraz zajmują się nimi archeolodzy. I mają kilka hipotez, co do funkcji jakie kręgi miały pełnić m.in. że było to miejsce kultu, religijnych rytuałów, albo że było to obserwatorium astronomiczne. Ale jest też teoria, że to było lądowisko dla UFO. Potwierdzają się więc nasze obserwacje – Obcy są wśród nas! Widać ich wyraźnie np. wśród polityków, artystów estradowych, tzw. celebrytów, czy też ludzi zajmujących się modą. Ale czy akurat prezentują wyższe formy rozwoju, cywilizacji i inteligencji? Niech każdy sam to oceni. Jeżeli więc kręgi pod Cedynią są lądowiskiem, to zostawmy je w spokoju. Może kiedyś „zieloni” przylecą i zabiorą tych swoich spośród nas. Ale jedna szybka prośba do UFO – po kilku przylećcie jeszcze w tym tygodniu! Litości!



### Ukrainoczką



### Magenta



### Biała Szuflada



### Dentysta Szczecin



Sklep dla wielbicieli wschodniej kuchni. Oryginalne produkty z Ukrainy, Białorusi, Mołdawii, Kazachstanu, Rosji i Gruzji. Ukrainoczką skupiła się na smakach i potrawach, których brakuje w Polsce i nie można ich zastąpić dostępnymi odpowiednikami. Chałwa słonecznikowa, czerwony kawior, solona słonina, kwas chlebowy – to tylko część tego, co możemy kupić w sklepie. Ukrainoczką łączy kulinarną tradycję z nowoczesnością, ale w łagodny sposób. Każdy klient na miejscu może skosztować któregoś z produktów.

Szczecin, Al. Niepodległości 4

Studio Mebli Kuchennych Magenta powstało w 1999 roku i od samego początku zajmuje się produkcją, sprzedażą i montażem mebli kuchennych. Studio charakteryzuje się dużym wyborem wzorów, kolorów, a także... cen. W Szczecinie Magenta jest wyłącznym partnerem i dystrybutorem wysokiej jakości mebli kuchennych marki Verle Küchen. Kuchnie z Magenty są estetyczne, ergonomiczne i ekonomiczne. Ze studiem współpracują wyszkoleni monterzy, każdy klient jest obsługiwany indywidualnie.

Szczecin, ul. Wyszyńskiego 9

To gabinety stomatologiczno-lekarskie działające w Szczecinie i w Choszcznie. Właścicielami Białej Szuflady jest para stomatologów: Patrycja Dziuban, specjalizująca się m.in. w protetyce i endodoncji oraz Mariusz Bołzan, m.in. specjalista periodontologii i implantologii. Gabinety oferują usługi w zakresie: diagnostyki, chirurgii stomatologicznej, endodoncji, medycyny estetycznej, protetyki, ortodoncji, periodontologii, stomatologii dziecięcej, zachowawczej i mikroskopowej, Szczecin, ul. Wyszyńskiego 14 Lok. U/01

Gabinet stomatologiczny jako przyjazne miejsce, gdzie pacjent staje się partnerem w procesie leczenia. Gdzie fotel dentystyczny służy tylko do prowadzenia zabiegów, a plan leczenia jest omawiany podczas rozmowy przy pysznej kawie. Dentysta Szczecin to „dziecko” pary: stomatolog Anny Łukaj i trenera biznesu Adama Osenkowskiego. Wśród oferowanych zabiegów znajdują się: chirurgia stomatologiczna, wybielanie, implanty, komputerowe projektowanie uśmiechu DSD, stomatologia dziecięca. Wszystkie zabiegi wykonywane zgodnie z najbardziej restrykcyjnymi procedurami. Szczecin, ul.5 Lipca 43/2

reklama

# dr. gajda

## PIERWSZA PRYWATNA KLINIKA STOMATOLOGICZNA

od 1983 roku

*rozjasnij jesień uśmiechem*

ul Narutowicza 16a, 70-240 Szczecin, tel. 91 433 07 76, [klinika@dr-gajda.pl](mailto:klinika@dr-gajda.pl), [www.dr-gajda.pl](http://www.dr-gajda.pl)

spotkajmy się



...wkrótce

---

Szczecin, al. Wyzwolenia18, [www.galaxy-centrum.pl](http://www.galaxy-centrum.pl)



[www.instagram.com/galaxycentrumk](https://www.instagram.com/galaxycentrumk)  
[www.instagram.com/galaxycentrumm](https://www.instagram.com/galaxycentrumm)

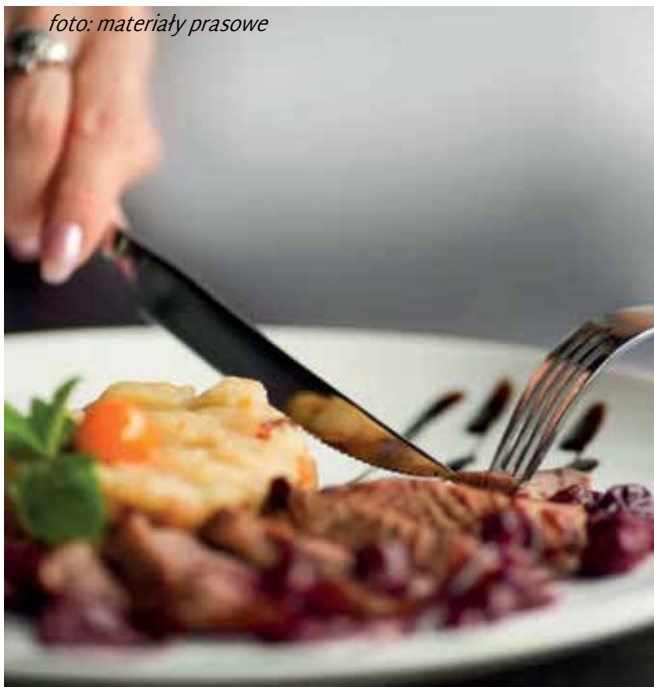


[www.facebook.com/GalaxyCentrum](https://www.facebook.com/GalaxyCentrum)

foto: Magdalena Patocka



foto: materiały prasowe



# Tylko dla dorosłych

Stoprocent, znana w całej Polsce szczecińska marka streetwearowa, osiągnęła w tym roku pełnoletność. Firma od 18 lat regularnie wypuszcza nowe kolekcje, jak również wspiera wielu czołowych artystów polskiej sceny hip hop.

Tegoroczna kolekcja pod hasłem „Tylko dla dorosłych/Adult Only” to powrót do lat 90., a także nowość w postaci ubrań dla kobiet. – Inspiracją dla kolekcji była sportowa moda lat 90., wywodząca się z nurtu deskorolkowo-punkowego. Do tego mocno rozpychający się trend minimalizmu, jak również, różne wygrzewki follow up’owe i spoof’owe związane od zawsze z modą uliczną – mówi Łukasz Kosy, główny projektant Stoprocent. – Kolekcja damska to odpowiedź na ogrom nacisków ze strony pań, które do tej pory musiały się zadowolić noszeniem Stoprocent w stylu „boyfriend”. Kolory, które proponujemy wam tej jesieni to: granat, czerwień i biel w sportowych zestawieniach. Nie zabraknie również szarości, pudrowego różu oraz ubrań w klasycznej czerni.

reklama

# Restaurant Week nadchodzi



W dniach 20-31 października odbędzie się dziesiąta, jubileuszowa edycja festiwalu Restaurant Week. Uczta tradycyjnie nie ominie Szczecina.

Na czym polega to ogólnopolskie święto jedzenia? Otóż, szefowie kuchni przygotowują każdorazowo trzydzianiowe popisowe menu festiwalowe (przystawka, danie główne, deser) w cenie 49 złotych. W jubileuszowej edycji w cenie znajdzie się również aperitif. – Mamy naprawdę wiele okazji do celebrowania, ale wciąż za mało świętujemy. Od wielkich sukcesów, przez miłość i przyjaźń, aż po najdrobniejsze codzienne sprawy, które nam się udają. Nic tak nie cieszy i nie integruje jak wspólnie spędzony czas przy stole, w magicznym restauracyjnym otoczeniu. Świętujemy razem! – zachęcają organizatorzy. I wspólnemu celebrowaniu przy jednym stole ma być właśnie poświęcone jubileuszowe wydanie festiwalu. Kultura wspólnych wyjść do restauracji stała się w ostatnich latach domeną Polaków. Zaczęliśmy wręcz uwielbiać tzw. kawiarnianie życie. Większość z nas lubi jadać na mieście i nie tylko z powodu przystawkiowego braku czasu, ale przede wszystkim ze względów towarzyskich oraz prywatnych podróży kulinarnych. Restaurant Week jest tego ukoronowaniem. Rezerwacje na festiwalową ucztę są dostępne już od września na [www.restaurantweek.pl](http://www.restaurantweek.pl).

ad



stomatologia estetyczna Iwona Pawlak

*Zrealizuj swoje marzenia o pięknym uśmiechu*

ul. Mickiewicza 49a, 70-385 Szczecin, tel. 666 732 666, 666 525 222, e-mail: [estudent.eu@gmail.com](mailto:estudent.eu@gmail.com), [www.estudent.eu](http://www.estudent.eu)  
Kostrzyn nad Odrą, ul. Jagiellońska 2/2, tel. 796 555 222, 957 819 973

foto: Piotr Miazga

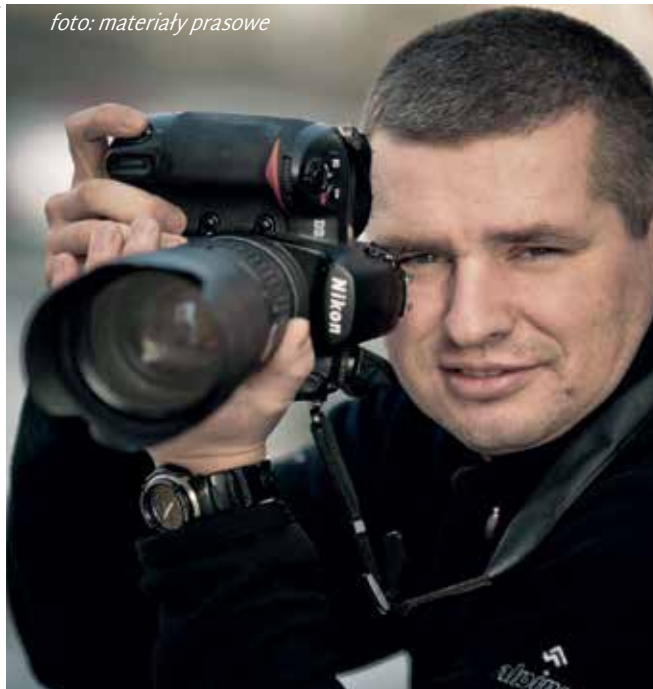


## Porcelanowa wieczerza

Szczecińska Galeria Jedna Druga przyjęła zasadę prezentacji wystaw dwóch artystów, którzy pozostają ze sobą w interesującej konfrontacji twórczej. To także miejsce, gdzie w dwóch przestrzeniach można zobaczyć prace nietuzinkowe i oryginalne.

Gospodynią tego miejsca i pomysłodawczynią jest Monika Szpener, szczecińska artystka, znana ze swojej twórczości opartej o upcykling, czyli przetwarzanie odpadów w dzieła sztuki. W grudniu będzie gościła Martę Frej, ilustratorkę, autorkę bardzo znanych i popularnych graficznych memów, natomiast w październiku bohaterem galerii będzie Marek Cecuła. To artysta wśród dizajnerów i dizajner wśród artystów, mistrz ceramiki i wykładowca na wielu międzynarodowych uczelniach. – Instalacja Last Supper poświęconą jest freskowi Leonardo Da Vinci, „La Ultima Cena”, który znajduje się w Mediolanie. Ten projekt reprezentuje moje obecne zainteresowanie interpretowaniem znanego klasycznego malarstwa, którego obraz i znaczenie mogą zostać wprowadzone ponownie w nowy format. Idea tej instalacji polega na dekonstrukcji znanego fresku i przełożeniu go na grupę porcelanowych talerzy – wyjaśnia autor. Na każdym talerzu wydrukowany jest cyfrowo fragment dzieła Da Vinci.

foto: materiały prasowe



## Marcin Bielecki znowu najlepszy

To bez wątpienia jeden z najbardziej uzdolnionych fotoreporterów w naszym mieście. Potwierdza to swoimi dokonaniem. Marcin Bielecki, fotoreporter Polskiej Agencji Prasowej zdobył główną nagrodę w konkursie Gdańsk Press Photo.

Do tegorocznej edycji zgłoszono ponad 1200 fotografii. – Gdańsk Press Photo otrzymałem za reportaż o ratowaniu orła bielika, który w lipcu ubiegłego roku wpadł do błotnistej mazi w okolicach rezerwatu Karsiborskie Paprocie przy Świnoujściu – opowiada Marcin. – To było dla mnie duże zaskoczenie. Rozdzwoniły się telefony z gratulacjami. Okazało się, że zdobyłem główną nagrodę. Jego zdjęcia można również oglądać w Barcelonie na wystawie „Zawsze sprawni”. Organizowana jest tam już drugi raz. – To dzięki mojej koleżance Kasi Opalińskiej, która już drugi raz wszystko przygotowała. Wystawa opowiada o niepełnosprawnych sportowcach, m.in. rugbistach, pływakach, ludziach na wózkach inwalidzkich. Hiszpania jest krajem, który bardzo dba o takie osoby. Marcin zdradził, że już niebawem być może zobaczymy wystawę w innym miejscu, w zupełnie innym kraju. – Póki co nie chcę zapeszać i zdradzać szczegóły. Prowadzę rozmowy. Jeśli się uda, będzie to dla mnie prawdziwa bomba – podsumował.

kus

reklama



## Zdążyć przed rakiem

### USG prostaty TRUS z 15% rabatem

Tylko w październiku!

**HAHS**  
KLINIKA

上海

SHANGHAI

CHINESE RESTAURANT

WKRÓTCE OTWARCIE

RYNEK SIENNY 4  
(PODZAMCZE)

[WWW.EXOTICRESTAURANTS.PL](http://WWW.EXOTICRESTAURANTS.PL)



Om

EXOTIC RESTAURANTS

— ★ SZCZECIN ★ —

JUŻ W SALONIE...

*stinger*



**SZCZECIN**

ul. Struga 73  
ul. Ustowo 52 /  
Rondo Hakena

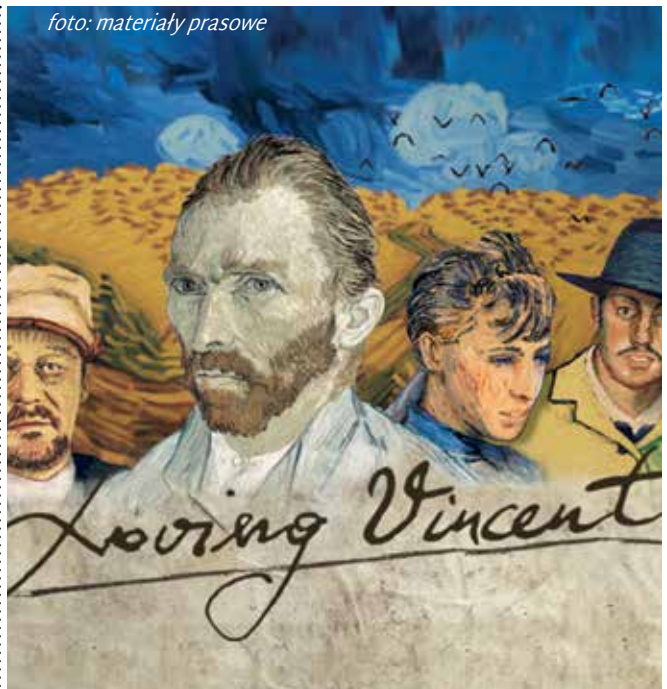
**KOSZALIN**

Stare Bielice 8b-1  
Biesiekierz

**GRUPA POLMOTOR**

*Kieruj się zaufaniem*

ZAPRASZAMY NA STRONĘ [WWW.GRUPAPOLMOTOR.PL](http://WWW.GRUPAPOLMOTOR.PL)



## Rana pełna miłości

Latem w Szczecinie trwały zdjęcia do najnowszego filmu animowanego Izabeli Plucińskiej pt. „Portret Suzanne”. Ekipę filmową gościła Akademia Sztuki w Szczecinie, w której przez ponad dwa miesiące realizowane były pierwsze minuty filmu.

W tej niemiecko-polsko-francuskiej koprodukcji ważny udział ma Szczecin. Współproducentką filmu jest Paulina Ratajczak ze szczecińskiej Fundacji Las Sztuki. – „Portret Suzanne” jest adaptacją książki Rolanda Topora, francuskiego surrealisty, mistrza czarnego humoru – mówi Paulina Ratajczak. – Niekochany, wrażliwy artysta przez duży ból zakochuje się w swojej skaleczonej stopie, której rany przypominają byłą miłość, prawdziwą kobietę, Suzanne. W Szczecinie powstała scenografia, lalki oraz pierwsze zdjęcia. Izabela Plucińska zaprosiła do współpracy twórców z naszego regionu i studentów Wydziału Malarstwa i Nowych Mediów Akademii Sztuki w Szczecinie. Zdjęcia do filmu kontynuowane będą przez kilka miesięcy w Berlinie, a postprodukcja filmu odbędzie się we Francji. Poprzedni film Izabeli Plucińskiej „Sex dla opornych” był również realizowany w Szczecinie. Pokazany został na wielu międzynarodowych festiwalach. zdobył nagrody w Nowym Jorku, Moskwie i Poznaniu.

## Van Gogh ożywiony

Szczupła postać idzie po zmierzchu chwiejnym krokiem ulicą francuskiego miasteczka Auvers, jest 27 lipca 1890 r. Mężczyzna dłonie przyciska do rany postrzałowej, z której sączy się krew.

To Vincent van Gogh – wówczas mało jeszcze znany artysta, dziś uznawany za jednego z największych malarzy na świecie. O jego tragicznej śmierci wiadomo od dawna, jednak nadal nie jest jasne, jak i dlaczego doszło do śmiertelnego postrzału. „Twój Vincent” opowiada tę historię. Film jest pierwszą pełnometrażową animacją malarską, która zachwyca widzów na całym świecie (m.in. nagroda publiczności na prestiżowym Festiwalu Filmów Animowanych w Annecy). Każda z 65 000 klatek filmu została ręcznie namalowana, w projekcie wzięło udział 125 zawodowych malarzy z całego świata, którzy świat znany z obrazów van Gogha ożywił na ekranie. Wśród nich znalazł się pochodzący ze Szczecina autor komiksów i malarz January Misiak, który jest jednym z autorów storyboardów do filmu i współautorem animacji. Muzykę skomponował Clint Mansell, twórca muzyki do takich filmów jak „Requiem dla snu” czy „Black Swan”. Tę produkcję polsko-brytyjską wyreżyserowała Dorota Kobiela i Hugh Welchman. Do szczecińskim kin (Multikino, Pionier, kino ad; Zamek) film trafi w październiku.

reklama



**DYSTRYBUTOR:**



**Salon "Strefa Koloru" oferuje:**

- Farby marki Premium
- Tapety

- Ścienne efekty dekoracyjne
- Chemię budowlaną

# Mistrzowski Teatr Współczesny

Deszcz prestiżowych nagród dla szczecińskiego Teatru Współczesnego. Krytycy teatralni docenili Annę Augustynowicz i wyreżyserowany przez nią „Ślub” Witolda Gombrowicza. Nagrody trafiły także do grającego w nim gościnnie (ale znanego doskonale ze sceny przy Wałach Chrobrego) Grzegorza Falkowskiego. Dostrzeżona też została wybitna kreacja Anny Januszewskiej w spektaklu „Pustostan”.

Anna Augustynowicz, jako pierwsza kobieta w ponad czterdziestoletniej tradycji tego wyróżnienia, otrzymała Nagrodę im. Konrada Swinarskiego dla najlepszego reżysera w sezonie 2016/2017. Ten prestiżowy laur przyznaje miesięcznik „Teatr”, a w skład kapituły wchodzi najważniejsi polscy krytycy teatralni, między innymi Jacek Cieślak, Jacek Kopciński, Wojciech Majcherek oraz Jacek Wakar. Docenili szczecińską reżyser za jej inscenizację „Ślub” Witolda Gombrowicza. Spektakl został przygotowany przez dwie sceny – szczeciński Współczesny i opolski Teatr im. Jana Kochanowskiego.

W tym samym konkursie Nagrodę im. Aleksandra Zelwerowicza za najlepszą kreację aktorską w sezonie 2016/2017 otrzymał współpracujący ze sceną przy Wałach Chrobrego Grzegorz Falkowski, odtwórca postaci Henryka w „Ślubie”. Uroczysta gala wręczenia nagród odbędzie się 27 października w Instytucie Teatralnym im. Zbigniewa Raszewskiego w Warszawie.

To jednak nie jedyne wyróżnienia dla Augustynowicz i kreacji Falkowskiego. Oba nazwiska są wielokrotnie wskazywane przez czołowych i liczących się w środowisku znawców teatru w opublikowanych na łamach „Teatru” nominacji w dorocznym plebiscycie „Najlepszy, najlepsza, najlepszy”. Tutaj dostrzeżono także pracę Katarzyny Borkowskiej – scenografii najnowszej propozycji Współczesnego „Bzik. Ostania minuta”.

Falkowski triumfuje w dwudziestej piątej edycji „Subiektywnego spisu aktorów teatralnych” – prestiżowym rankingu krytyka teatralnego Jacka Sieradzkiego, uznanego za swoisty teatralny barometr. Sieradzki dostrzegł aktora za rolę w „Ślubie” i tak argumentuje swoje wskazanie: „Widać, jak się rozumieją inscenizatorka z aktorem, jak Gombrowiczowskie wyprowadzanie całego świata z głowy Henryka znajduje wyraz w jego grze, która jest tyleż wchodzeniem w świat sceniczny, ile relacjonowaniem go nam z podnieceniem przechodzącym w konfuzję.”

W rankingu Sieradzkiego znalazło się także miejsce dla Anny Januszewskiej, którą krytyk docenił za wybitną kreację w spektaklu „Pustostan”, w reżyserii Pawła Paszty, na podstawie tekstu Maliny Prześlugi. Jej rolę ocenia w kategorii „mistrzostwo” i pisze: „W jej osobie ogniskuje się cała niespójność przedstawionego świata, która podprogowo ma niepokoić widza. Jej babcia fika piruety niczym akrobatka, ale nie ma w tym nic z wesołego życia staruszki, przeciwnie; brawurowy przejazd wózkami pod blatem stołu jest figurą upokorzenia, od którego idą ciarki. Fantastyczne wycucie formy scenicznej, a i forma fizyczna, że klękajcie narody”.

„Ślub” w reżyserii Anny Augustynowicz z wybitną kreacją Grzegorza Falkowskiego oraz „Pustostan” ze znakomitą rolą Anny Januszewskiej będzie można obejrzeć w Teatrze Współczesnym od 13 do 15 października 2017.



foto: Piotr Nykowski



nath

reklama



## Ślimaki w służbie Twojego piękna



Instytut Urody Be Beauty



## EXOTIC RESTAURANTS

★ SZCZECIN ★

CHEF  
WITHAYA



CHEF  
SANDEEP



CHEF  
PRAKAT



CHEF  
BANHAN



CHEF  
SAYAM



CHEF  
DAVID



CHEF  
PRASHANT



CHEF  
YUPA



CHEF  
PINYO



CHEF  
PHOCHAI



CHEF  
NATAYA



CHEF  
PRADEEP



CHEF  
MANDI



CHEF  
KUROSAKI



CHEF  
AKHIL



CHEF  
ATI



RESTAURACJA INDYJSKA  
**BOMBAY**  
Exotic cuisine of INDIA

BOMBAY RESTAURANT  
UL. PARTYZANTÓW 1, SZCZECIN  
RESERVATION:  
+48 91 8 121 171

  
**Buddha**  
Thai & Fusion Restaurant

BUDDHA THAI & FUSION RESTAURANT  
UL. RYNEK SIENNY 2, SZCZECIN  
RESERVATION:  
+48 91 4 33 40 33

  
**TOKYO**  
SUSHI 'N' GRILL

TOKYO SUSHI 'N' GRILL  
UL. RYNEK SIENNY 3, SZCZECIN  
RESERVATION:  
+48 91 4 33 71 40

  
**Bollywood**  
STREET FOOD

BOLLYWOOD STREET FOOD  
UL. PANIENSKA 20, SZCZECIN  
RESERVATION:  
+48 91 4 33 30 33

## Ekskluzywna włoska marka Calligaris dostępna już w salonie Verlani

Nowoczesny design, rzemieślnicza jakość, nowoczesne rozwiązania i prawdziwa włoska stylistyka od 1923 roku



Mówią,  
że liczy się wnętrze....  
Banał?  
Nie dla nas...



Odwiedź autoryzowany salon Calligaris przy  
**ulicy Zimowej 18 na Prawobrzeżu w Szczecinie (obok Castoramy)**

**Zapytaj o rabat - 20%**

# Brian Tracy przyjeżdża do Szczecina!

PRESTIŻ  
PATRONUJE

foto: materiały prasowe

Do tej pory w jego szkoleniach wzięło udział ponad 5 milionów ludzi na całym świecie! Brian Tracy oceniany jest przez ekspertów, jako najlepszy trener rozwoju zawodowego i osobistego. Teraz zawita do Szczecina, a z jego porad będzie mógł skorzystać każdy.

„Jeśli nie ustalisz celów dla siebie, jesteś skazany na pracę nad realizacją celu kogoś innego...”. Takim mottem zachęca do udziału w szkoleniu Brian Tracy, założyciel globalnej firmy doradczo-szkoleniowej, światowy autorytet w dziedzinie przywództwa strategicznego, sprzedaży, rozwoju osobistego i psychologii sukcesu. 25 października zawita do Szczecina i poprowadzi w Arenie Szczecin spotkanie na którym podpowie, jak zmaksymalizować swoje osiągnięcia, jak zbudować wartościową relację z ludźmi. Opowie, jak myślą ludzie sukcesu, zdradzi też, co ich cechuje.

– Poznamy również zasadę złotego trójkąta, najnowocześniejsze narzędzia zarządzania ludźmi, planowania pracy, czy rozwoju biznesu. Także kluczowe umiejętności, które pozwolą nam wyznaczyć jasne i konkretne cele – zachęcając do przyjścia organizatorzy.

Czy warto? Brianowi Tracy zaufały zarządy i kadra menadżerska takich firm jak: IBM, HP, Volvo, Citibank, BMW, Coca Cola i wielu innych. Napisał ponad 70 książek przetłumaczonych dotąd na 38 języków, w tym światowe bestsellery: „Psychologia sprzedaży”, „Sposób na sukces”, „Sztuka zatrudniania najlepszych”.

– Szkolenia przeprowadzał w 53 krajach. Wzięło w nich udział ponad 5 milionów uczestników. Ma za sobą 30-letnie doświadczenie – mówi Joanna Dudziak, przedstawiciel organizatora szkolenia. – Bilety na kongres można już kupić od 250 złotych. Wystąpią w nim także inni eksperci, w tym: Adam Gnych, który przeszkolił ponad 2200 pracowników największych korporacji, Rahim Blah, Karolina Karolczyk, Paweł Zasadziński, Mariusz Chojnacki, Dawid Świstek. Warsztaty z Brianem Tracy kosztują już nieco więcej. W zależności od sektora, można je kupić od 1100 złotych.

W czasie całego kongresu, podczas spotkań z pozostałymi specjalistami, będzie można nauczyć się wyznaczać jasne cele i układać plan ich realizacji, wyjść poza strefę komfortu, aby osiągać coraz to lepsze rezultaty, budować jasną komunikację w biznesie ukierunkowaną na cel, aż wreszcie wypracować maksimum osiągnięć. Kongres to również doskonała okazja do networkingu. Weźmie w nim udział ponad 1000 uczestników: przedsiębiorców, przedstawicieli firm i korporacji.

kus



reklama



## Zdążyć przed rakiem

mammografia 3D i usg piersi  
z 15% rabatem

Tylko w październiku!

HAHS  
KLINIKA





# Dotyk ratujący życie

Rak to nie wyrok, przede wszystkim dzięki profilaktyce. Październik jest szczególnym miesiącem pod wieloma względami, ale pod jednym najbardziej – to miesiąc walki z rakiem piersi, odmianą nowotworu, na który umiera najwięcej kobiet (w Polsce szacuje się, że co ósma kobieta zachoruje na tę chorobę). Badanie piersi to najlepszy sposób, by uniknąć raka. Można poddać się mammografii, zrobić USG piersi, ale na początek można samej się zbadać albo zrobić to... we dwoje, do czego Was bardzo zachęcamy.



Moje piersi – moja sprawa. Niby tak, ale jeśli żyjemy w związku to także sprawa naszego partnera. I zainteresowanie jego nie musi, a raczej nie powinno sprowadzać się tylko do zadawanych im czułości. Wspólne badanie piersi to także znakomity przykład jak dosłownie połączyć bardzo przyjemne z bardzo pozytywnym. Coś, co może uratować nawet życie, przybiera formę zabawy, która z jednej strony prowadzi do łóżka, a z drugiej uczy nas o naszym ciele, o tym czy jest zdrowe, czy jednak należy się nim bardziej zaopiekować. Nie tylko podczas konkretnego badania można wyczuć coś niepokojącego, również podczas zbliżenia fizycznego może się zdarzyć, że coś wzbudzi wątpliwości naszego partnera. Wtedy także należy szybko poddać się dokładnym badaniom. A jak to prawidłowo zrobić we dwoje?



Najpierw patrzymy na piersi i sprawdzamy czy są symetryczne. Następnie szukamy zmian na skórze. Przyglądamy się, delikatnie dotykając, szukamy czegoś, co mogłoby nas zaniepokoić, jakieś grudki bądź wklęśnięcia. Następnie trzy palce przykładamy do piersi i promieniście lub dookoła sprawdzamy ją. Badanie rozpoczyna się w okolicy części pachowej i kontynuuje wzdłuż linii pachowej środkowej aż do dolnej linii biustu, następnie w linii prostej aż do wysokości obojczyka. Robimy to dokładnie, powoli, skrawek po skrawku. Najpierw na powierzchni skóry, później trochę mocniej i głębiej. Nie należy się spieszyć, mamy czas. Jeśli jednak cokolwiek wzbudzi nasze wątpliwości należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza.

Badanie piersi we dwoje ma jeszcze inne zalety. Kobiety często boją się same je badać, uprzedzone tym, że jednak mogą coś tam znaleźć. Kiedy partner to robi jest różnie, taka sytuacja zbliża i dodaje odwagi.

Ten rodzaj pożytecznej zabawy ma ogromny sens. Otóż większość zmian w piersiach wykrywają same kobiety lub ich partnerzy. Swego czasu czeska organizacja walcząca z rakiem piersi, aby zachęcić panów do badania piersi swoich partnerek, zorganizowała kampanię zatytułowaną: „Dotykaj ich. Bądź pewny, że nie znikną”. Indyjski poeta sanskrycki Dżajadewa napisał: „Zapytaj swoich piersi i brodawek, które napięły się na myśl o ukochanym – mówią, że dusza wrywa się do zmagani miłosnych”. Zmagania miłosne to jedno, a badanie to drugie, albo na odwrót. Ta kobieca część ciała, o której rozpisują się poeci, uwielbiana przez mężczyzn, ta która karmi i do której można się przytulić powinna być pod szczególną ochroną. Zatem drodzy panowie – dbajcie o piersi, swoich kobiet i dostarczajcie im pieszczot, które mogą uratować im życie.



*Tekst: Aneta Dolega  
Zdjęcia: Marta Machej  
MUA: Katarzyna Bogucka  
Modelki i modele:  
Ewa i Tomasz  
Agnieszka i Jakub  
Emilia i Łukasz*



# ZAPACH & BLASK

Jesień to czas sprzyjający wieczornym rozmowom. Światło świec pozytywnie nastroja i sprawia, że każde pomieszczenie nabiera przytulności. Świece to nie tylko magiczny blask. To także niezwykła ozdoba i zapach. Bogata oferta pozwoli każdemu znaleźć zapach idealny....

# Zajrzyj do wnętrza piersi



Rak piersi jest jedną z najczęstszych przyczyn zgonów u Polek. Wielu tragedii udałoby się uniknąć, dlatego mówienia o profilaktyce ratującej życie – nigdy dość! O tym jak ważne są regularne badania mówi dr Magdalena Salamaga, specjalista radiologii i diagnostyki obrazowej.

## **J**ak często widzi Pani na ekranie podczas badania coś, czego nie chce Pani widzieć?

Zdecydowanie zbyt często. Rocznie jest około 18 tysięcy nowych zachorowań na raka piersi. Szacuje się, że co ósma kobieta w Polsce zachoruje. Jest to najczęstszy nowotwór złośliwy i najczęstsza przyczyna zgonów.

## **Skąd takie przerażające liczby?**

Z różnych względów. W sumie nie znamy konkretnej, jednej przyczyny powstawania nowotworów, ale możemy określić czynniki ryzyka. Z pewnością duży wpływ ma postęp cywilizacyjny. Kobiety w Europie zachodniej i Ameryce północnej mają częściej raka piersi niż kobiety w Afryce czy Azji.

## **Rak boli?**

Rak najczęściej nie boli. Jeśli już go czuć i jest bolesny, to często oznacza, że jest za późno – nacieka na nerwy, nacieka skórę. Właśnie największym nieszczęściem tej choroby jest to, że nie daje dolegliwości bólowych. Jeśli czujemy jakiś dyskomfort, to szukamy przyczyny, pomocy, a jeśli nic nam nie dolega to nie myślimy o chorobie.

## **No to skąd mamy wiedzieć, że go mamy?**

Zaleca się profilaktyczne badania. Po to mamy teraz różne metody diagnostyczne – USG, mammografię i rezonans magnetyczny, żeby wykryć nowotwór jeszcze przed stadium, w którym jest wyczuwalny pod palcami. Dzięki doskonałym ultrasonografom, bardzo czułym mammografom, rezonansom, wykrywamy nowotwory w bardzo wczesnych stadiach. W badaniu USG możemy wykryć 2-3 mm guzka, mammografia pozwala dostrzec zmiany na poziomie komórkowym. Tylko trzeba przyjść do lekarza i dać sobie szansę.

## **Kto tej szansy powinien szukać, badać się?**

Każda kobieta, bez wyjątku. Profilaktyczne badanie piersi powinno składać się z trzech etapów. Najpierw badanie przez lekarza – rodzinnego, ginekologa, onkologa albo samą pacjentkę, a następnie USG i mammografia. Pierwsze badanie lekarskie i USG powinno być wykonane około 20

roku życia, przy okazji rozpoczęcia współżycia czy zażywania doustnej antykoncepcji hormonalnej i powinno być powtarzane co roku. Mammografię natomiast zaleca się profilaktycznie, na 40 urodziny i powtarzać raz na 2 lata. Chyba, że mamy w rodzinie przypadki raka piersi. Wtedy pierwsze badanie należy wykonać około 35 roku życia. Przede wszystkim córki powinny uczyć się od swoich mam, chodzenie do lekarza musi być czymś naturalnym dla kobiety, a ona dzięki temu stanie się wzorem dla swojego dziecka. O badaniach warto w domu rozmawiać otwarcie z partnerami właśnie i córkami także. Oczywiście nastoletnie dziewczynki nie zachorują na raka piersi, ale sama profilaktyka będzie dla nich czymś naturalnym.

## **Czy jest jakiś okres cyklu miesiączkowego, w którym pacjentki powinny się zgłaszać?**

Jeśli zmiana w piersi o charakterze raka jest, to nie zniknie bez względu na moment cyklu miesiączkowego. Ale mówiąc o komforcie pacjentek, najlepiej zrobić badanie po miesiączce. Wtedy piersi są mniej obrzęknięte, mniej tkliwe. Do badania nie trzeba się także specjalnie przygotowywać. Pamiętajmy jednak, że jeśli coś nas niepokoi należy przyjść niezwłocznie. Niezależnie od momentu i wieku pacjentki.

## **Mówi się, że na raka piersi chorują głównie kobiety w wieku około-menopauzalnym, a jednak coraz częściej słyszy się także o młodszych kobietach.**

Jeszcze 20 lat temu sensacją była chorująca na raka piersi 30-letnia kobieta. Dzisiaj taka sytuacja już nikogo nie dziwi. Szczyt zachorowań jest oczywiście pomiędzy 45 a 55 rokiem życia, ale niestety średnia wieku pacjentek jest coraz niższa. Terapia hormonalna, stres, wysiłek, picie alkoholu. To wszystko statystycznie może zwiększać ryzyko zachorowania na raka piersi. Dodatkowo coraz więcej kobiet nie rodzi dzieci lub rodzi je bardzo późno, nie karmi piersią – to także ma ogromny wpływ na zachorowalność.

## **Świadomość własnego ciała w profilaktyce ma znaczenie?**

Zdecydowanie. Każda kobieta powinna się badać samodzielnie, sprawdzać, czy nie pojawiają się jakies zmiany. To ogromnie ważne. Warto także namawiać partnera do pomocy.



### Mężczyźni potrafią dostrzec lub wyczuć zmiany?

Oczywiście. Kilkakrotnie były u mnie na przykład żony marynarzy, gdy po powrocie z rejsu mąż zauważał, wyczuwał coś niepokojącego. Takie sytuacje nie są jednostkowe i w kontekście wykrywania zmian w piersi to bardzo dobrze. Kobiety powinny rozmawiać o tym ze swoimi mężczyznami. Zdarzają się niestety także smutne sytuacje, kiedy kobieta ma już owrzodzenia, zmiany kilkucentymetrowe, ciągnięcie brodawki, które ciężko przeoczyć, a jednak nie wybiera się do lekarza. Można powiedzieć, że w takich przypadkach w rodzinie panuje jakaś zmowa milczenia. Mąż udaje, że nic nie widzi, żona także nic ze sprawą nie robi.

### Ale kilkucentymetrowego guza, czy owrzodzenia ciężko przecież nie zauważyć. To strach tak paraliżuje?

Wiele czynników ma wpływ na to, że kobiety wypierają myśl o chorobie. Pacjentki mają nadzieję, że to przejdzie samo. Myślą, że lepiej nie dotykać, bo może coś złego się tam znaleźć. Jest też strach przed tym co może się wydarzyć później, przed skutkami raka. Pierś jest przecież atutem kobiecości, dlatego mamy pacjentki, które przez obawę przed amputacją nie chcą się poddać leczeniu. Pamiętajmy jednak, że w przypadkach mastektomii chodzi o ratowanie życia i jeśli nie ma innego rozwiązania usuwamy pierś. Na szczęście mamy znakomite metody rekonstrukcji, efekt kosmetyczny jest potem doskonały, a cały zabieg jest refundowany przez NFZ. Trzeba jednak pamiętać, że rak to nie wyrok, a szybka diagnoza, to lepsze rokowania do wyleczenia.

### Podpowiedzmy zatem jak kobieta może zbadać się sama.

Najpierw patrzymy na piersi czy są symetryczne. Szukamy zmian na skórze, sprawdzamy czy coś nie wystaje lub nie wciąga się. Następnie trzy palce przykładamy się do piersi i promieniście lub dookoła sprawdzamy ją. Ważne, żeby robić to dokładnie miejsce po miejscu, najpierw powierzchownie, a później trochę mocniej, głębiej przez skórę. Partner może robić to samo, badać w identyczny sposób. Jeśli cokolwiek wzbudzi nasze wątpliwości należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza.

### Moje piersi, nie tylko moja sprawa?

Tak jest i warto o tym mówić. Jeśli żyjemy w związku to jest to nasza wspólna sprawa i pamiętajmy, że nie tylko przy konkretnym badaniu można wyczuć coś niepokojącego. Okazując sobie czułość, podczas zbliżenia fizycznego także może się zdarzyć, że coś może wzbudzić wątpliwości naszego partnera. Wtedy także należy szybko poddać się dokładnym badaniom.

### Co najbardziej skłania kobiety, aby wybrać się do lekarza?

Gdy słyszą, że ktoś z ich rodziny lub otoczenia choruje, wtedy uświadamiają sobie, że należy wybrać się do lekarza. Jeśli na przykład koleżanka z pracy ma jakieś zmiany zauważalna jest wręcz fala kobiet z tego miejsca. Ostatnio był też „efekt Angeliny Jolie”, sprawa była bardzo nagłośniona i dzięki temu badania profilaktyczne zrobiło mnóstwo osób. Właśnie takie tragiczne historie uświadamiają ogrom zagrożenia i potrzebę kontroli zdrowia.

### Czy potrzebne są kampanie społeczne, żeby nagłaśniać temat, skoro jest tak powszechny?

W Polsce już ponad 10 lat istnieje profilaktyczny program wczesnego wykrywania raka piersi. Zostały powołane wojewódzkie ośrodki koordynujące, które organizowały spotkania, badania, wysyłały wręcz zaproszenia do kobiet. Były także specjalne spoty reklamowe, marsze – akcje rozpowszechnione na szeroką skalę. Dzięki temu pacjentki zgłaszały się częściej i chętniej na badania mammograficzne. Teraz ten program jest kontynuowany, ale bez ośrodków koordynujących i znów kobiet w poradniach jest mniej. To pokazuje, że o profilaktyce trzeba mówić nieustannie, bo czas ma ogromne znaczenie. Rak piersi się bardzo dobrze leczy, wczesne wykrycie powoduje, że samo leczenie będzie bardziej oszczędzające, wyleczalność jest na poziomie 80%. Rak to nie wyrok, mamy wiele pacjentek po raku piersi, które cieszą się życiem i są razem z nami.

Rozmawiała: Hanna Promień / Foto: Dagna Drązkowska



## STREFA WELLNESS

Zawsze w promocyjnych cenach!

	1 godz.	2 godz.
	25 zł	42 zł

Strefa Wellness: łaźnie, sauna, jacuzzi, grotta śnieżna, natryski wrażeń i inne.

Wrzesień - Listopad 2017

**Baltica Wellness & Spa** | Centrum Pazim  
pl. Rodła 8, Szczecin | 91 359 44 00  
info@spabaltica.pl | [f](#) /spabaltica  
www.spabaltica.pl

# Rak piersi pod kontrolą

Każda z nas może w sobie mieć błąd, który powoduje raka piersi. Jak go znaleźć i co zrobić, żeby ustrzec się przed skutkami mutacji w genach? Na te pytania próbują odpowiedzieć lekarze od wielu lat. Ale to właśnie w Szczecinie prowadzone są badania na tak wielką skalę. O tym wszystkim opowiada znany, szczeciński genetyk profesor Jan Lubiński.



**S**tatystycznie, co najmniej jedna z moich redakcyjnych koleżanek będzie miała raka piersi. Skąd takie przerażające liczby?

No niestety statystyki są nieubłagane. Ryzyko dla Polki, że zachoruje na raka piersi to około 8%. Wydaje się wysokie, ale i tak jest dwa razy mniejsze niż na zachodzie. Z jednej strony genetyka, z drugiej styl życia powodują, że chorób onkologicznych jest i wykrywa się coraz więcej.

## To znaczy, że ten rak siedzi w nas i czeka?

Tak, tak można powiedzieć. Siedzi, a potem niejednokrotnie nagle wybucha jak bomba. Wiemy to dzięki wieloletnim badaniom. W 1992 roku powstała w Szczecinie pierwsza w Polsce Onkologiczna Poradnia Genetyczna. Zgłaszały się do nas osoby, które miały w rodzinie przypadki między innymi raka piersi. Postanowiliśmy takich pacjentów rejestrować i robić systematycznie badania kontrolne. Dzięki temu, niektóre nowotwory udawało się wcześniej wykrywać, ale wtedy jeszcze w raku piersi sukcesów nie mieliśmy. Robiliśmy mammografię i usg, które nic nie wskazywały, a później nagle mieliśmy kolejnego raka, na przykład jajnika. Po czasie okazało się, że powodem jest mutacja genów BRCA1 lub BRCA2.

## Co kryje się pod tą tajemniczą nazwą i kto przede wszystkim powinien zgłosić się do poradni genetycznej?

BRCA to nazwa genu, którego mutacja ogromnie zwiększa ryzyko raka piersi i jajników. Do poradni genetycznej powinny się zgłosić osoby, które mają pozytywny wywiad rodzinny, to znaczy, że ktoś w rodzinie zachorował. Na stronie internetowej są wszystkie potrzebne informacje i ankieta do wypełnienia. Wiem, że niektóre panie nie przychodzą do nas, bo nie wiedzą, że mogą. Są także takie, które zwyczajnie się boją. Ale nie powinny. Rak wcześniej wykryty jest wyleczalny, a w programie, który prowadzimy mamy znakomite wyniki przeżycia. Dzięki ogólnemu postępowi, w tym naszym odkryciom można zróżnicować opiekę medyczną dla osób, które zmiany genetyczne mają, dostosować do nich profilaktykę, badania kontrolne i leczenie.

## Najczęściej przy raku piersi słyszy się o mammografii. Czy ona wystarcza?

Siła radiologii jest niestety ograniczona, po prostu nie wszystko widać. Mammografia wykrywa 60% wczesnych raków, USG tak samo. Jest także rezonans magnetyczny piersi, ale on jest bardzo drogi. Łączenie dwóch badań, czyli USG i mammografii daje dobre wyniki i wtedy wykrywalność jest na poziomie 85%. Ale nie można zapominać o badaniu krwi, które pokazuje czy pacjentka ma mutację BRCA1 lub BRCA2, bo kobieta może należeć do grupy wymagającej specjalnego postępowania lekarskiego. Sposób profilaktyki i leczenia powinien uwzględniać te wszystkie elementy.

## Czy tylko chemioterapia i radioterapia są sposobem na leczenie raka piersi?

Zdecydowanie nie. Tak jak wspominałem wybór leczenia powinien być poprzedzony dokładnymi badaniami, także genetycznymi. W naszym ośrodku, w ramach programu naukowego, pacjentkom z BRCA1 i BRCA2 podawana jest Cisplatyna - lek, który daje znakomite efekty. Wyniki mówią same za siebie. U 70% pacjentek guz znika całkowicie i wszystkie te chore przeżywają ponad 5 lat.

## To dlaczego tak mało się o tym słyszy?

Tego leku i samych badań genetycznych niestety nie ma jeszcze w standardzie leczenia. Dlatego trzeba mówić o tym głośno. Pierwsza publikacja na temat mutacji, o których rozmawiamy jest z 2010 roku. Tam jest napisane, że kobieta ma raka piersi, wykrywamy u niej BRCA1, podajemy Cisplatynę i większość guzów znika kompletnie. To było tak rewolucyjne odkrycie, że zaproszono nas na wielkie sympozjum onkologów do USA pisano o tym także w czasopismach medycznych.

## Jeśli ten lek jest tak rewolucyjny, to w czym problem?

Z tym lekiem problem jest taki, że oprócz pacjentów nikt nie ma interesu w jego sprzedaży, bo on kosztuje zaledwie 5 euro. Dodatkowo czołówka polskich onkologów na początku skrytykowała nasze rozwiązania. Na szczęście teraz wracamy z programem i wynikami i mam nadzieję, że Cisplatyna zostanie włączona do leczenia nie tylko w naszym ośrodku. Dzięki temu można by uratować kilkadziesiąt kobiet rocznie.

## A skąd ta mutacja? To nasza wada, taki błąd w systemie?

Taki właśnie błąd. Najczęstsza w Polsce mutacja i chyba generalnie na świecie. Powstała kilka tysięcy lat temu i przekazujemy ją sobie z pokolenia na pokolenie. Ale nie pokazujemy tutaj czarnych wizji. Najważniejsze jest to, że te kobiety są do uratowania. Pracujemy teraz nad tym, żeby nie tylko leczyć raka, ale sprawić, że go wcale nie będzie. Znaleźliśmy powiązanie pomiędzy markerem ryzyka, a żywieniem. Dążymy do sytuacji, w której dzięki naszym wskazówkom, poradom dla pacjentek zmniejszy się zachorowalność na część nowotworów i zniknie konsekwencja mutacji. Wydaje mi się, że jesteśmy na dobrej drodze i za jakiś czas to także wejdzie do standardów onkologicznych. Proszę trzymać kciuki, żeby nasza następna rozmowa była właśnie o takim żywieniu.

## A możemy uchylić rąbka tajemnicy już teraz?

Po raz pierwszy na świecie mamy perspektywę, w której pomimo ogromnego ryzyka genetycznego, jest coś, co możemy zmienić w diecie, przestawić, żeby tego raka nie było. Niebawem będę o tym mówił na sympozjum, ale też w formie nie do końca otwartej, ponieważ badania dopiero trwają. Najkrócej mówiąc zmieniając nasze nawyki żywieniowe będzie-



my w stanie zmniejszyć ryzyko raków. W tej chwili rozpoczynamy rekrutację pacjentek do 5-letniego programu, będziemy prowadzić badania i obserwacje. Jednak wyniki, które mamy już teraz są szalenie obiecujące.

### To dość tajemnicze, ale daje nadzieję. Więc co możemy zrobić, żeby chociaż spróbować uciec przed rakiem.

Badania w pełnym zakresie, zabiegi profilaktyczne i odpowiednie żywienie. My widzimy, że żywienie ma potężny wpływ na ryzyko raków i wystarczą nieznaczne modyfikacje, żeby to ryzyko zmniejszyć. Optymalny skład posiłków musi uwzględniać szereg rzeczy, na przykład wiek. Młoda kobieta potrzebuje dużo cynku, a po 60 roku życia bardzo mało, młody mężczyzna arsenu powinien mieć znaczną ilość, a dla starszych panów jest on wręcz trucizną. Jak się połączy i wprowadzi wszystkie elementy to uważam, że jest bardzo duży potencjał w mądrej diecie. A do tej ucieczki przed rakiem trzeba dodać także rozsądną ingerencję hormonalną.

### Chodzi na przykład o antykoncepcję doustną? Czy ona ma wpływ na powstawanie raka?

Pierś kształtuje się od pierwszej miesiączki, do mniej więcej urodzenia pierwszego dziecka, średnio do około 25-30 roku życia. Wtedy piersi są nieprawdopodobnie wrażliwe na wszelkie zewnętrzne czynniki. Z wieloletnich badań nad BRCA1 wynika, że jeśli w tym czasie dziewczyna zażywa pigułki antykoncepcyjne to dwukrotnie zwiększa sobie ryzyko raka. To bardzo silny czynnik ryzyka. Natomiast mniej więcej po 30 roku życia, stosowanie antykoncepcji hormonalnej jest nawet wskazane, bo wtedy o połowę zmniejszamy ryzyko raka jajnika.

### To taka wręcz matematyczna wyliczanka, dość klarowna. Dlaczego nie mówi się o tym głośno?

Żyjemy w czasach, w których antykoncepcja hormonalna jest czymś powszechnym, łatwo dostępnym. Nie wszyscy mają interes, aby o tym mówić. Większość par w ten sposób właśnie reguluje posiadanie potomstwa. To weszło mocno do świadomości, a wręcz kultury młodych ludzi. Antykoncepcja tak, ale wtedy kiedy pierś jest ukształtowana.

### A karmienie piersią pomaga?

Oczywiście. To idealne rozwiązanie nie tylko dla dziecka, ale także dla matki. Jeden miesiąc karmienia piersią to 2% ryzyka raka piersi w dół.

### Przy raku czas jest ważny?

Bardzo. Im wcześniej zmiana jest wykryta tym większe prawdopodobieństwo wyleczenia. W przypadku guza piersi taką granicą jest średnica 2 cm. Niestety kobiety boją się, zostawiają takie zmiany i nie chcą wiedzieć co to może być. Często same sobie odpuszczają, a to najgorsze, co można zrobić. Nastawienie się zmienia dopiero, kiedy słyszy się, że choruje ktoś bliski lub znany.

### Jak na przykład Angelina Jolie? Ona posunęła się do dosyć drastycznych kroków.

Ta aktorka zrobiła sobie zabieg profilaktyczny, który uratował jej życie. To była mastektomia z rekonstrukcją. W przypadku mutacji bywa tak, że guz jest niewyczuwalny, a już daje przerzuty do innych narządów, na przykład do pachy. System badań kontrolnych bywa nieskuteczny, nieefektywny. Właśnie dlatego, tak ważne jest zgłoszenie się do poradni genetycznej, jeśli w rodzinie nowotwory już występowały.

### Czy tak tragiczna historia i trudna decyzja wpłynęła jakoś na świadomość kobiet? Sprawa była mocno nagłośniona.

Rzeczywiście atmosfera w tym temacie jest zdecydowanie lepsza. Jest większa akceptacja trudnych wyborów, podejścia kobiet. Ja mówię o usuwaniu narządów od wielu lat, a są ludzie, którzy uważają wręcz, że zwariowałem sugerując usunięcie piersi czy jajowodów. O nowotworach, które zabijają kobiety mówi się na szczęście coraz więcej i głośniej, także dzięki Angelinie Jolie. Panie są coraz bardziej świadome, jednak do sytuacji idealnej, w której wszystkie badają się i kontrolują swój stan zdrowia, jeszcze daleko.

Rozmawiała: Hanna Promień / Foto: Jarosław Gaszyński

reklama

## RESTAURACJA



## Imprezy okolicznościowe oraz catering

Idealne miejsce na spontaniczny posiłek w gronie przyjaciół, rodzinne celebrowanie ważnych uroczystości i okazjonalne spotkania.

Kuchnia Binowo Park to lekkie, ciekawie skomponowane dania - wiele świeżych ziół i warzyw w asyście wyśmienitych trunków.

Restauracja zaprasza od kwietnia do października, a przez cały rok przyjmuje zlecenia na imprezy okolicznościowe, przyjęcia świąteczne i catering, również z pełną obsługą.



# Kobiecość od nowa

Kiedy najlepiej poddać się zabiegowi rekonstrukcji piersi? Na czym polega ten zabieg? Na jakich zasadach możemy poddać się mu w ramach NFZ? Na te pytania odpowiedział specjalista chirurgii plastycznej, rekonstrukcyjnej i estetycznej dr n. med. Artur Śliwiński z Art Medical Center.

**D**laczego po mastektomii rekonstrukcja piersi jest taka ważna? Rekonstrukcja zawsze musi być nieodłączną częścią terapii raka piersi. Każda kobieta na to zasługuje. Nie można dopuścić do tego, że kobiecie usuwa się pierś i pozostawia tak przez dalszą część jej życia. Pamiętajmy, że nowotwór wykryty we wczesnym stadium, jest uleczalny i kobieta ma prawo odzyskać nieodłączny atrybut kobiecości, jakim są piersi. Niezależnie od tego czy ma lat dwadzieścia, czy siedemdziesiąt.

**Jeżeli nowotwór jest szybko wykryty i usunięty, to z pewnością szybciej można taką rekonstrukcję przeprowadzić?**

Jeżeli jest mała zmiana wycięta w sposób estetyczny z zachowaniem proporcji i dbałości o tkanki przez chirurga-onkologa, to może w ogóle nie wymagać jakiegokolwiek działania w zakresie rekonstrukcji piersi. Nawet, gdy taka ingerencja bez leczenia uzupełniającego w postaci radioterapii pozostawi po sobie zniekształcenia piersi, to zawsze jest to łatwiejsza naprawa. Radioterapia powoduje ogromne zniszczenia i praca na tym terenie jest bardzo trudna. Mówiąc obrazowo chirurg-plastyk wchodzi na pole minowe, często zastaje blizny, zniekształcenia, zanik tkanki tłuszczowej, uszkodzone mięśnie, stwardniałe tkanki. A muszę tu zaznaczyć, że pacjentki po rekonstrukcji piersi mentalnie i oczekiwaniaми nie różnią się od pacjentek do operacji estetycznych. Po prostu chcą mieć ładne piersi.

**Jak wygląda refundacja takich zabiegów w Polsce?**

Zabieg rekonstrukcji piersi jest refundowany na każdym etapie rekonstrukcji piersi po mastektomii. W ramach NFZ robię rekonstrukcję na tych samych zasadach, tych samych implantach, tymi samymi technikami. Niestety, kobieta według NFZ-u ma tylko... jedną pierś. Powiedzmy sobie otwarcie - nie ma możliwości, żeby piersi po takim zabiegu wyglądały podobnie do siebie, dlatego w praktyce i tak trzeba operować obie piersi.

**Pacjentka wjeżdża na salę operacyjną z piersią i opuszcza ją też z piersią - nową. Czy często możliwy jest taki scenariusz?**

Osobiście nie jestem zwolennikiem jednoczasowych rekonstrukcji, czyli włożenia od razu implantu po mastektomii. Nie mamy pewności, że kobieta nie będzie wymagała leczenia uzupełniającego w postaci radioterapii i innych działań leczniczych. Przy takich zabiegach ogromnie wzrasta ryzyko komplikacji – krwiaków, gorszego gojenia. Zdarza się, też, że pacjentki onkologiczne są wielokrotnie operowane. Poza tym pacjentka, która idzie na mastektomię – jest ogromnie obciążona mentalnie, emocjonalnie, to dla niej duży wstrząs. W takim momencie mówienie jej o natychmiastowej rekonstrukcji jest zupełnie niepotrzebną rzeczą.



**Jaki zatem rodzaj rekonstrukcji jest najbardziej korzystny?**

W każdym przypadku należy to rozpatrywać indywidualnie. Można zastosować tkanki własne, expandery, protezy, lub zastosować metody łączone. Jeżeli nie było pooperacyjnej RTG – terapii to moim zdaniem - optymalnym sposobem jest wszczepienie pod mięsień piersiowy expander. To silikonowy woreczek, który wypełniany jest etapowo solą fizjologiczną do pożądanej objętości. Elastyczna tkanka i mięsień są stopniowo rozciągane, dzięki czemu osiąga się odpowiednią objętość odpowiadającą wyglądowi strony przeciwległej. Następnie expander zastępowany jest ostateczną protezą silikonową okrągłą lub anatomiczną. Ta dwuetapowa operacja ma na celu zapewnienie możliwości wykonania dodatkowych korekt efektu estetycznego, właśnie przy tym drugim zabiegu można np. odtworzyć też brodawkę.

**Czy kobieta ma szansę przed mastektomią skonsultować się z chirurgiem-plastykiem i porozmawiać o rekonstrukcji?**

Na pewno pacjentki, które trafiają do Zachodniopomorskiego Centrum Onkologii mają taką możliwość. Trafiają tutaj na najwyższy standard światowy, jeśli chodzi o diagnostykę, postępowanie onkologiczne, chirurgię onkologiczną i rekonstrukcyjną. Mamy w Szczecinie doskonałą i profesjonalną grupę fachowców. Współpracujemy ze sobą i często konsultujemy poszczególne przypadki.

**Kiedy zatem zdecydować się na rekonstrukcję piersi?**

Po otrzymaniu informacji o sposobach rekonstrukcji ich realnych możliwości i możliwych powikłaniach - zdroworozsądkowy czas po zakończeniu chemioterapii, czy radioterapii to około sześć miesięcy. Pacjentka musi zakończyć leczenie i zregenerować się. Musi mieć ułożone stosunki domowe, pracownicze, ważne jest też wsparcie psychologiczne. Po prostu musi być gotowa zarówno w aspekcie psychicznym jak i fizycznym. Te elementy powodują, że jestem zwolennikiem odroczonej rekonstrukcji.

**Rekonstrukcja piersi to zabieg szalenie ważny, by przywrócić kobiecie do normalnego życia.**

Powrót po mastektomii do kobiecości, do normalnego życia, to sprawa nie do przecenienia. Szczęśliwa kobieta jest jak centrum energetyczne - uszczęśliwia wszystko dookoła. Ale powrót do kobiecości, do seksualności, mówiąc krótko powrót do życia to ogromne szczęście i satysfakcja dla lekarza. Zabranie kobietom tej możliwości jest nieludzkie. Bo współczesna medycyna nie może myśleć tylko o tym, jak sprawić by pacjent żył, ale równie ważna jest jakość tego życia. Ja staram się kobietom tą jakość przywrócić.

*Rozmawiała: Izabela Marecka / Foto: Miguel Gaudencio*





# Badanie piersi w 3D

Mówienie o tym, że badania profilaktyczne mogą uratować życie, zwiększyć szanse na skuteczną walkę z chorobą wydaje się banalne. Czy rzeczywiście? Jak się badać, by zyskać pewność, że nie choruję na nowotwór piersi? Co oferuje medycyna, a jak same możemy o siebie zadbać?

**C**horoba nie wybiera. Nie ma znaczenia wiek, ani czy mamy obciążenie genetyczne, czy nie – zagrożone jesteśmy my wszystkie. U większości chorych nowotwór nigdy nie występował w rodzinie. Z danych Amerykańskiego Towarzystwa Onkologicznego wynika, że na 9 kobiet chorych na raka piersi tylko u 1 stwierdzono mutację genów BRCA1 i BRCA2.

## Nowotwór piersi w liczbach

Aż 22% wszystkich nowotworów złośliwych, na które chorują kobiety w Polsce stanowi rak piersi. To jeden z najczęstszych nowotworów złośliwych występujący u Polek. Szacuje się, że w tym lub przyszłym roku liczba nowych zachorowań na raka piersi przekroczy 20 tysięcy.

Warto pamiętać o tym, że większość nowotworów wykrytych w początkowym stadium leczy się skutecznie. Rak piersi, by osiągnąć wielkość 2 cm, rozwija się około 8 lat. Specjaliści podkreślają, że guz piersi wykryty, gdy ma nie więcej niż 1 cm średnicy, jest w 95% uleczalny. Mimo to wiele pań unika badań z obawy, że „lekarz coś znajdzie” zapominając, że właśnie o to chodzi – by możliwie szybko wykryć nowotwór, jeśli już jest. Systematyczne badania, USG piersi i mammografia, ale także samodzielne badanie piersi pozwala wykryć małe zmiany, łatwiejsze do wyleczenia.

## Mammografia 3D

USG piersi i mammografia to podstawowe badania profilaktyczne zalecane paniom zależnie od wieku. Przyjmuje się, że do 40 roku życia wykonuje się usg piersi, a później mammografię. Większość ośrodków mamograficznych oferuje już badanie cyfrowe pozwalające uzyskać obraz znacznie lepszej jakości niż analogowe (na kliszy). Dokładniejszym badaniem, dającym szersze możliwości diagnostyczne jest mammografia 3D z tomosyntezą. Stosowana na świecie od kilku lat, w Polsce w niewielu ośrodkach. W zachodniopomorskim jedynie w Centrum Diagnostyki Medycznej HAHS w Szczecinie można to badanie wykonać. – Mammografia

3D dużo precyzyjniej niż klasyczna pokazuje strukturę piersi. W obrazie 3D analizuje się poszczególne warstwy piersi, milimetr po milimetrze. Mogę więc dostrzec bardzo niewielkie zmiany, a także te niewidoczne na standardowym zdjęciu, na którym struktury nakładają się na siebie – wyjaśnia dr Magdalena Grudzińska, specjalista radiologii i diagnostyki obrazowej z Centrum HAHS.

Mammografia 3D wykonywana jest albo podczas jednego badania z klasyczną mammografią 2D, albo po analizie zdjęcia 2D w celu wyjaśnienia zauważonych nieprawidłowości. – Mammografia 3D umożliwi również dokładniejszą ocenę położenia, wielkości i charakteru zmiany. Pomaga odróżnić, czy zmiana jest o charakterze łagodnym czy złośliwym, skraca czas od wykrycia zmiany do rozpoznania i często zaoszczędza dodatkowych badań np. rezonansu – dodaje dr Grudzińska.

Z badań przeprowadzonych w różnych ośrodkach na świecie wynika, że mammografia 3D zwiększa o ok. 30% wykrywalność nowotworu piersi.

## Czy każdy guzek w piersi oznacza raka?

Większość guzków to zmiany łagodne, jednak każdy wymaga konsultacji z lekarzem. Nie bójmy się badać i poza badaniami specjalistycznymi pamiętajmy o samobadaniu, które możemy wykonywać najczęściej. Średnica guzka wykrywanego u kobiet, które nigdy same nie badały sobie piersi, wynosi 40 mm, a tych, które wykonują samobadanie piersi przynajmniej co miesiąc – 12 mm. Rocznie na raka piersi umiera ponad pięć tysięcy Polek. Badajmy się, Drogie Panie! Dajmy sobie szansę na długie życie!

**HAHS**  
KLINIKA

Centrum Diagnostyki Medycznej HAHS  
ul. Felczaka 10, Szczecin  
www.hahs-lekarze.pl



# „Motyle świadomości” przywracają pewność siebie

Pierś jest atutem kobiecości. Może być orężem do walki damsko-męskiej, kusi i podnieca. Daje ciepło, poczucie bezpieczeństwa i pokarm, gdy zostajemy matkami. Gdy pierś znika, znika też częśćka jej właścicielki.

**O**raku piersi można mówić godzinami i pisać bardzo dużo. Słowo „profilaktyka” odmieniane jest przez wszystkie przypadki w wielu artykułach, kampaniach społecznych i programach telewizyjnych. Jednak rak nie jest jednowymiarowy, jego konsekwencją jest coś więcej niż wypadające po chemioterapii włosy. Choruje nie tylko ciało kobiety, ale także psychika.

## Amputacja i co dalej?

Przypadków, gdy mastektomia jest niezbędna dla ratowania życia przy raku piersi jest całkiem sporo. Po operacji pacjentka rozpoczyna walkę nie tylko o zdrowie, ale także o swoją pewność siebie. Utrata piersi jest okaleczeniem ciała i psychiki, dlatego kobietom bardzo zależy na rekonstrukcji refundowanej przez NFZ. Jednak nawet najbardziej kształtna i okrągła pierś bez brodawki jest niekompletna. Tu pojawia się pole dla gabinetów kosmetyki estetycznej. Większość kobiet do wybiera się do nich dla przyjemności, korzystają z zabiegów by czuć się piękniejszymi, bardziej pewnymi siebie, zrelaksowanymi.

Umiejętności związane z profesjonalnym wykonywaniem makijażu permanentnych można wykorzystać także w szczytnym celu. Poza pigmentacją brwi czy ust wykonuje się również mikropigmentację brodawki, czyli podczas specjalnego makijażu permanentnego na zrekonstruowanej piersi. Choć można go wykonać bezpłatnie, to w Polsce nie jest to jeszcze popularna forma. W zabiegach mikropigmentacji brodawki mocno faworyzowane są gabinety za granicą. Jeszcze niewiele kobiet wie, że profesjonalny zabieg można wykonać także w Polsce. To się powoli zmienia, ale trzeba mówić o tym głośno, bo jest to zabieg bardzo ważny nie tylko ze względów estetycznych, ale także dla poprawy kondycji psychicznej. Kobiety, które od nas wychodzą ze łzami radości w oczach są na to najlepszym dowodem – tłumaczy Joanna Wojdan z Dermo Beauty.

## Kolor nadziei.

W Polsce są miejsca, w których zabiegi przywracające pewność siebie kobiet po amputacji piersi wykonywane są bezpłatnie. Gabinet Dermo Beauty ze Szczecina przystąpił do programu „Motyle świadomości”, dzięki któremu kobietom po operacji rekonstrukcji piersi proponuje się dodatkowo pigmentację brodawki.

Celem projektu jest pomoc paniom, które nie mają środków na wykonanie zabiegu, ale także wzmocnienie świadomości społecznej, bo dziś o tym problemie nie mówi się głośno. Pacjentki po mastektomii nie wiedzą, jakie są dzisiejsze możliwości i że mikropigmentacja brodawki istnieje. Dla wielu z nich taki zabieg to ostatni etap leczenia zamykający historię choroby, a pod skrzydłami „Motyli świadomości” kobiety mogą czuć się bezpiecznie i z pełnym zaufaniem poddać się profesjonalnemu zabiegowi. - Kobiety, które szukają pomocy po rekonstrukcji piersi są mocno doświadczane przez chorobę. Często są nieśmiałe i zamknięte w sobie. My jesteśmy gotowe wytłumaczyć wszystko krok po kroku, dać wsparcie i pokierować, także we współpracy z lekarzami, ponieważ okres choroby ma ogromne znaczenie – uważa Joanna Wojdan.

Do gabinetu przychodzą kobiety, które miały nowotwór i wykonana została u nich rekonstrukcja piersi. Zabieg trwa 1,5 godziny, jest bezbolesny i nie wpływa negatywnie na stan zdrowia. Efekt trójwymiarowości jest natychmiastowy, a brodawka wygląda bardzo naturalnie. Zaleca się powtórzenie zabiegu po 3 latach, ze względu na złuszczone właściwości naskórka. Odtworzenie brodawki jest wyjątkowym procesem głównie ze względu na szybki rezultat wizualny i poprawę kondycji psychicznej pacjentek, ale także profesjonalistów, którzy je wykonują niezwykle przeżywają każdy z nich. – To jest nasza misja, satysfakcja i spełnienie zawodowe. To ogromna przyjemność mieć świadomość, że pomagamy wrócić kobiecie do pełni życia, przywrócić jej poczucie atrakcyjności. Chcemy, żeby pacjentki zapomniały o raku piersi i nie miały dyskomfortu przy rozbieraniu się, czy sytuacjach intymnych. Radość w ich oczach, ta zmiana wewnętrzna jest dla nas największą nagrodą – dodaje właścicielka Dermo Beauty.

*Autor: Hanna Promień / Foto: materiały prasowe*



ul. Józefa Bema 11, Szczecin  
tel. 881 215 000

/ Dermo Beauty w Szczecinie Joanna Wojdan





# BLACK PEARL

Idea - Inwest Sp. z o.o.



**Prawdziwe apartamenty w centrum Szczecina**



**Lokale i biura do wynajęcia**

al. Niepodległości / ul. Tkacka

[www.blackpearlszczecin.pl](http://www.blackpearlszczecin.pl)

tel. 508 508 097

Przedstawiamy zupełnie  
**NOWĄ MAZDĘ CX-5,**  
SUV-a stworzonego z Jinba Ittai.  
Unikalna sylwetka zaprojektowana  
według sztuki KODO  
i technologia SKYACTIV łączą się,  
żeby razem stworzyć perfekcyjną harmonię  
między kierowcą i samochodem.

Oto Jinba Ittai.  
Filozofia Mazdy.

DRIVE TOGETHER

人馬一体



**KOZŁOWSKI**  
ul. Struga 31B **SZCZECIN**



W zależności od wersji samochodu średnie zużycie paliwa oraz emisja CO<sub>2</sub> wynoszą odpowiednio: od 5,0 do 7,1 l/100 km oraz od 132 do 162 g/km. Samochód jest wyposażony w układ klimatyzacji zawierający fluorowany gaz cieplarniany [R1234YF] o współczynniku ocieplenia globalnego powyżej 150. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji znajdziesz na [www.mazda.pl](http://www.mazda.pl)

# Znani, zakochani

Część z nich lubi opowiadać o swoich związkach. Inni robią to bardzo niechętnie, chociaż często widzimy ich razem na ściankach i w kolorowych magazynach. Przyjrzelśmy się związkom znanych par, których wspólnym mianownikiem jest Szczecin. Tutaj urodzili się: Bartek Kasprzykowski, Anna Tarnowska i Paulina Andrzejewska.



Foto: Izabela Grzybowska sesja dla Magazynu „Party”

Radek i Małgorzata



Foto: Mateusz Jagielski/East News

Rafał i Anna

## Miłość i pasja

Z pewnością łączy ich wspólna pasja do aktorstwa i głębokie uczucie. Szczecinianin Bartek Kasprzykowski o swoim związku opowiada bardzo niechętnie. Jego partnerką jest Tamara Arciuch, aktorka znana głównie z polskich seriali. Na dużym ekranie debiutowała w 1997 roku w filmie *Młode Wilki 1/2*. Prawdziwą sławę przyniosła jej jednak rola Karoliny Łapińskiej, w którą wcieliła się w 2004 w serialu *Niania*. Z Kasprzykowskim poznała się dwa lata później. – Jechaliśmy na konferencję prasową związaną z serialem – przyznała aktorka w wywiadzie dla magazynu *Viva!*. – Na planie *Halo Hans!* byliśmy non stop razem. Prawie każdą scenę graliśmy razem, a jak nie graliśmy to stawaliśmy gdzieś z boku i rozmawialiśmy. – To uczucie dojrzewało. I to dość długo. Najpierw się zaprzyjaźniliśmy – zdradził Bartek. – Par idealnych nie ma, ale jak na nasze wymagania można o nas tak powiedzieć. Życie z aktorem jest trudne, bo to niepewny zawód. Ale faktycznie, nikt nie zrozumie aktora tak dobrze, jak inny aktor.

Kasprzykowski wystąpił w wielu polskich serialach tj: *Magda M.*, *Przyjaciółki*, *Ranczo*, *Czas Honoru*. Występuje też na deskach teatrów. – Nie jestem celebrytą, a aktorem – mówi.

W ostatnim czasie, od kilku lat, możemy go jednak śledzić głównie w programie Polsatu *„Twoja twarz brzmi znajomo”*, gdzie aktorzy, piosenkarze i inne znane postaci wcielają się w role znanych wokalistów i starają się odwzorować ich występ. Bartek program ten wygrał w 2015 roku. W każdym odcinku zwycięzca otrzymuje 10 tysięcy złotych i musi przekazać czek na cele charytatywne. Swoje wygrane, łącznie 120 tysięcy złotych, przekazał na rzecz fundacji *„Szkoła Otwartych Serc”* z Malborka. Obecnie w programie jest jurorem. Tańczył też w programie TVN *Taniec z Gwiazdami*, gdzie dotarł do finału. Para doczekała się wspólnie dwójki dzieci: Michała i Nadii. Tamara z poprzedniego związku ma syna Krzysztofa.

## Ania Tarnowska zakochana w piosenkarzu

Anna Tarnowska jest jedną z najbardziej utytułowanych Miss Polonia. W 2007 roku zajęła w tym konkursie II miejsce, w 2010 zdobyła koronę II Wicemiss Świata Studentek. Obecnie mieszka w Warszawie i związana jest z Rafałem Brzozowskim. Wokalista, ulubieniec głównie nastolatków, znany jest głównie z występów w programie TVP 1, gdzie stale śpiewa w programie *„Jaka to melodia”*. Ostatnio otrzymał angaż na prowadzenie *„Kocha Fortuny”*, programu, który przed laty fenomenalnie prowadzili Wojciech Pijanowski i Magda Masny. Obecna edycja stanowczo jednak odstaje od oryginału. Para również niechętnie opowiada o swoim związku. Zdarza się jednak, że pokazują się wspólnie na ściankach.

## Perfekcyjni Radek i Małgosia

To bez wątpienia najsympatyczniejsza para wśród polskich celebrytów – były bramkarz Pogoni Szczecin i Polonii Warszawa, obecnie komentator sportowy oraz przedsiębiorca Radek Majdan oraz Małgorzata Rozenek prowadząca m.in. program *„Perfekcyjna pani domu”*. Nie kryją swojego uczucia, nie wstydzą się siebie i wciąż wyglądają na zakochanych. Takimi, jakimi są, pokazali się w programie *Azja Express*, po którym zdobyli ogromną rzeszę fanów. – Ślub wzięliśmy 10 września ubiegłego roku. To był wyjątkowy i wzruszający dzień dla całej naszej rodziny. Chciałam, żeby wszystko udało się zgodnie z planem. I rzeczywiście tak było. Widziałam po naszych gościach, że ceremonia ślubna wzruszyła nie tylko nas, ale również nasze rodziny i najbliższych przyjaciół. Po części oficjalnej wszyscy bawili się naprawdę dobrze. Doskonale wspominamy ten dzień, również gdy oglądamy zdjęcia ze ślubu – opowiedziała Prestiżowi Małgorzata.

Chętnie mówi również o swoim związku: – Radosław to wyjątkowa osoba w moim życiu. Potrafimy rozmawiać na poważne tematy godzinami, ale również żartować i śmiać się. Nikt nie rozbawia mnie bardziej niż on. Za-



Foto: Kamil Pikielawicz / East News

Tamara i Bartek

wsze mogą na nim polegać. Doskonale dogaduje się ze Stasiem i Tadzkiem (synowie Małgosi z poprzedniego związku – przyp. red.). Chętnie opiekuje się chłopakami. Zawsze odwozi chłopców rano do szkoły. Widzę po nich, że mają frajdę z czasu spędzonego z Radosławem. I ze wzajemnością.

#### Paulina podziwia Mateusza, Mateusz Paulinę

Paulina Andrzejewska, choreograf, poznała Mateusza Damięckiego w 2011 roku. – Oboje jesteśmy bardzo zapracowani – przyznaje sympatyczna szczecinianka. – W ciągu ostatnich 5 lat przygotowałam około 50 premier. Ponadto wykładam w ogólnokształcącej szkole baletowej w Warszawie oraz w Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza. Do Szczecina przyjeżdżam głównie zawodowo do pracy jako choreograf do Teatru Polskiego, przy okazji konkursu Złote Pointy oraz gdy reżyseruję spektakle dla Fundacji Balet. Pomaga mi Mateusz, mimo tego, że też ma mnóstwo pracy. Pracuje obecnie przy dwóch serialach: „W rytmie serca” oraz „Ultra-violet”. Kręci dodatkowo dwa filmy. Znajdujemy jednak i czas dla siebie.

Paulina zdradza, że z Mateuszem poznali się również dzięki pracy. Było to na próbie do spektaklu „Ławka rezerwowych” w reżyserii Marcina Kończakowskiego, gdzie Mateusz występował, a ona przygotowywała choreografię. – Chyba od razu się w sobie zakochaliśmy – przyznaje. – Uczucie wciąż trwa, w grudniu będzie to już sześć lat.

Para mieszka w Warszawie i nie zamierza sprowadzać się do Szczecina. Tam mają zdecydowanie większe możliwości zawodowe. – Zawsze jednak chętnie przyjeżdżamy do mojego miasta, zarówno zawodowo, jak i prywatnie. Niestety tej drugiej opcji jest zdecydowanie mniej, ponieważ głównie odwiedzam Szczecin w święta – podsumowuje choreografka.

Autor: Andrzej Kus

reklama



## Nowa Ibiza już za 333 zł miesięcznie

- Flotowy program serwisowy
- Niemiecka technologia
- 4-letnia gwarancja
- Niskie koszty eksploatacji
- Elastyczne metody finansowania auta

Niezawodność z charakterem.  
SEAT FOR BUSINESS

SEAT dla Ciebie. SEAT FOR BUSINESS. SEAT FOR BUSINESS. SEAT FOR BUSINESS.



SEAT dla Ciebie. SEAT FOR BUSINESS. SEAT FOR BUSINESS. SEAT FOR BUSINESS.

# Indiana Jones ze Szczecina

Policja może być z niego dumna. Komisarz dr Marek Łuczak na zwołanie odnajduje skradzione przed laty zabytki, pisze genialne książki i tworzy muzykę. Pieniądze ze sprzedanych płyt przeznaczają na pomoc potrzebującym. – Prawda jest taka, że działałem o kilkadziesiąt lat za późno – przyznaje polski Indiana Jones.

**P**asję do muzealnictwa, antyków i historii zaszczepili w tobie najbliżsi?

Interesuję się tym od zawsze. W dzieciństwie dziadkowie zabierali mnie na wycieczki po muzeach. Zwiedziłem największe rosyjskie, od Kremla po muzea Petersburga. Ponadto dziadkowie mieli potężną kolekcję albumów i książek. Wchłaniałem to wszystko w siebie, aż z czasem zaczęło mi sprawiać ogromną satysfakcję patrzenie na dzieła sztuki czy budynki. Pomogli mi też oczywiście rodzice, z którymi jeździłem po Polsce, do Francji, Niemiec i tam również chodziliśmy po muzeach. Miałem siedem lat, a już wtedy takich obiektów zwiedziłem naprawdę mnóstwo.

**Nie urodziłeś się w Szczecinie, a w Rosji. Czujesz się chyba jednak bardziej Polakiem?**

Urodziłem się w Kaliningradzie. Tata poznał tam mamę, gdy robił doktorat. Gdy miałem dwa lata pierwszy raz przyjechałem do Polski. Tutaj później się uczyłem. Obecnie w Rosji mieszka jedynie moja babcia, która ma 97 lat. Często jeździłem do niej na wakacje, jednak zdecydowanie czuję się szczecinianinem. Królewiec to świetne miasto. Jednak zmiany, które tam zaistniały mnie przerosły. To nie jest miejsce, które pamiętam z dzieciństwa. Rosja nie jest krajem gdzie mógłbym mieszkać. Mówiąc bardzo ogólnie to inny świat, gdzie realnie nie funkcjonują jakiegokolwiek przepisy. Ludzie oczywiście są wspaniali, ale polityka władz i wieloletnie kształtowanie poglądów Rosjan robią swoje. Ostatni raz byłem u babci 2 lata temu. To wspaniała kobieta, wykształcona. Skończyła dwie uczelnie. Wymaga już pomocy, ma opiekunkę, którą opłacam. Chciałbym kiedyś napisać książkę o tych rejonach, np. o kościołach Królewca. Na przeszkodzie, po pierwsze, stoi odległość, po drugie – kościoły już tam w większości nie istnieją. Zostały przerobione głównie na składy owocowo-warzywne i magazyny. Praktycznie odbudowano jedynie katedrę.

**Śmiało można nazwać ciebie „szczecińskim Indianą Jonesem”. Poszukujesz skutecznie zabytków. W policji masz jednoosobową komórkę zajmującą się wyłącznie tym tematem.**

Pracuję w policji już prawie 20 lat, jestem Wojewódzkim Koordynatorem ds. Zwalczania Przestępczości Przeciwko Zabytkom i Dziedzictwu Narodowemu. Wystartowałem w 2007 roku, ścigano mnie wówczas do komendy wojewódzkiej. Zaczęłem robić program rejestracji zabytków, pierwszy tego typu w Polsce. Do tej pory przygotowałem kompletne

materiały dotyczące ośmiu powiatów. Przy okazji robię zdjęcia, przede wszystkim w kościołach, na wypadek kradzieży wartościowych przedmiotów. Skupiliśmy się na świątyniach dlatego, że są to miejsca otwarte dla wiernych i zwiedzających. Przedmioty znakujemy mikrologramami. Wychodzą również wtedy braki w wartościowym wyposażeniu. Dlatego wydajemy katalogi ze wszystkimi zaginionymi i skradzionymi rzeczami. Powstały już cztery katalogi, plus duże zbiorówki. Ma to sens, ponieważ gdy wydaliśmy niewielki katalog z powiatu polickiego, w którym było 27 zaginionych rzeczy, to aż siedem udało się odzyskać zaledwie w pół roku. Katalogi dostępne są za darmo w internecie. Opisujemy w nich przedmioty bardzo dokładnie. Czerpiemy też z wiedzy konserwatorskiej. Jeśli w dokumentacji z lat 70. jest coś, czego obecnie nie ma na stanie, powinno wróci. Zdaję sobie sprawę z tego, że od 1946 roku do 1962 zaginęła co najmniej połowa wartościowych przedmiotów. Tak naprawdę to, czym teraz się zajmuję, to jest odzyskiwanie resztek, jednakże wciąż bardzo istotnych dla regionu.

**Jak docierasz do poszukiwanych rzeczy?**

W przypadku zaginięć zabytków sakralnych wszystko opiera się o wiedzę na temat tego, gdzie można szukać zabytku i gdzie mógł zostać przemieszczony. Jeśli nie mamy do czynienia z kradzieżą musimy bazować na informacjach, które spływają do nas z zewnątrz. Zawsze dobrze sprawdzić historyczny podział parafii. Księża mogli przemieszczać przedmioty między kościołami. I to robili. Gdy zmieniał się podział parafii, utworzono nową bądź przyłączano kilka kościołów, część rzeczy mogła powędrować w inne miejsce. Trzeba więc sprawdzić w jakim okresie ten zabytek był obecny w kościele. Jeśli ksiądz umarł, ktoś mógł potraktować rzecz jako jego prywatną własność i przekazać do rodziny. Sprawdzam i to jest żmudna praca. Trzeba kontaktować się ze znajomymi, członkami rodziny, zadawać mnóstwo pytań. Dostajemy też sygnały od ludzi. Są one bardzo pomocne. Mieliśmy kilka ciekawych sytuacji. Osoba zadzwoniła i powiedziała, że dzwon, który zaginął w 1990 roku z kościoła w Kołbaskowie (pow. policki – przyp. red.) znajduje się na prywatnej posesji w miejscowości w powiecie pyrzyckim. Rzeczywiście, był w oborze. Mężczyzna wystawił go latem na grilla, zimą dzwon służył jako podest dla kur. Dostał go w prezencie od ówczesnego proboszcza. Pamiętamy, że w przypadku zabytków nie ustaje własność cywilna. I tak musimy to zwrócić właścicielowi nawet jeśli sprawca nie podlega karze z powodu przedawnienia czynu. Tutaj nie podlegał, dostał dzwon jako prezent i nie wiedział jaką ma wartość.



### Liczyłeś ile zabytków udało ci się już odnaleźć?

Z pewnością ponad setkę. Najciekawszym jest właśnie wspomniany dzwon: duży, 400-kilowy, odlany przez szczecińskiego ludwisarza Lorentza Kokeritza w 1672 roku, z bogatymi inskrypcjami. Odzyskałmy kawał historii, dzwon wrócił a ksiądz zamierza wzniesić dla niego wolnostojącą dzwonnice. Dziesięć lat temu natomiast udało nam się odzyskać XVII-wieczną misę chrzcielną z Sianowa ze sceną zmartwychwstania. Została skradziona w 1986 roku. Decyzją prokuratora pojechaliśmy ją oddać. Na miejscu zebrało się 20-30 osób, których dzieci były przed laty chrzczone z tej misy. Właśnie takie sytuacje sprawiają mi frajdę.

### Jak do niej dotarłeś?

Człowiek wystawił ją na mało znanym portalu aukcyjnym za 25 tysięcy złotych. Okazało się, że jego ojciec przed laty pojechał rowerem do Sianowa i wrócił z takim łupem. Niezależnie potwierdziła to matka mężczyzny, który chciał sprzedać zabytek. Twierdził, że misa znajdowała się w jego domu odkąd pamięta. Gdy tata ją przywiózł był małym chłopcem. Dlatego właśnie staram się znakować zabytki, które znajdują się w kościołach – dokumentować ich indywidualne cechy: każdy szczegół, każde pęknięcie czy uszkodzenie. Robię setki zdjęć różnymi obiektywami. Szukam nietypowych znaków szczególnych na tych zabytkach. Dzięki tym fotografiom w przypadku zaginięcia przedmiotu będzie go można później łatwo zidentyfikować.

### Ludzie często zgłaszają, że wiedzą, gdzie znajdują się poszukiwane przedmioty?

Niestety nie. Mam wrażenie, że chodzi tutaj o niewiedzę, bo nie zdają sobie sprawy z tego, z czym mają do czynienia. Po wydaniu katalogu dotyczącego powiatu kamieńskiego zadzwonił jeden z księży z informacją, że chyba znalazł poszukiwany zabytek. Okazało się, że trafił na coś, czego nigdy nie było w żadnych ewidencjach, fragment barokowego lichtarza, ale zupełnie inny niż ten poszukiwany przez nas.

### Jak wygląda akcja podczas, której odbierasz skradziony zabytek? Jedziesz na miejsce sam czy z ekipą?

Wcześniej pracowałem w wydziale kryminalnym i podczas akcji do różnych spraw było zdecydowanie więcej emocji. Tutaj jest spokojniej, jednak na miejsce jedziemy z kilkoma funkcjonariuszami. Nie ma co się narażać. Zawsze przed działaniem staramy się potwierdzić zasadność naszych działań. Jeśli mamy do czynienia z dużym zabytkiem, w stylu rzeźby, która stoi w ogrodzie posiłkujemy się różnymi metodami. Można wcześniej zrobić zdjęcia, czasami wchodzimy na teren i zwyczajnie sprawdzamy. Należy bezspornie potwierdzić, że jest to właśnie ten przedmiot a nie jego kopia lub duplikat. Należy pamiętać, że np. większość paramentów kościelnych była produkcją masową, różniącą się od siebie inskrypcjami, reliefami, czy nawet uszkodzeniami. Dalej już jest kwestia rozmowy, przesłuchania osoby na okoliczność posiadania. Pokazujemy naszą dokumentację, że mamy do czynienia z poszukiwaną rzeczą. W większości osoby są nieświadome tego, co posiadają. Zdarza się, że starają się utrudnić nam życie. Pamiętamy głośną sytuację z 2011 roku z bunkrem na Gumieńcach. Zgłosiła się kobieta, która twierdziła, że została okradziona przez członka rodziny. Straciła m.in. obrazy. Na dowód pokazała płytę ze zdjęciami dzieł sztuki. Okazało się, że na fotografii znaleźliśmy obraz Józefa Czajkowskiego, który był stratą wojenną. Pojechaliśmy na miejsce i na tyłach wili zlokalizowaliśmy bunker: bardzo solidny, betonowy, dwukondygnacyjny ze zbrojonymi drzwiami, półtora-metrowej grubości sufitem. Zbudował go przed laty mąż kobiety. W 2011 roku miał już 90 lat. Starszy pan nie wpuszczał do bunkra nawet rodziny. Trzymał w nim wartościowe przedmioty, w tym obraz Czajkowskiego. Miał ich znacznie więcej, niemal 300, ale pozostałe nie były poszukiwane. Gdy rodzina zobaczyła, że policja wszystko sprawdza i niewykluczone, że rzeczy, które mogłyby zostać przez nich sprzedane podlegają zwrotowi

– zaczęła utrudniać postępowanie. Pisali nawet skargi na moje działania, prokuratury i innych policjantów. Jednak jeżeli działamy zgodnie z prawem, to nie obawiamy się skarg. Ludzie mogą pisać o wielu rzeczach, które się im nie podobają lub nie leżą w ich interesie, naszym zadaniem jest działać zgodnie z prawem.

### Jakie najcenniejsze znalezisko udało ci się odszukać?

Było tego naprawdę sporo, znajdujemy rzeczy bardzo rzadkie. Udało nam się kiedyś odzyskać miecz antenowy, datowany na 780 lat p.n.e. znaleziony w ziemi w Pogorzeliczy. Zgodnie z polskim prawem właścicielem takich rzeczy jest Skarb Państwa. Został stamtąd wywieziony. Dostałem informację, że ktoś wystawił jego zdjęcie na portalu internetowym. Pojechaliśmy do Poznania, bo tam zlokalizowaliśmy tę osobę. Dowiedzieliśmy się, że fotografie były jednak robione na naszym terenie i musieliśmy wrócić. Po rozpoznaniu udało się zlokalizować cztery miecze w tym jeden dużej rzadkości. Do tej pory było wiadomo o jednym takim na świecie, który znajdował się w przedwojennym muzeum w Gdańsku. W trakcie wojny zaginął. Ten był więc drugim. Kolejny miecz, a właściwie pozostałość po nim, odnaleźliśmy dwa lata temu w okolicach Choszczna. Była to już sama rękojeść miecza halsztackiego, czyli mieszanka brązowej rękojeści z żelaznymi ostrzami z przejściowego okresu brązu do okresu żelaza.



### Działasz w całej Polsce?

Skupiam się na naszym województwie ale pomagamy sobie z innymi funkcjonariuszami. W każdym województwie jest koordynator. Zazwyczaj dzień zaczynam podobnie: szybko sprawdzam portale aukcyjne, strony sklepów z antykami i katalogi aukcyjne. Jeśli mam wątpliwości co do konkretnej rzeczy sprawdzam w krajowej bazie NIMOS, bazie Interpolu czy nie jest ona poszukiwana. Wielokrotnie jest tak, że widzę, że nie jest to z naszego terenu i przekazuję informację wówczas do policji z danego kraju czy bezpośrednio do innego województwa. Później jadę w teren. Rejestracja zabytków zajmuje mnóstwo czasu. Teraz np. zajmuję się powiatem gryfińskim i jest tam ponad 100 kościołów. Muszę je wszystkie objechać, wydrukować wcześniej dokumentację konserwatorskie, później oznaczyć. Myślę, że również dzięki temu udało się odzyskać wiele rzeczy.

### Masz wiedzę ile orientacyjnie skradziono czy zaginęło takich zabytków?

Myślę, że szukamy ponad 700 obiektów z województwa zachodniopomorskiego. Nie mówię tylko o kościołach ale o muzeach, prywatnych właścicielach. Mieliśmy bowiem też kilkadziesiąt włamań. Pod Koszalinem np. skradziono bardzo dużą kolekcję obrazów, łącznie z grafikami Matej-

ki. Wciąż rejestrujemy kolejne rzeczy. Polska baza danych działa od 2005 roku, a wcześniej straty rejestrowane były w formie papierowej. Za czasów milicji bardzo rzadko uzupełniano ten wykaz. Jeśli trafiam na takie informacje o skradzionym zabytku lub dziele sztuki sprzed lat i mam trochę szczęścia – uda się znaleźć akta sprawy, nanoszę to do naszej bazy.

**Kochasz też muzykę. Niebawem wydasz czwartą płytę zespołu Outsider. Zawsze jednak cel jest jeden – pomagasz potrzebującym ludziom.**

Outsider to właściwie jednoosobowa formacja, sam piszę muzykę i teksty, natomiast do współpracy zapraszam innych muzyków: głównie wokalistki, gdyż sam tragicznie śpiewam. Faktycznie wszystkie swoje płyty przeznaczałem na pomoc dla innych, to ważne, że dzięki muzyce można komuś pomóc. Nie nastawiam się na akcje charytatywne, bo nie jestem fundacją. Wszystko dzieje się pod wpływem chwili. Wydałem teraz płytę Tanger z której dochód przeznaczamy na pomoc chorej funkcjonariuszce Ewelinie Pustkowskiej z Gdańska. Nie znam tej dziewczyny ale chciałbym przyczynić się do odzyskania przez nią zdrowia. Starczyło mi pieniędzy na wydanie 500 sztuk albumu, robię to z prywatnych pieniędzy. Jestem policjantem i nie dysponuję potężną gotówką. Zdaję sobie jednak sprawę z tego, że nawet jeśli fundacja, która dostała te płyty sprzeda

potrafię. Całe szczęście że współpracuję z fantastycznymi wokalistkami i muzykami – którzy doskonale mnie uzupełniają.

**Wydałeś już również ponad 40 książek, w tym 26 o szczecińskich dzielnicach. Skąd czerpiesz wiedzę na ten temat?**

Kształciłem się w tym kierunku, mam doktorat z historii. Poza tym to kwestia odczytania, pozyskiwania przez lata wiedzy z różnych źródeł. Łasztownia i Międzyodrze to ostatnie dzielnice, które opisałem. To obszerna publikacja, liczy prawie 550 stron i zawiera dużo informacji. Miałem z nią mnóstwo przebojów. Stworzyłem np. rozdział o spichlerzach ale żaden na Łasztowni już przecież nie istnieje. Opisywanie czegoś czego nie ma to droga przez mękę. Bazuje się na mapach, planach, aktach nadzoru budowlanego, fotografiach. Niewiele też osób wie, że na Łasztowni z dawnej zabudowy mieszkalnej pozostał obecnie tylko jeden budynek. Mowa o Domu Sióstr z Matą Boską na elewacji na drugim poziomie przy ul. Bulwar Gdański 31. Kilkaset budynków mieszkalnych i kilkadziesiąt fabryk zostało zniszczonych.

**A jaka budowla jest według ciebie obecnie najatrakcyjniejsza?**

Wały Chrobrego – mimo że na mieszkańcach Szczecina nie robią takiego wrażenia. Problem jest natomiast z miejscami, które mają długą historię ale są puste jeżeli chodzi o oryginalne wyposażenie – chodzi mi o Zamek Książąt Pomorskich oraz katedrę św. Jakuba. Były w trakcie wojny mocno uszkodzone. Katedra została odbudowana w latach 80. i zdecydowana większość rzeczy, jakie tam się znajdują nie pochodzą przecież z katedry. Część w trakcie wojny została zniszczona, a część ukryta. Szczególnie w ostatnim roku, gdy naloty na stare miasto miały na celu właśnie schowanie wartościowych rzeczy. Sufit wówczas tąpnął na posadzkę, można sobie wyobrazić co z tego wszystkiego zostało. Pierwotne wyposażenie zamku i kościoła zamkowego również w większości zaginęło lub zostało zniszczone. Jeśli chodzi o te miejsca mamy do czynienia ze sztucznym kreowaniem rzeczywistości, brakuje im pewnego rodzaju „patny dziejów”. Niestety trafiliśmy na okres historii, gdzie nie rekonstruowano zabytków – trend ten przełożył się również na nasze Stare Miasto, które zabudowano według modnej socrealistycznej. Warszawską, wrocławską, gdańską i poznańską starówkę odbudowano, Szczecin nie - z perspektywy czasu to duży błąd w znaczeniu urbanistycznym, ekonomicznym i turystycznym.



je – otrzyma z tego kilkanaście tysięcy złotych. Leczenie to koszt ponad 200 tysięcy. Moja pomoc to tylko ułamek całości. Cała akcja powoduje jednak szereg niuansów, dzięki którym inni ludzie będą też pomagali i ta suma będzie większa.

**Chciałbyś by twoja moja muzyka dotarła gdzieś dalej?**

Nie mam takiego ciśnienia, choć oczywiście byłoby to bardzo miłe. Cieszę się, że ludzie słuchają tego, co robię i im się podoba, że się w niej odnajdują. Płyta Tanger jest zupełnie inna od pozostałych. Byłem z żoną i synem w Maroku. Wziąłem ze sobą telefon, podłączyłem mikrofon bardzo dobrej jakości i nagrywałem różne dźwięki, które mnie interesowały: łażeniem po uliczkach i nagrywałem grających ludzi na skrzypcach, na fletach czy na instrumentach, których nazw musiałem później szukać w internecie. Nagrywałem odgłosy ulicy, deszczu, szum fal czy burze. Wróciłem do domu, napisałem linie melodyczne, perkusyjne i wszystko to udało się połączyć w całość w moim studio. Dograliśmy tylko głos Klaudii Zająć oraz skrzypce Stelli Karalis. Chciałem zachować arabski klimat muzyki. Utwór Tanger powstał w czterech wersjach i wyszło tak, jak sobie założyłem. Dzięki muzyce przekazuję swoje emocje. Nie ukrywam, że sam lubię jej słuchać. Co może być bliższego niż własne dźwięki, emocje i słowa? Chyba nic. Oczywiście nie śpiewam bo kompletnie nie

**W najbliższym czasie możemy spodziewać**

**się jakichś przełomowych odkryć?**

Cały czas tropimy zaginione zabytki. Gdy pojawiają się np. braki w kościołach współpracujemy ściśle z diecezjalnym i wojewódzkim konserwatorem zabytków. Spędzam też sporo czasu nad rzeczami związanymi ze stratami wojennymi, np. skarbcem kamieńskim, który jest stratą wojenną Polski. To dosyć nietypowa sprawa z 6 marca 1945 roku. Mamy swoje teorie, które staramy się weryfikować. Wytropienie jest ciężkie, zajmuje sporo czasu. Siedzę nad tym już prawie dwa lata. Odszukaliśmy nawet członków rodziny von Fleming. Chcemy zobaczyć gdzie jest prawda, odseparować legendy by zobaczyć co było naprawdę wywożone, gdzie zostało zdeponowane, co mogło wpaść w ręce Rosjan a co zostało na miejscu. Jeśli zostało na miejscu jest duża szansa, że trafiło w ręce polskich osiedleńców i robotników przymusowych. Trzeba zrobić wywiad po najstarszych mieszkańcach, którzy jeszcze żyją. Taka jest prawda, że działam niestety o kilkadziesiąt lat za późno.

*Autor: Andrzej Kus / Foto: Dagna Drązkowska*

*WIĘCEJ W E-WYDANIU NA  
ISSUU.COM/prestizszczeciński*

A portrait of Michał Kwieciński, a middle-aged man with a grey beard and glasses, wearing a dark suit jacket over a white shirt and a dark vest. He is standing outdoors with a blurred background of trees and foliage.

# Michał Kwieciński: Urzekła mnie historia szczecińskiej miłości

Michał Kwieciński to postać znana i ceniona w środowisku filmowym. Producent sześciu ostatnich filmów Andrzeja Wajdy podjął się realizacji największej produkcji filmowej w historii Szczecina. Dzięki niemu znana wielu mieszkańcom naszego miasta historia miłości miss Indii Anity Agnihotri i przedsiębiorcy Andrzeja Łuszczewskiego ma szansę zyskać międzynarodową sławę. W specjalnym wywiadzie dla Magazynu Prestiż Pan Michał opowiedział o kulisach produkcji.

**Z** Michałem Kwiecińskim spotykamy się na turnieju Pekaś Szczecin Open. Mamy czas na spokojną kawę w turniejowym VIP-roomie i opowieść o tym, co go urzekło w historii Anity Agnihotri i Andrzeja Łuszczewskiego. Mamy także szansę poznać detale tej niebanalnej produkcji.

**Witamy w Szczecinie. Coś szczególnie zaciekało Pana w naszym mieście?**

Przyznam szczerze, że nie znałem Szczecina wcześniej. Pierwszy raz przyjechałem tu na premierę spektaklu z Wojtkiem Pszoniakiem. Szczec-

in jest niepodobny do żadnego innego polskiego miasta. Macie piękne bulwary, fantastyczny dostęp do wody. Spotkałem się tutaj z ogromną życzliwością ze strony mieszkańców, chociaż z pewnością patrzę na wasze miasto nieco przez pryzmat rodziny Mariusza Łuszczewskiego i Anity Agnihotri (śmiech). Jestem przekonany, że film bardzo pomoże identyfikacji miasta w świadomości Polaków.

**My, szczecinianie bardzo się na ten film cieszymy.**

Szczecin będzie jednym z bohaterów. Pokażemy miasto widziane oczami Anity, zakochanej, młodej kobiety, której podobały się nawet mono-

tonne i szare kolory – tak różne od barw Indii. W ostatniej sekwencji zaprezentują też współczesny Szczecin - Anita z Andrzejem będą spacerowali sobie na przykład po bulwarach. Te sceny pokażą, że bohaterowie są prawdziwi, z krwi i kości.

**Anita przyjechała w czasach głębokiego PRL'u więc z pewnością nie było jej łatwo oswoić rzeczywistość.**

Ale jeżeli ktoś kupuje stukilowego bernardyna do kawalerki to mnie się wydaje, że to jest ktoś, kto ma poczucie humoru i ogromny hart ducha. Księżniczka z bajki przeniosła swoją bajkę do Szczecina. I myślę, że nie narzekała specjalnie.

**W latach 70' Anita udała się do Urzędu Miejskiego w poszukiwaniu... służby domowej. Wzbudziła tam sensację!**

To doskonała historia (śmiech). Tak właśnie będziemy budować scenariusz. Księżniczki, która przyjeżdża z ciepłego kraju do Szczecina, bierze wszystko za dobrą monetę, nie umie ugotować, ani posprzątać, co się rzeczy rodzi wiele komicznych sytuacji.

**Czy będzie to komedia romantyczna?**

To nie jest komedia romantyczna, a raczej film o miłości romantycznej. Będzie więcej liryzmu, niż komedii, ale wątki komediowe pojawią się naturalnie w kontekście zderzenia dwóch skrajnych kultur.

**Film będzie zawierał te wszystkie wątki, które publiczność kocha: wielką miłość, mezalians, sprzeciwienie się rodzinie...**

Będą też tańce bollywoodzkie – sprawa bez precedensu, jeżeli chodzi o polską kinematografię, zwłaszcza, że choreografię pomieszymy z polskim folklorem. Muzykę skomponuje wspaniały kompozytor hinduski Shankar Mahadevan („Nazywam się Khan”, „Gdyby jutra nie było” - przyp. red.). Zapowiada się imponująco.

**Czy zdradzi nam Pan już obsadę filmu?**

Rozmawiam z Robertem Więckiewiczem i Mają Ostaszewską, którzy mieliby zagrać rodziców młodej pary. Podstawową sprawą są terminy oraz umiejętności taneczne bohaterów. Przewidujemy sporo choreografii, co będzie wymagało ogromnego wysiłku ze strony aktorów. Muszą zatem spełnić określone warunki.

**Co pana szczególnie urzekło w historii Anity i Andrzeja?**

Głównie to, że ta historia wydarzyła się naprawdę. Jest to fabuła bardzo szekspirowska, romantyczna, ale i zarazem realna. To ogromna siła przekazu.

**Prawdziwe życie nie napisało happy endu tej miłości, czy podobnie będzie w filmie?**

Zakończymy film w momencie, gdy miłość kwitnie, Anita otwiera pierwszą w Polsce restaurację hinduską, a nad Zamkiem Książąt Pomorskich strzelają fajerwerki!

**A kiedy będzie wiadomo, kto zagra główne role: Andrzeja i Anity?**

W styczniu pojedziemy do Indii i zrobimy tam bardzo duży casting na młodą Anitę. W Polsce odbędzie się casting na główną rolę męską. Zadanie nie jest łatwe, bowiem muszą być to bardzo młodzi, charyzmatyczni ludzie z warsztatem aktorskim i umiejętnościami tanecznymi.

**Czego można Panu życzyć w związku z produkcją?**

Najbardziej, to chyba dobrej pogody. Jak na przykład w Indiach będzie bardzo gorąco, to aktorzy mogą mieć problem z tańczeniem sekwencji muzycznych. Właściwie wszystko w tym filmie będzie wyzwaniem. Bo filmu polsko-indyjskiego z tańcami bollywoodzkimi jeszcze po prostu nie było. Ale to mnie ogromnie cieszy, bo mamy szansę stworzyć nową jakość w kinematografii. Już dzisiaj mogą też zapewnić Szczecinian, że prapremiera odbędzie się w waszym mieście.

**I to jest bardzo dobra wiadomość. Dziękuję za rozmowę.**

*Rozmawiała: Izabela Marecka / Foto: Dagna Drążkowska*



## Rozmowa z specjalistką ginekologiem Agnieszka Nowak

**Pani doktor jak często Panie powinny odwiedzać specjalistę ginekologa?**

Zaleca się aby nasze Panie kontrolowały swój stan zdrowia przynajmniej 1x w roku, gdzie podczas wizyty u specjalisty ginekologa wykonujemy cytologię - profilaktyka raka szyjki macicy, badanie ginekologiczne oraz badanie ultrasonograficzne narządu rodnego.

**Rozumiem, że u Państwa można wykonać również badania piersi i są specjalistami w tej dziedzinie.**

Oczywiście, zapraszamy na USG piersi i do lekarzy specjalistów w S.P.L.S. MEDICUS. Ja osobiście staram się na wizytach nauczyć swoje pacjentki kontrolowania piersi. To one powinny przede wszystkim znać swoje piersi i być tzw. pierwszymi najlepszymi „mammografami”, bo znając swoje piersi, wyczują każdą nieprawidłowość, którą zawsze można zskontrolować ze swoim lekarzem i żyć długo, i szczęśliwie, bo rak piersi jest do wyleczenia pod warunkiem, że rozpoznamy go w początkowych stadiach choroby.

**Wracając do ginekologii, od jakiego wieku mogą przychodzić do Państwa kobiety?**

W naszej Spółdzielni mamy lekarzy ginekologów, którzy zajmują się także ginekologią dziecięcą i dziewczęcą, tak więc zakres wieku pacjentek można określić od urodzenia aż powyżej 100 lat.

**Z jakimi problemami zgłaszają się młode kobiety?**

Mają takie same dolegliwości jak dorosłe kobiety, często zgłaszają się po antykoncepcję.

**Dziękuję za rozmowę**

Szczecin Plac Zwycięstwa 1  
[www.medicus.szczecin.pl](http://www.medicus.szczecin.pl)

od poniedziałku do piątku  
w godzinach 7.30 do 19.00;  
w soboty 8.30 do 13.00.  
tel. 91 434 73 06



# Do serca przytul psa...

...Weź na kolana kota – to nasz cykl, w którym przedstawiamy znanych i lubianych szczecinian z ich ukochanymi czworonogami. Ich historie będą czasem wesołe, a czasem wyciskające łzy z oczu. Bo jak wiadomo – życie pisze najlepsze scenariusze.

**Jacek Jekiel, dyrektor Opery na Zamku, społecznik, wiceprezes Fundacji Bracia Mniejsi:**

Jacek nie jest zwolennikiem manifestacji. Z jednym wyjątkiem. Dla obroby zwierząt bez wahania pójdzie na barykady. Można by napisać, że cały swój wolny czas poświęca zwierzacom, ale to nie byłaby prawda. Słowo „poświęca” nie jest w tym wypadku adekwatne. Jacek robi to z miłości. Nie licząc zwierzaków, którymi się opiekuje wspólnie z żoną Olą, w domu rezydują trzy psy i... 18 kotów. W pełnej symbiozie rzecz jasna.

Ponia – nestorka, jedyna panienka w psim towarzystwie. Jej poprzednim opiekunem był bezdomny pan. Pomagali mu, bo nie stać go było na opiekę weterynaryjną. Niestety przyszedł czas, kiedy sam potrzebował hospitalizacji. Dla dwóch psiaków znalazły się domy, Ponia miała trafić do schroniska. Trafiła w najlepsze ręce: pod dach Jacka i Oli.

Dexter trafił do tego gościnnego domu ze schroniska w Tomaszowie Mazowieckim. Wypatrzyła go Ola. Zwrócił na siebie jej uwagę... smutkiem. Obserwowała stronę, nikt się nim nie zainteresował. Decyzja o przygarbieniu tego bojaźliwego, wycofanego psa była jednoznaczna. Do dzisiaj nie lubi gwałtownych ruchów, hałasu. Lubi pieszczoty (bywa o nie bardzo zazdrosny) i cudownie dogaduje się z kotami, które to bezczelnie wykorzystują, podjadając z jego miski i traktując go jako podusie do spania. Jak

mu się chce, przypomina wszystkim, że w jakimś procencie płynie w nim krew Owczarka, stawiając uszka. Robi to jednak rzadko. Bo i po co?

Teri – nie będzie żadnym zaskoczeniem, że także pochodzi z psiego biduła. Teri spędził w schronisku 8 lat. Przyszedł moment, kiedy się poddał. Gaś! Zaprzyjaźniona z Jackiem i Olą wolontariuszka szukała pomocy, poprosiła także ich o udostępnianie tej informacji. Finał? No cóż... To chyba oczywiste. Dzisiaj to uśmiechnięty, pogodny pies, z ufnością przyjmujący wizyty u fryzjera, pieszczoty i wszystkie przywileje psa, który posiada dom. Pozostałością z dawnego życia jest absolutna wyłączność na miskę. To warunek, który nie podlega negocjacji. Cudowny model przy robieniu zdjęć. To co z tego, że słabo słyszy? Na zdjęciach tego nie widać. To co z tego, że jak usiądzie to trzeba mu pomóc wstać? Pomocne ręce Oli i Jacka zawsze są w pobliżu.

**Jacku, dokończ zdanie:**

**W zwierzętach cenię... wierność**

**Od zwierząt uczę się... wierności**

**Zwierzaki wnoszą do mojego życia... radość**

**Pies czy kot... pies**

*Rozmawiała: Inga Elerowska / Foto: Jarek Gaszyński*



## NIE KUPUJ - ADOPTUJ

**G**ucio – pies, który w przeszłości został skrzywdzony przez człowieka. Niestety następstwa są bardzo widoczne i utrudniają mu znalezienie domu. Nie zachęca ludzi, nie podlizuje się, wita ich warczeniem, a oni... odchodzą. Odchodzą, bo nie wiedzą, że Gutek po opuszczeniu boksu całkowicie się zmienia. Promienieje, cieszy się z obecności człowieka. Psiak, który zza krat jest taki nieprzyjazny, poza nimi jest gotowy do zabawy, drapania za uchem, do słodkich minek w zamian za smakołyk. Gwarantujemy, że jego urok w mig puści w niepamięć pierwsze wrażenie. Dajcie mu szansę, a skradnie wasze serca.

Gucio ma około 10 lat. W jego żyłach płynie z pewnością sporo krwi Amstaffa. W schronisku jest od dwóch lat, z krótką przerwą na nieudaną adopcję. Uwielbia ludzi, jego gabaryty są „akuratne” jednak nie jest to pies dla każdego. Ze względu na swoją przeszłość ma problemy z panowaniem nad emocjami. Nowi właściciele muszą wykazać się cierpliwością, wyrozumiałością i przede wszystkim... miłością. Konieczne będą ćwiczenia wyciszania (oczywiście służymy radą i pomocą). Nie broni miski, nie niszczy, zachowuje czystość. Ze względu na nadpobudliwość

powinien trafić do domu bez małych dzieci i być psim jedynakiem. Przy spokojnym zapoznaniu dogaduje się z innymi psami, na koty nie reaguje. Dusza sportowca, ale maratony nie dla niego. Swoje lata chłopak ma, zatem preferuje spokojne spacerowanie.

Nie zdziwimy się, jeśli na widok tej ślicznej mordy serce wam szybciej zabije. Zabiło? To dobrze. Teraz umówcie się z jego opiekunką, Agnieszką (Tel. 506 650 033), zabierzcie go na niezobowiązujący spacer. Przekonajcie się, że jest gotowy na to, aby ofiarować wam swoje serce.

Wszystkich chętnych chcących poznać tego cudownego  
psiaka zapraszamy na spacer zapoznawczy.  
Kontakt z wolontariuszem prowadzącym: 506 650 033.

Foto: Dorota Kosz



# ModryLas

Golf Resort



*Gary Player*  
DESIGN

# ODKRYJ POLE GOLFOWE PROJEKTU GARY'EGO PLAYERA

"Jest to pole z klasą, wyrzeźbione w pięknym naturalnym krajobrazie.  
Po prostu niesamowita lokalizacja."

*Gary Player*





# Ekskluzywne salony Dealera Mercedes-Benz Mojsiuk

Dealer Mercedes-Benz Mojsiuk przygotował dla swoich klientów wiele nowości. We wrześniu w Szczecinie, zostały uroczysto otwarte dwa salony samochodowe. Pierwszy z nich dedykowany samochodom osobowym, został całkowicie zmodernizowany i dostosowany do nowych trendów i potrzeb klientów. Drugi, salon samochodów dostawczych Van ProCenter, został wybudowany od podstaw, spełniając najnowsze wymogi techniczne. Oba salony, robią duże wrażenie.

## **N**owoczesny salon Van ProCenter

Zarząd firmy Mercedes-Benz Mojsiuk może mieć powody do dumy. Na niezagospodarowanym dotąd terenie, przy ulicy Pomorskiej w Szczecinie powstał drugi salon tej ekskluzywnej firmy. Tym razem znajdziemy w nim wyłącznie samochody dostawcze.

– Jako jedni z pierwszych w Polsce, przystąpiliśmy do programu Van ProCenter, który uruchomiła Centrala Mercedes-Benz – opowiada Bogdan Kruk, szef sprzedaży samochodów dostawczych z firmy Mercedes-Benz Mojsiuk. W chwili obecnej mamy oddzielne salony dedykowane dla samochodów osobowych i dostawczych.

W nowo wybudowanym ekskluzywnym, budynku, oddalonym zaledwie o 100 metrów od dotychczasowej siedziby, Klienci zainteresowani samochodami dostawczymi mają możliwość zapoznania się z całą gamą modeli użytkowych Mercedes-Benz: Vito, Sprinter, Citan oraz Klasą V. Nowością jest podświetlana wiata, gdzie można obejrzeć samochody o dużych gabarytach jak np. Mercedes-Benz Sprinter.

Wystrój salonu utrzymany jest w tonacji białej, szarej i czarnej, co zapewnia przyjazną atmosferę oraz nowoczesny wizerunek. Na ścianach umieszczone są ekrany dotykowe umożliwiające każdemu klientowi, szybką konfigurację wymarzonego samochodu z wybranym



wyposażeniem i sprawdzenie najnowszych ofert. – Spełniamy oczekiwania naszych klientów – dopowiada Bogdan Kruk. Nie zawsze warunki atmosferyczne są sprzyjające i uniemożliwiają prezentację czy też wydanie auta na zewnątrz salonu. Teraz w naszym nowoczesnym budynku, klient ma możliwość, tak samo jak w salonie osobowym, wyjechać po zakończonej transakcji swoim nowym autem bezpośrednio z budynku. Doradcy Handlowi, dzięki wyposażeniu w tablety, praktycznie „od ręki” mogą przedstawić szczegóły prezentowanych modeli. Na miejscu w salonie, również można ubezpieczyć nowy zakup.

#### **Odnowiony salon samochodów osobowych**

W odnowionym salonie samochodów osobowych, powstała nowa strefa – miejsce do uroczystego przekazania Klientom nowo zakupionego samochodu – przedstawia Rafał Zawada, szef sprzedaży samochodów oso-

bowych. Jest to obszar przesłonięty specjalną kurtyną, mającą zapewnić naszym klientom komfort, wygodę oraz dyskrecję podczas zakończenia procesu sprzedaży nowego auta. Salon osobowy również wyposażony jest w nowoczesną elektronikę. Ścienne ekrany dotykowe podobnie jak w salonie dostawczym, przedstawiają najnowsze oferty i umożliwiają skonfigurowanie wymarzonego samochodu. Zdalnie, za pomocą iPada, mogą to także zrobić handlowcy, służący swoją fachową wiedzą. O ciepły i przyjazny klimat, dba, zamontowane nowoczesne oświetlenie LED.

Dzięki profesjonalnemu serwisowi samochodowemu, nasze auto znajdzie się w fachowych rękach. Oprócz modeli Mercedes-Benz, naprawiane są również inne marki. Serwis działa do późnych godzin wieczornych, co daje możliwość kierowcom z różnych stron Polski, naprawy auta, jak i również odpoczynku w specjalnej wyznaczonej do tych celów Strefie Kierowcy.





– Kierowcy naprawiający swoje pojazdy w naszym serwisie, otrzymują od nas bon na ciepły posiłek w barze, który funkcjonuje w budynku serwisu – opowiada Wojciech Strzelczyk szef serwisu w Szczecinie. Nie poprzestajemy jednak na tym i właśnie przygotowujemy w Strefie dla Kierowcy specjalne miejsce gdzie będzie można po trudach ciężkiej podróży, zrelaksować się i przespać w przyjaznym miejscu oczekując na zakończenie naprawy.

Już w listopadzie salon samochodowy Van ProCenter kolejny raz zaprezentuje się w pełnej okazałości. Okazją będzie premiera pierwszego pick-upa Mercedes-Benz.

– Klasa X jest niesamowita! Aby ją w pełni zaprezentować, w salonie zostanie stworzona specjalna metalowa platforma. Już dzisiaj zapraszamy do naszego salonu. To wyjątkowe miejsce, pierwsze takie nie tylko w Szczecinie, ale i w całym regionie – podsumowuje Konrad Kupis przedstawiciel działu marketingu firmy Mercedes-Benz Mojsiuk.

Firma Mercedes-Benz Mojsiuk oferuje kompleksową obsługę klientów: sprzedaż samochodów osobowych, dostawczych i ciężarowych, nowych i używanych, bogatą ofertę ubezpieczeniową, produkty finansowe, serwis mechaniczny, serwis blacharsko-lakierniczy, stację kontroli pojazdów i sprzedaż części zamiennych w godzinach od 8 do 20.

Zapamiętaj ten adres – Mercedes-Benz Szczecin-Dąbie ul. Pomorska 88

*Autor: Andrzej Kus / Foto: Dagna Drążkowska*

Mercedes-Benz Mojsiuk  
ul. Pomorska 88, 70-812 Szczecin - Dąbie  
tel. 91 48 08 712, 91 48 08 714  
FB/MercedesBenzMojsiuk  
www.mojsiuk.mercedes-benz.pl

Mercedes-Benz  
Mojsiuk



# KIA Stinger przekracza granice

To bez wątpienia najbardziej spektakularny samochód marki Kia. Model Stinger nie dość, że porywa urodą, to na dodatek pod maską kryje silnik V6 o pojemności 3,3l i mocy 370 KM. Do setki rozpędza się w niecałe 5 sekund!

#### *Kia Stinger*

*Pojemność silnika - 3,3 l*

*Moc silnika - 370 KM*

*Skrzynia biegów - 8-stopniowa automatyczna*

*Przyspieszenie 0-100km/h - 4,9 s*

*Średnie spalanie 10,6/100 km*

*Cena od 149,900 zł*



**M**a muskularne kształty, co jeszcze bardziej podkreśla sportowy pazur. Uwagę przykuwają dwie podwójne końcówki układu wydechowego oraz 19-calowe aluminiowe felgi. Zachwycają także przednie oraz tylne światła wykonane w technologii LED. Mowa oczywiście o nowej Kii Stinger. Koreański producent po raz pierwszy zdecydował się na tak odważny krok i udostępnił miłośnikom dynamicznej jazdy model, który zachwyci nawet najbardziej wybrednego kierowcę.

### Sportowe i eleganckie wnętrze

Wchodząc do Kii Stinger nie musimy „walczyć” z zamkiem. Wyposażona jest w system Kia Smart Key, pozwalający bez użycia kluczyka otworzyć oraz uruchomić samochód. Wnętrze idealnie komponuje się ze wspomnianą, fantastyczną sylwetką. Sportowa, spłaszczana na dole kierownica pokryta jest perforowaną skórą oraz posiada funkcję podgrzewania. Podgrzewane są także siedzenia przednie oraz tylne, dodatkowo przednie posiadają funkcję wentylowania kierowcy podczas jazdy. Regulowane są elektrycznie aż w 14 kierunkach wraz z elektryczną regulacją kierownicy w 4 kierunkach.

Pośrodku deski rozdzielczej do dyspozycji mamy 8-calowy wyświetlacz dotykowy, który obsługuje dokładną nawigację, multimedia oraz wyświetla informacje dotyczące ustawień dwustrefowej, automatycznej klimatyzacji. Reaguje również na komendy głosowe. System kamer 360 stopni sprawia, że mamy możliwość podglądu samochodu w trakcie cofania z lotu ptaka. Dzieje się tak dzięki kamerom zamontowanym po bokach w lusterkach, z przodu i z tyłu. Można również skorzystać z tylnej kamery jak z lusterka wstecznego podczas jazdy. Samochód oprócz wspomnianego systemu jest wyposażony w czujniki zbliżeniowe z przodu oraz z tyłu. Bezpieczeństwo zwiększa wyświetlacz head-up, który wyświetla wszystkie niezbędne w trakcie jazdy informacje, m.in. prędkość czy wskazania nawigacji.

Pomyślano również o miłośnikach muzyki. Na pokładzie Stingera zamontowano aż 15 głośników, z których dźwięki potęgują umieszczone pod siedzeniami wzmacniacze. Można się poczuć jak na sali koncertowej!

### Stinger powiadomi kierowcę o zagrożeniach

Sportowy samochód powinien być również bezpieczny. Kia Stinger odpowiada i tym wymaganiom. Wyposażona została w mnóstwo systemów bezpieczeństwa oraz czujników. Aktywny tempomat utrzymuje wybraną wcześniej prędkość i dostosowuje odległość od pojazdów z przodu, w zależności od potrzeby przyspieszając lub hamując.

Jedną z najczęstszych przyczyn wypadków jest senność kierowców. Tutaj unikniemy i tej sytuacji. Odpowiedni system powiadamiający o zmęczeniu monitoruje zachowanie kierowcy i ostrzega go, jeśli wystąpi spadek koncentracji. System wykrywania ryzyka kolizji zintegrowany z automatycznym systemem hamowania awaryjnego może wykryć potencjalne zderzenie z innym pojazdem lub pieszym i doprowadzić do zatrzymania pojazdu. Dzięki specjalnemu radarowi na przednim zderzaku i kamerze na przedniej szybie, system wykrywa zagrożenie i powiadamia o nich kierowcę. W razie braku reakcji, może uruchomić proces hamowania.

Wystarczy chwila nieuwagi, aby podczas jazdy samochód zjechał ze swojego pasa. Nie w tym aucie. System ostrzegania o niezamierzonej zmianie pasa ruchu poinformuje o tym kierowcę. Utrzyma auto w pasach ruchu, a w momencie najechania na linię, daje sygnał dźwiękowy.

Dzięki wbudowanej na przodzie Stingera kamerze system rozpozna nawet znaki drogowe. Powiadamia o ograniczeniach prędkości czy zakazie wyprzedzania. Asystent świateł wykrywa strumień światła samochodów jadących z przeciwka i kiedy to konieczne, automatycznie przełącza światła z drogowych na mijania.

### Cztery silniki do wyboru

Kia Stinger jest dostępna w 4 wersjach wyposażenia jako L, XL, GT Line i GT. Do wyboru są współpracujące z 8-biegową automatyczną skrzynią



biegów silniki o mocy od 200 do 370 KM. Stinger to pierwszy model marki Kia oferowany z napędem na tylne lub na cztery koła.

Wersja z turbodoładowanym silnikiem benzynowym o pojemności 2 litrów i mocy 255 KM kosztuje od 149 900 zł. natomiast z silnikiem 2.2 CRDi o mocy 200 KM od 179 900 zł. Ofertę zamyka czteronapędowy Stinger GT, pod maską którego pracować będzie 3,3-litrowe V6 twin-turbo o mocy 370 KM wyceniony na 234 900 zł.

*Autor: Andrzej Kus / Foto: Jarosław Gaszyński*

**GRUPA POLMOTOR™**

ul. Struga 73 / tel: 91 466 87 00  
ul. Ustowo 52 / Rondo Hakena / tel: 91 822 85 55  
www.polmotor.kia.pl

WIĘCEJ W E-WYDANIU NA  
ISSUU.COM/prestizszczecinski

# Mazda niczym piękny gępard



Nowa Mazda CX-5 jest jednym z najbezpieczniejszych samochodów oferowanych na rynku motoryzacyjnym. Od debiutu w 2012 roku sprzedano ponad 1,5 miliona egzemplarzy modelu! Pojawiła się właśnie jej najnowsza generacja, która prezentuje się naprawdę wyśmienicie.

**W**ybierając samochód zawsze patrzymy na kilka podstawowych aspektów. Musi być wygodny, najlepiej by miał bogate wyposażenie i był oczywiście w stu procentach bezpieczny. Wszystko to możemy znaleźć w nowej, ekskluzywnej Maździe CX-5. Przez specjalistów została uznana za jeden z najbezpieczniejszych samochodów rodzinnych, oferowanych aktualnie na rynku. W testach bezpieczeństwa Euro NCAP, czyli niezależnej organizacji badającej bezpieczeństwo nowych samochodów w Europie otrzymała maksymalną liczbę pięciu gwiazdek! Decyzja była poprzedzona rygorystycznymi testami zderzeniowymi i oceną zaawansowanych systemów wspomagających kierowcę, które należą do standardowego wyposażenia nowego modelu.

Pojawia się pytanie: czy warto zainwestować w ten samochód? Od debiutu CX-5 sprzedano 1,5 miliona egzemplarzy tego modelu! Czy tyłu kierowców mogło się mylić? Przyjrzyjmy się dokładniej Nowej Maździe CX-5

## Bezpieczny do granic możliwości

W tym efektownym, kompaktowym SUV znajduje się mnóstwo systemów gwarantujących bezpieczeństwo. W standardowej wersji wyposażenia znajdziemy rozwiązanie Advanced Smart City BrakeSupport. Jest to rodzaj autonomicznego systemu hamowania awaryjnego. System ten aktywnie pomaga kierowcy w uniknięciu kolizji przy prędkości od 4 do 80 km/h, stosując kamerę skanującą obraz przed samochodem, działająca w połączeniu z radarem wykorzystującym fale milimetrowe. Jego zadaniem jest automatyczne zatrzymanie samochodu lub zmniejszenie prędkości w przypadku zagrożenia kolizją z innym pojazdem lub pieszym. Podczas cofania system ostrzega o pojazdach nadjeżdżających

z prawej lub lewej strony. Sygnał dźwiękowy i wskaźnik w lusterku informują kierowcę, jeśli przeszkoda znajdzie się w niebezpiecznej odległości od samochodu – w wyższych wersjach wyposażenia pojazd zatrzymuje się automatycznie.

Wersja SkyPassion (lub pakiet Safety) gwarantuje dodatkowo adaptacyjny tempomat, który działa już od 0 km/h i pozwala kierowcy na korzystanie z niego w zakresie prędkości do 200 km/h, system rozpoznaje znaki ograniczenia prędkości i wspomaga utrzymanie w pasie ruchu, wykrywa także znużenie kierowcy (DRIVE Alert).

W Nowej Maździe CX-5 ulepszono system reflektorów adaptacyjnych (ALH), zwiększając liczbę modułów diod LED z 4 do 12. Każdy z modułów może być indywidualnie włączony lub wygaszony, co zapewnia dokładną kontrolę nad zarysem snopu światła oraz wyższą intensywność świecenia, ułatwiając dostrzeżenie w porę przeszkody lub pieszych. Aby osiągnąć idealną widoczność podczas jazdy w nocy, system został wyposażony w trzy unikatowe funkcje: światła drogowe, neutralne dla kierowców jadących z przeciwka, światła mijania o szerokim zasięgu, a także autostradowy tryb pracy świateł.

## Ten samochód czyta na głos SMS-y

Jak Nowa Mazda CX-5 prezentuje się wewnątrz? Kierownice obszywane są ręcznie, tapicerka skórzana, w pełni naturalna. Zadbano o wygodę pasażerów, zajmujących tylną kanapę, wprowadzając możliwość regulacji kąta nachylenia oparcia. Najmłodszy model w gamie, nie pozwoli również na nudę – użytkownicy Nowej Mazdy CX-5 poczują nowy poziom komfortu łączności. System MZD Connect odczyta na głos wiadomości

SMS, obsłuzę Facebooka czy Twittera. Informacje są wyświetlane na wysokości wzroku na siedmioocalowym kolorowym ekranie dotykowym, a wszystkie funkcje można również obsługiwać za pomocą systemu sterowania HMI. Oba rozwiązania pozwalają korzystać z systemu MZD Connect niemal bez wysiłku, a kierowca może skoncentrować się na prowadzeniu samochodu. Wygodę zapewnia kolorowy wyświetlacz Head-Up, dzięki któremu kluczowe informacje znajdują się na linii wzroku kierowcy. Czystość dźwięku gwarantuje nagłośnienie firmy BOSE.

Innowacyjny system G-Vectoring Control zwiększa precyzję układu kierowniczego i niweluje przeciążenia, powodując, że samochód prowadzi się dokładniej i płynniej. Aby zapewnić najwyższy poziom kontroli, napęd na cztery koła i-activ AWD wykorzystuje 27 czujników do monitorowania warunków drogowych 200 razy na sekundę, gwarantując doskonałą przyczepność.

### System Karakuri

W samochodzie mamy możliwość przewożenia większego ładunku. – Jesteśmy pierwszą na świecie firmą, która w swoich samochodach zastosowała system siedzeń Karakuri (jap. „trik” lub „mechanizm”). To siedzenia dzielone w stosunku 40:20:40, które łatwo się składa jednym pociągnięciem dźwigni w bagażniku albo za pomocą przycisków w oparciach – opowiadają przedstawiciele japońskiego giganta motoryzacyjnego.

Część środkowa może służyć jako piąty fotel lub podłokietnik z wbudowanymi uchwytami na kubki. Można ją także złożyć, aby umożliwić przewożenie długich przedmiotów. Po złożeniu siedzenia są na tym samym poziomie co podłoga bagażnika.

### Wzorowana na ruchach geparda

Nie można nie wspomnieć o wyglądzie zewnętrznym. Nowa Mazda CX-5 wyróżnia się spośród całej reszty swoich rówieśników. Zawdzięcza to stylizacji KODO – Duszy Ruchu, inspirowanej sylwetkami drapieżnych kotów. Projektanci Mazdy studiowali sposób poruszania się gepardów – najszybszych biegaczy - obserwowali jak używają całego ciała niczym sprężyny, akumulującej ogromną energię i przekształcają ją w ruch z nieodścignioną sprawnością i gracją. Eleganckie linie sportowego nadwozia dodają temu SUV-owi jeszcze większego pazura. Wzornictwo Nowej Mazdy CX-5 to nic innego jak ruch wyrażony w metalu.

– Dla Mazdy bezpieczeństwo nie oznacza tylko zaawansowanych systemów chroniących kierowcę i pasażerów. Zaawansowany pakiet technologii bezpieczeństwa i-activesense sprawi, że poczujemy przyjemność z jazdy i prawdziwego ducha Jinba Ittai – opowiadają przedstawiciele japońskiego producenta. – Muskularne nadwozie i mocny kręgosłup. Elegancka sylwetka zdradzająca ukryty charakter. Wygląd, który emanuje wdziękiem i wyrafinowaniem, mogący w jednej chwili rzucić na kolana. Te słowa stanowią doskonałą charakterystykę naszych samochodów tworzonych zgodnie z filozofią projektową „KODO – Dusza Ruchu”, która wnosi estetyczną wyrazistość i urok stylu Mazdy.

Autor: Andrzej Kus / Foto: Jarosław Gaszyński

Podziękowania dla firmy NCDC za udostępnienie miejsca do sesji



Mazda Kozłowski  
ul. Andrzeja Struga 31B  
70-777 Szczecin  
www.mazdaszczecin.pl

WIĘCEJ W E-WYDANIU NA  
ISSUU.COM/prestizszczecinski



**Mazda CX-5**  
Pojemność 2000 centymetrów sześciennych  
Moc maksymalna 165 KM  
Przyspieszenie 0-100km/h 10,4 s  
Prędkość maksymalna 201 km/h  
Średnie spalanie 6,4l/100 km  
Cena od 95 900 zł



# Życie na wstrzymanym oddechu

A diver in a black wetsuit is swimming horizontally in clear blue water. Below the diver, the dark, rusted metal of a large shipwreck is visible, partially obscured by the water's depth. The overall scene is serene and emphasizes the theme of breath-holding.

Kultowy film Luca Besson'a „Wielki Błękit”, którego kanwą jest rywalizacja dwóch fenomenalnych nurków, oparty jest na prawdziwym współzawodnictwie między Francuzem Jacquesem Mayolem a Włochem Enzo Maiorca. To właśnie obraz Bessona rozpropagował nurkowanie swobodne, czyli freediving. Na zwierzenia namówiliśmy Bartka i Daniela, dwóch wielbicieli tego sportu, którzy pomiędzy nurkowaniem, a pracą opowiedzieli o swojej największej miłości. Twierdzą, że jedynym ograniczeniem freedivingu jest... umysł.

**„W**iesz co zrobić żeby spotkać syrenę? Musisz zejść na samo dno morza, gdzie woda już nie jest niebieska, gdzie niebo jest już tylko wspomnieniem i unosisz się tak w ciszy. Zostajesz tam. Chcesz umrzeć dla nich. Tylko wtedy się pojawiają. Wyjdą, pozdrowią cię i ocenią twoją miłość do nich. Jeżeli jest szczerza, prawdziwa, to zostaną z tobą, zabiorą ciebie na zawsze.” Ten cytat pochodzi z „Wielkiego błękitu”, filmu Luc Besson’a, który jest pochwałą freedivingu. Zgadzasz się ze słowami bohatera? Czy ten film, uważany za kultowy, miał również wpływ na Was?

**Daniel:** Piękny i bardzo poetycki opis tego, co odczuwa się pod wodą. Nie jestem tylko przekonany co do stwierdzenia, że chce się umrzeć oraz do ostatniego zdania, że coś mnie zabierze na zawsze. Zdecydowanie wolę jednak wrócić cało na powierzchnię. Poza tym zdecydowanie zgadzam się, że można tam spotkać syrenę i całą masę równie niesamowitych morskich stworzeń. Film obejrzałem wieki temu jak tylko pokazał się w kinie. Po prostu odjechałem, a wychodząc z kina byłem przez dłuższy czas w zupełnie innym świecie. Jest dla mnie wyjątkowy. Wtedy nie miałem jeszcze oczywistej pojęcia, że w przyszłości będzie mi dane uprawiać ten sport.

**Bartek:** „Wielki błękit” widziałem raz. Mam problem z oglądaniem takich filmów, również dokumentalnych. Denerwuje mnie, że to nie ja tam jestem (śmiech), więc nie mogę się spokojnie cieszyć z ich oglądania. Faktycznie jest tak, że przy schodzeniu na dno, towarzyszy niesamowite uczucie. Panuje cisza, jesteś sam, dookoła tętni życie podwodnego świata. Możesz zatrzymać się i je oglądać albo spadać dalej. Jedna minuta spędzona na takiej głębokości, w stanie nieważkości, trwa w nieskończoność. Freediving to najbardziej relaksujący ekstremalny sport jaki istnieje.

#### Skąd freediving wziął się w waszym życiu?

**Bartek:** Freediving wyśniłem sobie... poważnie. Ludzie często mają sen, że latają, ja zawsze miałem taki sen, że mogę oddychać pod wodą. Wystarczyło, że będę wolno nabierał powietrze i mogłem nurkować w nieskończoność. Jak to bywa we śnie nie zastanawiałem mnie jego brak logiki. To taka moja wersja latania, to mój ulubiony sen... Poza tym Kocham wodę, obojętnie czy to woda do picia, czy spada ona z nieba, jest z miejskiej fontanny, czy to spokojne jezioro, rwista rzeka lub wzburzony ocean. Woda orzeźwia, daje życie, z niej wyszliśmy na pewnym etapie ewolucji, w niej spędziliśmy 9 miesięcy przed urodzeniem, to z niej w większości składa się nasze ciało... Dlatego lubię wszelkie wodne sporty takie jak pływanie, nurkowanie czy surfing. To ostatnie jak na razie tylko lubię, jeszcze nie umiem, ale znajduję na to czas i miejsce – podobnie jak na kajta. Pierwszy raz zetknąłem się z freedivingiem kiedy przypadkiem wszedłem do studia jogi, które jednocześnie było ośrodkiem freedivingowym. W środku leciał filmik, na którym małe czarne postacie z ogromnymi pętlami nurkowały na zatopionym wraku. W pierwszym momencie pomyślałem, że to animacja, bo to, co oni robili nie było wcale możliwe. Potem założyłem, że muszą mieć po prostu jakieś małe butle z tlenem... a potem dowiedziałem się, że to wszystko jest na jednym oddechu. „To mój sen” pomyślałem. Pół roku później zrobiłem kurs freedivingu (SSI Level 1 – przyp. red.) i tak to się zaczęło.

**Daniel:** Generalnie robię to z tych wszystkich powodów, o których mowa powyżej. Przeniesienie się w inny świat w stanie nieważkości sprawia ogromną frajdę, mówię tu o rekreacyjnej odmianie freedivingu. Jeżeli chodzi o wyczynową, to mamy do czynienia z innego typu doznaniem. W karaibskich wodach, które są bardzo zasolone, trzeba się trochę napocić i dodatkowo obciążać kilogramem ołowiu, żeby zejść na około 15 metrów, potem jest już „freeride”. Zjeżdża się na dół jak winda na totalnym relaksie. Dla mnie jest to sport wyjątkowy, ponieważ moim przeciwnikiem jestem tu wyłącznie ja i to, co siedzi w mojej głowie. Wiara we własne możliwości odgrywa tu ogromną rolę, zależy od tego 90% sukcesu. Pozostałych parę procent to techniczne umiejętności i trening.

#### Nurkowanie na wstrzymanym oddechu to nurkowanie dla samego nurkowania? Jaki to ma sens?

**Bartek:** Rozumiem, że pytasz dlaczego freediving a nie nurkowanie z butlą?

#### Dokładnie tak.

**Bartek:** Oba te sporty dają Ci możliwość poznania podwodnego świata... i na tym ich podobieństwo się kończy. Odkąd zacząłem uprawiać freediving, nurkowanie z butlą stało się dla mnie trochę zbyt „pobawione pazura”. Lubię jak coś się dzieje, więc zazwyczaj chodzę nurkować, a z butlą tylko na jakieś bardziej wymyślne wyprawy jak np. nurkowanie w nocy czy we wrakach. Kiedy nurkujesz z butlą musisz stale monitorować poziom tlenu, pamiętać żeby wynurzyć się z odpowiednią prędkością, zrobić przerwę między nurkowaniami, itd. Oprócz tego, cały sprzęt, który masz na sobie często ogranicza twoje możliwości – np. nie możesz nurkować w wąskich tunelach... We freedivingu nie ma tych wszystkich ograniczeń, jedynie twoje własne ciało i umysł. Relaksujesz się na powierzchni, bierzesz największy wdech jaki potrafisz i schodzisz w dół. Powoli... metodycznie, nie marnując na zbędne ruchy energii, a co za tym idzie tlenu. Po 10-15 metrach zmienia się twoja pływalność i zaczynasz opadać. Wiele osób myśli, że skoro nie możemy oddychać to musimy się pod wodą męczyć i stresować. Oczywiście, tak jest na początku, trening freedivera polega między innymi na tym, aby nauczyć swój umysł oraz ciało tego, że jesteśmy w stanie wytrzymać bez dawki nowego powietrza o wiele dłużej niż nam się wydaje. Freediving to sport gdzie kontrolowanie umysłu to klucz do sukcesu. Oczywiście dobra forma fizyczna również pomaga, ale koniec końców to umiejętność relaksowania się i trzymania w ryzach emocji sprawi, że będziesz dobrym freediverem.

Jeszcze jeden cytat z „Wielkiego błękitu”, bardzo piękny. „Jakie to uczucie, kiedy schodzisz pod wodę? To tak, jakbyś się ześlizgiwała, ale nigdy nie upadasz. Najgorsze jest wtedy, kiedy jesteś na dnie. - Czemu? - Bo nie możesz znaleźć powodu, dla którego warto wrócić na powierzchnię... Ciężko mi znaleźć jakiś powód.” A jak jest z Wami? Jakie to uczucie?

**Daniel:** Jest tam tak pięknie i spokojnie, że nie ma się ochoty wracać z powrotem do grawitacji. To oczywiście mija w momencie, kiedy ma się już przemożną potrzebę, żeby zaczerpnąć łyk powietrza. Swoją przygodę z nurkowaniem zaczynałem od scuba, czyli nurkowania z butlą. Byłem wtedy przekonany, że jest to najlepsza rzecz na świecie, jednak kiedy zacząłem nurkować bez butli, stwierdziłem, że są jednak lepsze i od tego czasu nie założyłem już ciężkiego złomu na plecy. Z butlą jest się pod wodą gościem, natomiast na wstrzymanym oddechu całkowitą jednością z otaczającą naturą. Ryby i inne stworzenia podplują blisko, są ciekawskie, chcą sprawdzić co to za dziwne stworzenie przyplutyno w odwiedziny. Pod wodą panuje cisza, nie towarzyszy dźwięk wydychanego tlenu, nie unoszą się miliony bąbelków.

**Bartek:** Na samym początku nurkowałem z kolegą i on nie mógł wytrzymać pod wodą dłużej niż minutę. Za każdym razem kiedy schodził pod wodę, nerwowo zerkał na zegarek aż w końcu wracał na powierzchnię przed upływem 60 sekund. Zabrałem mu ten zegarek i powiedziałem, że jestem cały czas nad nim, że jest bezpieczny i tym razem zamiast patrzeć na zegarek, ma słuchać siebie i ocenić, kiedy jest czas wracać... Wrócił po 1:30 min. „It’s all in your head” (wszystko jest w twojej głowie – tłum. red.) – freediverzy powtarzają to cały czas (śmiech). Jeden z pionierów tego sportu, który pobił kilkanaście światowych rekordów w schodzeniu jak najgłębiej, opowiadał to samo. On też do dziś, schodząc pod wodę prowadzi dialog z diabełkiem na ramieniu, który każe mu już wracać, mówi że to już za głęboko i że skończy mu się powietrze. Nasz umysł może być naszym największym przyjacielem i chronić nas przed popełnianiem błędów, ale często jest też naszym największym wrogiem i zatrzymuje nas przed odkrywaniem nowych miejsc i łamaniem barier, które istnieją tylko w naszych głowach. Lubię te bariery łamać, dla mnie nowa bariera to 50 metrów głębokości, dla niego to pewnie ponad 120 m, ale oboje w głowach przechodzimy przez to samo.

#### Wasz dotychczasowy rekord przebywania pod wodą w ten sposób?

**Bartek:** Ciężko odpowiedzieć na to pytanie jedną cyfrą. Nie można porównywać czasu spędzonego pod wodą, kiedy nurkujesz jak najgłębiej, kiedy starasz się pokonać jak najdłuższą odległość pod wodą mierzoną

w poziomie, albo kiedy nabierasz powietrze i zanurzasz twarz w wodzie i starasz się wytrzymać jak najdłużej na jednym oddechu. Wszystkie te czynności, których nazwy brzmią: constant weight, dynamic i static są traktowane jako odrębne dziedziny na zawodach.), z uwagi na to, że wymagają trochę innych umiejętności.

#### Na czym to polega?

**Bartek:** W pierwszym przypadku, na pewnej głębokości (ok 15 m – przyp. red.) zmienia się twoja pływalność i zaczynasz „opadać”. Nie zużywasz powietrza do ruszania rękoma czy nogami, możesz się po prostu zrelaksować i skupić na wyrównywaniu ciśnienia. Trzeba przy tym pamiętać, żeby zawrócić w odpowiednim momencie, bo grawitacja która jest źródłem tego boskiego uczucia, kiedy opadasz - zmieni się w twojego wroga w drodze powrotnej. Moje nurkowanie do 40 m zajmuje około 1 min 30 sek. W przypadku kiedy masz na celu przepłynięcie jak najdalszej odległości pod wodą, musisz cały czas używać rąk i nóg, aby się nie zatrzymać. Sztuką jest znalezienie właściwego balansu między machaniem płetwami, a szybowaniem z rozpędu. To pierwsze zabiera ci tlen, a to drugie go oszczędza, ale spada szybkość z jaką płyniesz, więc możesz nie dopłynąć tak daleko jak zamierzałeś. Mój najlepszy wynik to 125 m, zajęło mi to około 2 min 30 min. Trzecia dyscyplina to tak zwana statyka, polega na tym, aby wstrzymać oddech na jak najdłuższy czas. Nie trzeba nigdzie płynąć, tylko się zrelaksować i być świadomym tego kiedy się wynurzyć... chwila nieuwagi może cię kosztować utratę przytomności. Mój najlepszy wynik to 6 min 26 sekund. Jest jeszcze freediving rekreacyjny, nazywany też przez nas agresywnym snorkelingiem. Tutaj zazwyczaj nurkujemy na około 1-2 minuty. To czysta zabawa i nikt nie bije żadnych rekordów. W praktyce daje to około minuty, trzeba doliczyć czas na zejście i powrót, żeby popływać po wraku, tunelach koralowych lub poleżeć na dnie i pooglądać życie pod wodą.

**Daniel:** Aktualnie jest to 46 metrów, natomiast w trakcie zawodów w konkurencji wstrzymania oddechu udało mi się zanurzyć na 5 minut i 48 sekund. Do rekordu świata trochę brakuje, ale nieźle jak na amatora zajmującego się tym w miarę od niedawna. Ciekawostką jest fakt, że jeszcze kilkadziesiąt lat temu badacze ludzkiego organizmu twierdzili, że śmiałka, który zejdzie tak głęboko zmiażdży ciśnienie. Od tego czasu ludzie schodzą na coraz większe głębokości i wracają cało na powierzchnię,

a podręczniki do fizjologii są za każdym razem poprawiane. Aktualny rekord świata wynosi 129 metrów, a jeszcze pięć lat temu wynosił 80 metrów. Żeby mieć dobre rezultaty, trzeba się doskonalić równolegle w następujących rzeczach: psychika, czyli wiara w swoje możliwości, wytrzymałość organizmu na brak tlenu i zwiększoną ilość dwutlenku węgla oraz odporność na ciśnienie wody. Wszystko to przychodzi z czasem. Nie można pobijać rekordów za szybko i schodzić zbyt głęboko, albowiem można się przez to nabawić tzw. barotraumaty, czyli ściśnięcia płuc.

#### To bardzo niebezpieczny sport?

**Bartek:** Nie uważam żeby freediving był sportem niebezpiecznym. Dla mnie „niebezpieczeństwo” sportu oznacza, że z dużym prawdopodobieństwem możesz stracić życie lub doznać trwałego uszczerbku na zdrowiu, jak na przykład BASE Jumping (swobodne spadanie ze spadochronem z obiektów tj: urwiska górskie, mosty– przyp. red.). We freedivingu nabierasz powietrza i schodzisz pod wodę. Jeśli brakuje ci powietrza - to w każdej chwili możesz wypłynąć i go nabrać - co w tym niebezpiecznego? Nie jesteś uzależniony od żadnych urządzeń, które mogą się zepsuć, nie musisz odczekać odpowiedniej ilości czasu przed wynurzeniem – jest to najbardziej naturalny dla ssaków sposób spędzania czasu pod wodą. Wykorzystujemy to, co dała nam natura i rozwijamy umiejętności, które zostały zaniedbane przez lata mieszkania na lądzie. Jest to sport ekstremalny, bo jest uprawiany w warunkach uważanych przez większość za nie do końca naturalne dla człowieka. Możesz oczywiście sprawić, że twój freediving stanie się niebezpieczny tak samo jeśli zaczniesz grać w szachy na krawędzi wulkanu... Jeśli nie będziesz przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa o których uczą na kursie freedivingu, to zmieniasz ten sport w niebezpieczny, ze swojej własnej winy i głupoty.

#### Nigdy się nie baliście?

**Bartek:** Jasne, że tak! Wielokrotnie będąc w połowie tunelu, widząc jak daleko jest wyjście, albo kiedy zawróciłem na zbyt dużej głębokości i zorientowałem się ile jeszcze muszę pokonać, żeby być na powierzchni. Pomyslałem - ok, no to teraz przesadziłem, chyba się w końcu dograłem... wtedy zaczyna się zabawa z własnym umysłem: wyjście z tunelu jest tam, im szybciej zaczniesz machać nogami tym szybciej z niego wypły-





niesz, im bardziej się zrelaksujesz, tym mniej zużyjesz powietrza i tym dalej i bezpieczniej dotrzesz. Freediving, rozwija w tobie umiejętność zachowania zimnej krwi w stresujących sytuacjach. Mamy takie powiedzenie: „if you have to speed up – slow down” (jeśli musisz przyspieszyć – zwolnij – tłum. red).

#### Zdarzyły Wam się niebezpieczne sytuacje?

**Bartek:** Niebezpieczną sytuację miałem jedną. Poszliśmy z kolegami nurkować w nocy w tunelach z rafy. Moich dwóch kolegów wpłynęło pierwszych. Mi zajęło chwilę aby włączyć latarkę, trzeba dodać, że widoczność w nocy na 10 metrach jest jak w atramencie, ale pomyślałem, że ich dogonię... tak się jednak nie stało. Znalazłem się w tunelu i dotarło do mnie, że nie wiem gdzie jest wyjście. Wcześniej miałem nadzieję, że będę pamiętał gdzie ono jest ponieważ nurkowałem w tym tunelu podczas dnia... niestety w nocy wyglądał on zupełnie inaczej... zacząłem panikować. Zawróciłem aby wypłynąć tą samą drogą, którą dostałem się do tunelu i okazało się, że za mną jest ściana. Zacząłem się zastanawiać jak to się stało, że za mną też jest ściana, przecież jakoś tutaj wpłynąłem. To był jeden z tych momentów w życiu kiedy pomyślałem, że to koniec. Ostatecznie podjąłem decyzję aby płynąć w kierunku gdzie tunel był najszerszy, wiedziałem, że albo będzie tam wyjście albo nigdzie już nie wypłynę... na szczęście okazało się, że popłynąłem we właściwym kierunku. Następną godzinę spędziłem na powierzchni starając się uspokoić walące jak młot serce. Po wszystkim okazało się, że do tunelu wpłynąłem przez komin, wyjście było nade mną. Panika sprawiła, że zupełnie o tym zapomniałem.

**Daniel:** Pamiętając o zasadach bezpieczeństwa, freediving nie jest aż tak niebezpieczny, jak się powszechnie uważa. Odpukać, nie miałem jak do tej pory takich sytuacji.

**Jacques Mayol, guru freedivingu, powiedział: „Morze jest moją kochanką. Kocham się z nią, kiedy nurkuję”.**

**Daniel:** Jako wodne stworzenie utożsamiam się z panem Mayole. Mam ogromne szczęście uprawiać codziennie nurkowanie na karaibskich Kajmanach, czyli w jednym z najbardziej nadających się do tego celu miejsc na Ziemi. Pod wodą, która ma zwykle około 30 stopni, można zobaczyć niesamowicie fascynujące i piękne rzeczy.

#### Jakie będą Wasze kolejne rekordy?

**Bartek:** „Sky is the limit” (niebo jest limitem – tłum. red.), albo raczej bottom of the ocean (dno oceanu – tłum. red) – (śmiech). Następne zawody, w których będę brał udział są w maju. Chciałbym do tego czasu nurkować na głębokość 60 m, wstrzymać oddech na 7 minut i przepłynąć 150 m pod wodą. Aby to osiągnąć chce wziąć udział w kursie dla zaawansowanych freediverów i do tego kupić monifin, która jest o wiele bardziej wydajna niż normalne płetwy. Myślę, że są to osiągnięcia w moim zasięgu i jak na kogoś kto uprawia ten sport od półtora roku i nigdy nie uprawiał żadnych sportów profesjonalnie to całkiem dobre wyniki. Poza tym dla mnie freediving to przede wszystkim zabawa, przygoda i niesamowita szkoła charakteru – rekordy są fajne, bo pozwalają ci ocenić postępy jakie czynisz, ale nie one są najważniejsze.

**Daniel:** Trudno to przewidzieć, ponieważ przez dłuższy czas nie udawało mi się zejść głębiej niż 40 metrów, aż tu nagle w ostatnią niedzielę udało mi się niespodziewanie „zaliczyć” 46 i to bez „squeeze’a”, czyli barotrauma. A to już oznacza, że 50-tka jest w zasięgu płetwy!

Bartek Jeske, szczecinianin, mieszkał w Wielkiej Brytanii, Australii a od 2015 roku na Kajmanach. Pracuje na giełdzie jako trader. Poza freedivingiem uprawia skydiving i jogę. Wielbiciel kuchni wegańskiej (współprowadzi wegańską restaurację), podróży i festiwali z muzyką elektroniczną.

Daniel Czarnocki, pochodzi z Gdańska, mieszkał w Belgii i USA a od dwóch lat na Kajmanach. Z zawodu jest fotografem. Poza fotografią i freedivingiem uwielbia wycieczki rowerowe i podróże.

Rozmawiała: Aneta Dolega / Foto: Julie Corsetti i Mark Tilley

WIĘCEJ W E-WYDANIU NA  
ISSUU.COM/prestizszczecinski



# Apartamenty Warszewo

## – mieszkania na miarę marzeń

Zastanawiamy się, gdzie zainwestować we własne cztery kąty. Wybrać centrum miasta czy obrzeża Szczecina? A może zdecydować się na modne Warszewo? I to jest bardzo dobry pomysł. Powstaje tam bowiem, jedno z najpiękniejszych osiedli w naszym mieście.

**P**rzy ulicy Maciejkowej 31, tuż przy Puszczy Wkrzańskiej, powstaje kameralne osiedle „Apartamenty Warszewo”. Doskonale dla rodziców z małąkimi dziećmi: w pobliżu jest park, przychodnia, sklepy oraz nowa szkoła. Kolejny atut to otoczenie – mnóstwo zieleni, co gwarantuje odpoczynek na czystym powietrzu, bez uciążliwych przejeżdżających bez przerwy samochodów. Na terenie osiedla znajdzie się atrakcyjny plac zabaw z bezpieczną nawierzchnią i atestowanymi zabawkami: nowoczesnymi ślizgawkami, piaskownicami czy drabinkami.

– Apartamenty, które przygotowujemy spełnią oczekiwania nawet najbardziej wymagających lokatorów – opowiada Krystian Surmacz z firmy Marina Developer, reprezentujący inwestora. – Mając na uwadze wymogi klientów, zaprojektowaliśmy nowoczesne i funkcjonalne układy pomieszczeń, dbając o atrakcyjność lokali na każdej kondygnacji. Dzięki zastosowaniu dużych okien, lokale są jasne i słoneczne. Każde mieszkanie posiada przestronny taras, a w apartamentach klasy M3 i M4 prze-

widziano dodatkowy balkon, dostępny z sypialni. Naturalnym przedłużeniem mieszkań na parterze są zaciszne i przytulne ogródki. Dla osób preferujących mieszkania na wyższych kondygnacjach, przewidzieliśmy przestronne i wysokie apartamenty na poddaszu (3,5 m), gdzie skosy zaczynają się dopiero od 2,2 m (powyżej poziomu okien). Dodatkowy komfort zapewniają nowoczesne i cichobieżne windy znajdujące się w każdym z budynków – dodaje.

Do wyboru jest szeroka gama mieszkań: jedno- dwu-, trzy- i czteropokojowe. Ich powierzchnia zaczyna się od 29 metrów kwadratowych, a dochodzi do 72 metrów kwadratowych. Nie bez znaczenia są podziemne i szerokie monitorowane miejsca postojowe, które pozwalają na bezpieczne otwieranie drzwi aut. Parkingi znajdują się także w okolicy budynków.

Każdy z lokali wyposażony jest we wszystkie wymagane instalacje multimedialne, w tym światłowód. Kolejnym plusem są duże balkony. Z łatwością pomieszczą stół z czterema krzesłami, tworząc idealne

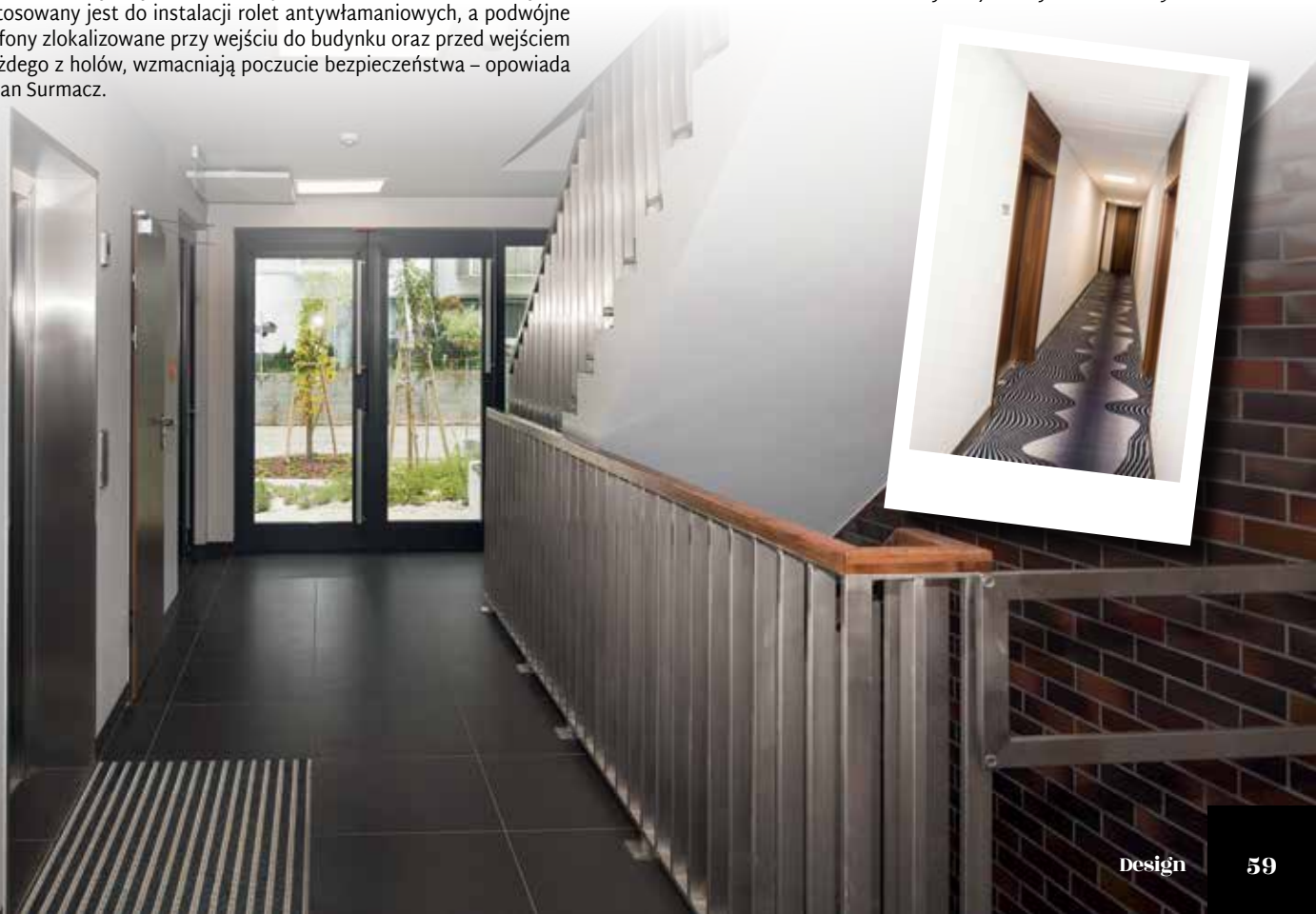


miejsce na wspólne posiłki z rodziną i przyjaciółmi. Kameralne, ogrodzone ogródki zachęcą natomiast do spędzania czasu na świeżym powietrzu, a bliskość natury pozwoli na relaks przez cały rok. Architektura osiedla wyróżnia się nowoczesną bryłą budynków, które zostały starannie zaprojektowane na podstawie najnowszych pomysłów i rozwiązań, ze szczególną dbałością o elementy wykończeniowe. Do ich wykonania zastosowane zostaną naturalne, ekologiczne materiały. – Wszystkie budynki będą spełniać najnowszą normę dotyczącą oszczędności energii i izolacji cieplnej. Ściany zostaną dodatkowo ocieplone styropianem. Bardzo ważne jest też bezpieczeństwo: z myślą o mieszkańcach zainstalowaliśmy kamery najnowszej generacji w garażu i przy wejściu głównym. Ochrona budynków odbywa się w systemie dyskretnego ostrzegania, z wielopoziomowym systemem dostępu. Na poziomie parteru budynek przystosowany jest do instalacji rolet antywłamaniowych, a podwójne domofony zlokalizowane przy wejściu do budynku oraz przed wejściem do każdego z holów, wzmacniają poczucie bezpieczeństwa – opowiada Krystian Surmacz.

– Mieszkania przekazujemy nie tylko w stanie deweloperskim, ale również w stanie „pod klucz”. Jesteśmy w stanie spełnić każde marzenie, wspólnie wybierzemy najwyższej klasy materiały, które sprawią, że mieszkanie stanie się niepowtarzalne, wyjątkowo funkcjonalne i trwałe. Dysponujemy sprawdzonymi бригаadami budowlanymi, które wykończą mieszkanie z wielką dbałością o wszelkie detale. Zapraszamy do zapoznania się z naszą ofertą i do kontaktu – zachęca Krystian Surmacz.

Więcej informacji o Apartamentach Warszewo można znaleźć pod adresem [www.marina-developer.pl/apartamenty-warszewo](http://www.marina-developer.pl/apartamenty-warszewo).

*Autor: Andrzej Kus / Foto: Jarosław Gaszyński*





*Riviera Maison*



EICHHOLTZ

**SITS**

— comfortable life

Salon MOOI Szczecin, al. Woj. Polskiego 20, tel.: 91 488 85 16

# MOOI

Nowa kolekcja  
Jesień/Zima

- meble
- dywany
- lampy
- dekoracje



Nowość! Świece: B a o b a b  
COLLECTION

[www.mooi.pl](http://www.mooi.pl)  

Kontakt: [sklep@mooi.pl](mailto:sklep@mooi.pl)



# Rzeźnia na wynajem

Centrum Kultury Euroregionu Stara Rzeźnia na wyspie Łasztownia to doskonały przykład na to, jak historyczny budynek można przekształcić w ciekawe, pod względem architektonicznym i nowoczesne pod kątem technicznym, miejsce promujące kulturę i biznes.

**Z** ogromnych, dających dużo światła okien rozciąga się najładniejszy widok w Szczecinie – na lewy brzeg Odry. Stara Rzeźnia usytuowana jest na bulwarach, co dodaje jej uroku. Na zewnątrz industrialny klimat, w środku nowoczesna przestrzeń idealna pod koncerty, wystawy, konferencje, bale, rauty, spotkania autorskie i wszelkiego rodzaju imprezy. Każdy fragment tej powierzchni można wynająć. – Największa sala o nazwie Iluzjon zajmuje ponad 200 m<sup>2</sup> – mówi Patryk Walczak, zajmujący się sprawami organizacyjnymi i promocją w Starej Rzeźni. – Odbywają się tu koncerty, przedstawienia teatralne, pokazy filmowe, to także idealne miejsce na organizację konferencji czy dużych imprez.

Iluzjon ma nie tylko atrakcyjną przestrzeń, ale również bardzo dobre zaplecze techniczne ze światłami i systemem nagłośniającym na czele. – Mamy praktycznie wszystko, co jest potrzebne do zorganizowania imprezy. Osoby czy firmy zainteresowane wykorzystaniem tej przestrzeni właściwie o nic nie muszą się martwić – podkreśla Patryk Walczak.

Kolejne największe sale to Galeria Szczecińska i Kubryk Literacki, które można połączyć dając jedną wielką przestrzeń, bądź przedzielić na dwa mniejsze pomieszczenia. – To świetne miejsce wystawowe, przeznaczone na organizację wernisaży – mówi Ewa Tracz ze Starej Rzeźni. – Ale

kiedy podzielimy obie sale to pierwsza z nich może służyć jako miejsce pod catering, jako sala bankietowa, a druga jako kameralna sala na różnego rodzaju spotkania.

Kolejne pomieszczenie to sala Młode Wilki (25 m<sup>2</sup>) z przeznaczeniem na różnego rodzaju szkolenia, spotkania, debaty, ale w dużo mniejszym gronie. Dodatkowe atrakcje to restauracja Stara Rzeźnia, która też zadba o catering i bardzo dobrze zaopatrzona księgarnia. – Wynajmowane sale można dowolnie aranżować – przez ustawienia mobilnych stołów i krzeseł, przez oświetlenie, scenę aż po samą dekorację wnętrza. Jesteśmy naprawdę elastyczni w tym temacie i skłonni do przemyślenia, przedyskutowania i podjęcia się prawie każdego pomysłu – dodaje Patryk Walczak.

*ad / Foto: Jarosław Gaszyński*

ul. Tadeusza Wendy 14, 70-655 Szczecin  
tel. 91 822 84 09  
stararzeznia@gmail.com  
www.stararzeznia.szczecin.pl

ST  
RD  
RZE  
ZN  
TD



A woman with long dark hair is sitting on a white bench, looking out a window. She is wearing a vibrant red, long-sleeved dress with a lace-like pattern on the bodice and a gathered waist. The background shows a window with a wooden frame and a white wall.

# Nieograniczona wyobraźnia

Kolekcja Fanfaronady jesień-zima 2017 otula nas miękkimi aksamitami, uwodzi koronkami i jedwabiami. Nowością są metaliczne tkaniny w formie sukienki, body czy spódnicy. Dominujący akcent, to głębokie spiczaste dekolty, doskonale przylegające do ciała. Kolekcja składa się głównie z ubrań wieczorowych, ale nie zabrakło także kilku propozycji na co dzień: spodni z wysokim stanem, jedwabnej koszuli, czy bluzki ze swetrowym kołnierzem. Kolory tej jesieni to głęboki granat, czerwień oraz biel przełamana srebrno-złotym blaskiem. Całość tworzy niepowtarzalną kompozycję kolorystyczną.

*im*







Foto: Panna Lu  
Modelka: Klaudia Lanser  
Mua: Agnieszka Ogrodniczak  
Buty: Primamoda  
Miejsce: Pracownia Stary Młyn



# Chuderlak na siłce

**M**am znajomego. Takiego normalnego, nie z fejsa. On jest moim znajomym tak długo, że nawet można napisać: bliski znajomy (że nie napiszę kolega, bo co mają ludziska gadać?). I on chodzi na siłkę. A w zasadzie, to on czasami z siłki wychodzi. Popracuje, pomieszka, pokręci się chwilkę po mieście i... dawaj na siłkę. Kolega ów, jest elegancki, pachnący i ogólnie dobrze wychowany. Od kiedy pamiętam, zawsze miał nosa do interesów i potrafił swoje umiejętności wykorzystać. Nie to co ja. Ale, że to kolega, to nie zazdroścę mu nadmiernie. Zazdroścę natomiast jego samozaparcia, uporu i konsekwencji. A także niezmaconej moimi dogadywaniami, olbrzymiej wiary w błogosławione działanie siłki. Pod wieloma względami jesteśmy różni z moim kolegą. W zasadzie pod każdym, może z wyjątkiem płci. Ja to lubię wiedzieć dokąd idę. Lubię znać drogi cel i powód marszu. Kolega łązi na gumowej taśmie. W zasadzie, w jednym miejscu. Nawet, gdy się niezbyt spieszy, to czasem po tej taśmie biegnie. Naprawdę. Zupełnie nigdzie. To samo ma z rowerem. Zamiast do kiosku po fajki, to on jedzie na rowerze bez kółek zupełnie. W pokoiku niewielkim. I jeszcze sobie śrubę przykręca, że niby pod górę jedzie... No, przyznam, to nawet dla mnie, człeka o wyjątkowej tolerancji dla dziwactw, trudne jest do pojęcia. Ja, oczywiście, niustannie bym miał z górką, nie tak jak w życiu.

Ale najciekawsze jest przed nami. Otóż And... ups! Kolega miałem napisać, podnosi różne ciężary! Ot, tak, zupełnie bez powodu. Pomimo wieku zaawansowanego, statecznej pozycji w skomplikowanej strukturze naszego społeczeństwa, od niedawna suwerenem zwanego. On męczy się, poci i sapie podnosząc metalowe, ciężkie jak cholera przedmioty! Żeby tylko on. Robi to w całkiem sporym towarzystwie. I żaden z nich

nie jest podłączony do urządzenia prądotwórczego! Tyle energii w kosmos, toż to pół Szczecina można by oświetlić. A tu taka sytuacja.

Ja to nawet raz i chciałem. A co to gorszy jestem? Poszedłem na siłkę, przed czynem owym desperackim, czytając to i owo z teorii. Dowiedziałem się z niej, żeby osiągnąć sukces, powinienem wybrać dobrą siłownię, zapoznać się z techniką ćwiczeń na maszynach, ustalić plan treningowy, dobrać właściwe obciążenie i pamiętać o rozgrzewce i schłodzeniu. Tak mi odpowiedział wujek google. Już poczułem się zmęczony. Najłatwiej poszło mi ze schładzaniem. Nieco gorzej poczułem się wybierając dobrą siłownię. Ale mogłem nie zaczynać od męskiej szatni. Dość powiedzieć, że tę walkę przegrałem z kretešem. Bo prawdziwa siłka jest dla prawdziwych facetów (chyba nie wierzę w to, co napisałem?).

Mam znajomego, a nawet kolegę. Czasem spotykamy się (On na herbatce, ja na piwie) po jego treningu. Patrę na zrelaksowanego, wyluzowanego chłopca, który przed chwilą przerzucił wagon węgla. Pytam o te słabe strony uczestnictwa w treningu. Wyraźnie nie znajduję u niego zrozumienia. On, po swoim cyklu treningowym czuje się tak radośnie, jak ja po całym dniu łażenia po lesie, czy wiosłowania na pontonie w pogoni za okoniami. Ja palę paczkę dziennie, on rzucił lata temu. Ja piję piwo i jem tłuste i wędzone. On herbatka i różne takie dietetyczne wynalazki. Kto z nas dwóch ma rację? Ja, chuderlak maskujący kuflem swą nędzną posturę, czy wytrenowany na siłce kolega? Ani w głowie mi to rozstrzygać. Ale na plażę z nim nie chodzę. Przedkładam dziewczęcy uśmiech, nad radosny, choć szyderczy śmiech. Poczekajmy. Czas pokaże, który z nas wygrał.



PRAWDZIWIY SMAK ITALII

PLAC ORŁA BIAŁEGO 10, TEL. 91 431 02 72, 91 431 02 71, WWW.TRATTORIA-TOSCANA.PL



# Szcześliwa trzynastka

Przy barze Sake, najstarszej japońskiej restauracji w Szczecinie, która w październiku obchodzi swoje 13 urodziny, słyszę słowa zadowolonej klientki: „Tak dobrego ryżu jeszcze nie jadłam”. Okazuje się, że wciąż nowi goście poznają tradycyjne smaki kuchni japońskiej i tajskiej, a przede wszystkim sushi, którego podstawą jest właśnie ryż.

**O**d 3 lat po pierwotnym wystroju lokalu nie ma już śladu, a jednak Sake po gruntownym remoncie wciąż z powodzeniem stawia na tradycję. Jest ona obecna nie tylko w elementach wyposażenia czy kulturze obsługi, ale przede wszystkim w smaku potraw, który jest odzwierciedleniem kulinarnej kultury Japonii i Tajlandii.

## Ryż ryżowi nierówny

W tradycyjnej kuchni japońskiej wyróżnia się dwie podstawowe potrawy: sashimi i sushi. Sashimi zawiera wyłącznie surową rybę lub mięso. Wymogiem dla sushi jest zawartość ryżu z octem, co nie oznacza, że nie można łączyć go z surowym mięsem lub rybą. Właśnie w tej ostatniej formie danie to zyskało na świecie niezwykłą popularność. To ze stosunku odpo-

wiedniej dawki octu do niewielkiej porcji cukru wynika charakterystyczny, lekko kwaskowaty smak sushi. Podczas gdy w ostatnich latach większość restauracji mocno dosładza ryż na europejską modłę, w hołdującej tradycji restauracji Sake przepis na ryż do sushi nie zmienił się od początku jej istnienia. Mistrz sushi, który pracuje tu już 10 lat, dba o niezmienny smak, który pokochali goście lokalu. Fani sushi wiedzą bowiem, że to danie ma być nie tylko smaczne, ale i zdrowe oraz chętnie korzystają z promocji 30% na gotowe zestawy sushi, która na wynos obowiązuje codziennie, a od poniedziałku do piątku do godziny 15 także w lokalu.

## Więcej niż sushi

Zgodnie z hasłem restauracji, w menu znajdziemy nie tylko sushi.



Wśród specjałów kuchni japońskiej wyróżnia się tempura, czyli owoce morza i warzywa w chrupiącym cieście, a także kociołek Sake, czyli pełna krewetek, kurczaka i grzybów zupa według autorskiego przepisu. Goście chwalą także m.in. kurczaka z warzywami w sosie teriyaki czy pieczoną kaczkę w polewie z sezamem. Restauracja Sake już drugi rok raczy swoich gości także kuchnią tajską, serwując takie dania, jak pikantne curry, aromatyczne pad thai czy tradycyjna zupa Tom Yum Kung. Kucharze z Tajlandii również dbają, by potrawy były nie tylko smaczne, ale i zdrowe. Tak jest np. z kociołkiem po tajsku, którego przygotowanie nie wymaga dodatku tłuszczu, a krótki czas gotowania pozwala zachować wartość odżywczą składników: warzyw, różnego rodzaju mięs, krewetek i innych owoców morza. Wszystko doprawione jest oryginalnymi przyprawami tajskimi (ostrą trawą cytrynową i łagodnym mleczkiem kokosowym) oraz połączone ostrym i orzechowym sosem. Dla miłośników obu azjatyckich kuchni przygotowano także specjalne zestawy lunchowe Sushi&Thai.

#### Nauczyciele japońskiego smaku

– Początkowo szczecinianie nie byli przyzwyczajeni do smaku japońskich potraw, ale u nas wszystkiego się nauczyli. Wielu właśnie w Sake po raz pierwszy spróbowało sushi i zostało z nami na stałe, za co serdecznie dziękujemy – mówi Yuanming Wang, właściciel restauracji. – Bardzo cenimy

sobie także współpracę z Pogonią Szczecin. Od wielu lat zapewniamy catering w formie sushi baru w strefie VIP podczas meczów na szczecińskim stadionie – dodaje. Sake znane jest z serwowania słusznym porcji, z dużymi kawałkami ryb w sushi. Porcje te mieszczą się w normach wielkości przyjętych zwyczajowo dla szykowanego w Azji sushi, czyli większego od tego, które znamy z marketów czy niektórych restauracji. Choć konkurencja w branży gastronomicznej jest duża, to coraz więcej klientów wraca do sprawdzonego smaku. – Nasi stali goście doceniają smak i wielkość potraw, dlatego gwarantujemy, że zawsze będą mogli liczyć na najwyższy poziom serwowanych dań – dodaje Yuanming Wang.

*Foto: Jarosław Gaszyński i materiały prasowe*

Szczecin, al. Piastów 1  
tel. 91 484 36 18  
www.sake.szczecin.pl  
www.facebook.com/RestauracjaSake

Restauracja  
**SAKE**  
Więcej niż Sushi

Prezentacja



# Smaki jesieni





Jesień w kuchni jest ciepła i pełna wyrazistych, głębokich smaków. Restauracja Paprykarz główne menu uzupełniła daniami inspirowanymi jesienną aurą. Na talerzu królują borowiki, dynia oraz buraki.

**D**ominują smaki ziemi. W nowym menu znajdziemy przystawki, zupy, dania główne, wyśmienite desery oraz rozgrzewające napoje. Znalazło się również miejsce na paprykarz. To gest w stronę gości restauracji, którzy długo dopytywali się o możliwość jego zakupu.

Z przystawek znajdziemy śledzia z tatem z buraka, granatu i serem feta, a także carpaccio z tuńczyka. Autorem carpaccio jest Artur Stępiński, szef kuchni, który doskonalił się m.in. u boku Wojciecha Modesta Amaro w restauracji Klubu Polskiej Rady Biznesu w Pałacu Sobańskich. – Przygotowanie rozpoczyna się od zamarynowania tuńczyka w wodce, soli, cukrze i koperku. Dzięki temu tuńczyk staje się wyjątkowo delikatny i rozpywa się w ustach – podaje przepis Artur Stępiński. – Następnie wykrojone cienkie plastry układane są na talerzu z sałatą oraz salsa z imbiru chilli i sezamu.

W menu nie mogło zabraknąć także zup. Są to dwie zupy krem – z dyni oraz z buraka. Autorem kremu z buraka jest Michał Bachtą, souschef, zdobywający i doskonalący swoje umiejętności w wysokiej klasy restauracjach hotelowych. Współpracował m. in. z Jakubem Ignysiem, szefem kuchni w poznańskiej restauracji Nifty no. 20 w Hotelu Puro oraz z Jackiem Faltyńskim prowadzącym kuchnię w szczecińskim hotelu Dana. Perfekcjonista w estetyce wydawanych potraw. – Cały sekret tej zupy polega na przyprawach i dodatkach – zdradza Michał Bachtą. – Dodanie do kremu marynowanego tuńczyka, guacamole i czarnuszki sprawiło, że zupa

sama w sobie prosta, nabrała wyrafinowania. Z dań głównych proponujemy Labraksę, makaron z pastą truflową jesiotrem i bocznakami oraz risotto borowikowe z grillowaną polędwicą z dorsza.

Na deser w Paprykarzu szczególnie polecany jest sernik dyniowy przygotowany przez Mariusza Przybyłaka, znakomitego cukiernika, który zaczynał od pracy w legendarnej wrocławskiej restauracji Casablanca. Przybylak jest znany z niebanalnych połączeń smakowych, np. jest autorem deseru na bazie piwa Guinness. O swoim serniku mówi krótko: – Sam w sobie nie za słodki, jednak z połączeniem z dyniową konfiturą stanowi jesienną petardę.

Jesień to wyrazista pora roku. Zmysł wzroku angażują piękne barwy, a smaku – zdecydowane aromaty. Jesień to ulubiona pora roku wielu fotografów i malarzy i przede wszystkim smakoszy.

*ad / Foto: Jarosław Gaszyński*

Szczecin  
al. Papieża Jana Pawła II 42  
(Plac Grunwaldzki)





# Jak zamówić odpowiedniego drinka?

Wiele osób odwiedzając bary ma problem z wybraniem czegoś odpowiedniego dla siebie. Nic dziwnego, w menu cocktaili zawsze jest wiele pozycji i nazw, które niewiele nam mówią.

Odwiedzając nowe miejsce możemy zdać się na obsługę lokalu, która powinna nam pomóc w doborze odpowiedniego drinka. Powinniśmy być zalani „gradem” pytań odnośnie tego, co zazwyczaj pijemy i co nam smakuje. Na początek powinniśmy zdecydować, czy nasz koktajl powinien być słodki, kwaśny czy może wytrawny. Ta decyzja wykluczy nam z wachlarza wyboru wiele koktajli, których moglibyśmy spróbować. W większości wypadków wybieramy kwaskowate i orzeźwiające koktajle, które mają w sobie dużą zawartość soków z cytrusów.

Kolejnym wyborem, jakiego powinniśmy dokonać jest alkohol bazowy do koktajlu – do wyboru mamy wiele od polskiej wódki przez francuski Cognac lub amerykańską whisky. W celu wyboru alkoholu bazowego kierujemy się naszymi gustami – najlepiej wybrać taki, który nam po prostu smakuje. Drinki na bazie wódki, czy ginu są zazwyczaj bardziej odświeżające oraz łatwiejsze do picia niż te, które zostały zrobione z whisky lub innego, ciemnego alkoholu.

## Short, czy long?

Po podaniu tych informacji barmanowi problem z zamówieniem powinien być już rozwiązany – dostaniemy to, na co mieliśmy ochotę. Bardzo ważne jest również, aby określić jaki ma być styl zamawianego przez nas drinka. Koktajle możemy podzielić ze względu na objętość jaką zajmują. Short drinki to grupa koktajli, które są bardzo skondensowane i wypicie ich zajmie nam kilka chwil – dość mocne i intensywne w smaku.

Long Drinki to koktajle wybierane przez większość z nas. W ich składzie znajdują się przeróżne soki i napoje gazowane, które zwiększają ilość naszego koktajlu i wydłużają nam przyjemność, związaną z piciem naszego drinka.

Te wszystkie informacje przekazane kelnerce lub barmanowi gwarantują, iż dostaniemy koktajl, który spełni nasze oczekiwania i będziemy do niego wracać przy niejednej okazji.

reklama





Październik to dobry czas, by zacząć myśleć o zorganizowaniu firmowej Wigilii czy kolacji podsumowującej rok oraz... Sylwestra. To także ostatni dzwonek, by zarezerwować miejsce w lokalu na uroczysty komunijny obiad w nadchodzącym roku. Spizarnia Szczecińska już się przygotowała na te okoliczności.

**R**zeczywiście, odbieramy dziesiątki telefonów i maili z pytaniami o wolne miejsca – wyjaśnia Jakub Szwak, menager restauracji. – W tym roku takich zapytań jest znacznie więcej niż jeszcze rok, dwa lata temu. Myślę, że nasi klienci dostrzegają pluse organizacji przyjęcia poza domem. To jest po prostu wygodne.

Spizarnia, jak mało która restauracja w Szczecinie, idealnie nadaje się do organizowania wszelkiego rodzaju imprez firmowych oraz uroczystości rodzinnych: chrztu, komunii, przyjęcia weselnego, urodzin oraz innych jubileuszy. Restauracja niewątpliwie ma swój klimat i styl. Znajdują się tutaj cztery niezależne sale. Wielkim atutem jest salka dla dzieci z animatorką zabaw, która może bezpłatnie zaopiekować się dziećmi gości. W tym czasie rodzice mogą spokojnie zjeść obiad czy kolację.

– Sale to jedno, ale nie mniej istotne, a może nawet ważniejsze, są nasze propozycje menu i obsługa – mówi Jakub Szwak. – Staramy się, by nasi kelnerzy byli pomocni, ale nienachalni.

Odpowiednia obsługa to kolejny ważny punkt na liście Spizarni Szczecińskiej. Goście od progu czują się komfortowo i wyjątkowo. Już zaraz po złożeniu zamówienia otrzymują przekąskę pod postacią kromki chleba z prawdziwym smalcem, oczywiście z gęsi. Kelnerzy zawsze doradzą, dokładnie opowiedzą o każdym danii, jeśli któryś z szefów kuchni ma tzw. wolną minutę, to również może wyjść do gości na krótką pogawędkę.

– Proponujemy jedzenie oparte o naturalne składniki, bez poprawiaczy i ulepszczy – tłumaczy Jakub Szwak. – Jak przystało na spizarnię, jesteśmy przechwalnią dobrych, sprawdzonych smaków. Wszystko to jednak serwujemy w nowoczesnej formie i zestawieniach.

Postawienie na tradycyjne polskie dania takie jak żur, pierogi ruskie czy gęszyna, serwowane w nowoczesnej odsłonie, okazało się strzałem w dziesiątkę. Co ważne, w Spizarni nie przesadzają z eksperymentowaniem, ale jednocześnie dania nie są nudne i oczywiste, np. pierś z gęsi sous vide z kaszą bulgur to prawdziwy kulinarny hit. Takie podejście do kuchni gościom bardzo odpowiada.



– Oczywiście mamy gotowe, sprawdzone zestawy potraw na każdą okoliczność, ale jesteśmy otwarci na sugestie naszych gości – wyjaśnia menager. – Jesteśmy w stanie spełnić każdą kulinarną zachciankę wiedząc o niej, rzecz jasna, odpowiednio wcześniej.

ad / Foto: materiały prasowe

Spizarnia Szczecińska  
Plac Hołdu Pruskiego 8  
70-550 Szczecin  
tel.: +48 91 4 88 88 81



# Sekret mocnych włosów

Bujna i zadbane fryzura to niezaprzeczalny atrybut urody zarówno damskiej jak i męskiej. Niestety przerzedzające się włosy oraz łysina to częste źródło kompleksów mężczyzn i kobiet. Wiele osób nie potrafi pogodzić się z utratą włosów, w efekcie czego odbija się to na ich życiu zawodowym lub towarzyskim. Na szczęście rozwój medycyny regeneracyjnej pozwala wyjść naprzeciw w walce „o każdy włos”.

**R**egera Activa to nowatorska metoda leczenia łysienia androgenowego włosów. Polega na autologicznym mikroprzeszczepie komórek skóry, pozwalających na odrost utraconych włosów wskutek łysienia androgenowego. Z powodu łysienia androgenozależnego cierpi ok. 70 % mężczyzn i 40 % kobiet. Zawarty w skórze głowy dihydrotestosteron (DHT), powstały na skutek przemiany testosteronu przez zawartą w mieszkcu włosowym 5 $\alpha$ reduktazę, powoduje miniaturyzację włosów, spłycenie, ścięczenie i w konsekwencji wypadanie włosów. Podczas zabiegu Regenera Activa pobiera się wycinek skóry z okolicy karku na linii włosów. Jest to obszar najmniej podatny na łysienie androgenowe. Procedura biopsji skóry podczas zabiegu jest prosta i bezbolesna dzięki miejscowemu podaniu lidokainy. Biopaty skóry są pobierane za pomocą stempla o śr. 2,5 mm. Tak niewielki wycinek pozwala na samoistne zagojenie się miejsca pobrania przeszczepu. W systemie Regenera Activa uzyskane ze skóry głowy biopaty są przetwarzane przez specjalnie skalibrowany proces mechaniczny i filtrowane, dzięki czemu uzyskuje się koncentrat ok. 80-150 tys. komórek progenitorowych, komórek skóry, które nabierają właściwości bardzo zbliżone do komórek macierzystych. Innymi słowy udaje się uzyskać frakcję komórek zdolnych zregenerować skórę owłosioną głowy. Pod-



czas zabiegu Regenera Activa otrzymujemy komórki regenerujące włosy własne pacjenta.

W dalszym etapie otrzymany przesącz komórek progenitorowych podaje się za pomocą iniekcji śródskórnych w skórę głowy pacjenta. Zabieg jest bezpieczny, trwa ok. 1 h i nie wymaga od pacjenta okresu rekonwalescencji. Jest przeprowadzany jednorazowo. Już po miesiącu od zabiegu można cieszyć się gęstszą fryzurą. Regenera Activa jest idealnym wsparciem i poprawą efektów dla procedury transplantacji włosów metodą S.A.F.E.R. Dzięki połączeniu systemu Regenera Activa i przeszczepu włosów metodą S.A.F.E.R. otrzymujemy efekt przywrócenia i zagęszczenia włosów. To pierwsza tak rewolucyjna technika odtworzenia i regenera-

cji włosów na świecie, dostępna jako pierwsza w Klinice Zawodny.

  
KLINIKA ZAWODNY  
ESTETIC

Klinika Zawodny Estetic  
ul. Ku Słońcu 58, Szczecin  
tel. 504 948 320, 508 719 262, 508 752 460

Odzyskaj uśmiech  
dzięki implantom!

Uśmiechaj się  
śmiało!



## STOMATOLOGIA NA PODZAMCZU



SZCZECIN, WIELKA ODRZAŃSKA 31B

TEL. 91 812 88 88

WWW.STOMATOLOGIA.SZCZECIN.PL

## ENGEL & HAJDASZ

*Praktyka ginekologiczno-położnicza  
Ultrasonografia ogólna*

GINEKOLOGIA • POŁOŻNICTWO • BADANIE USG • GINEKOLOGIA ESTETYCZNA

Badania profilaktyczne  
Antykoncepcja  
Choroby kobiece  
Diagnostyka piersi  
Niepłodność

Planowanie ciąży  
Cięża fizjologiczna  
Cięża bliźniacza  
Opieka poporodowa  
Ultrasonografia położnicza 3D i 4D  
**KTG płodu**

Położnicze  
Ginekologiczne  
Jamy brzusznej  
Tarczycy  
Piersi

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

Nieinwazyjna laserowa  
ginekologia estetyczna

**MonaLisa Touch**

**promocja 30%  
na zabiegi  
Mona Lisa Touch**



Możliwa rejestracja internetowa: [www.engel-hajdasz.pl](http://www.engel-hajdasz.pl)

Rejestracja tel. 602 111 640

ul. Partyzantów 3/2, 70-222 Szczecin

[www.engel-hajdasz.pl](http://www.engel-hajdasz.pl)

# Bezpieczeństwo laserowego odmładzania skóry ze światowym liderem laseroterapii Alma Harmony XL PRO

Skuteczność potwierdzona badaniami klinicznymi

Technologie DVL, NIR, IPixel-frakcyjny laser ablacyjny, clear lift XL PRO działają na konkretne problemy:

- zamykanie naczyń krwionośnych
- usuwanie rumienia
- wygładzenie skóry
- zwężenie porów
- rozjaśnienie skóry
- lifting
- usuwanie przebarwień
- pojędmienie i uniesienie policzków
- pojędmienie ramion
- usuwanie blizn i rozstępów

Zapraszamy na konsultacje z kosmologiem/specjalistą laseroterapii. Dobierzemy dla Ciebie najlepszą indywidualną terapię, łączoną tak, aby odkryć piękno Twojej cery.

## Zapraszam

Marta Czerkawska Burgs  
właściciel / specjalista kosmolog / linergistka

*Enklawa*

INSTITUTE  
**dermalogica® & lasers**

Aleja Wojska Polskiego 40/2, Szczecin  
+48 503 139 369

[www.enklawa-institute.pl](http://www.enklawa-institute.pl)

[www.facebook.com/dermalogicaszczecin](https://www.facebook.com/dermalogicaszczecin)



**Alma**  
**Harmony**  
*Spectrum of Solutions*



ClearLift™ Pro

Najnowsza wersja lasera Alma  
tylko w Enklawa Institute !

## Piękno i zdrowie OD NOWA

# Jesienne porządki

Mikrodermabrazja, mezoterapia igłowa i mikroigłowa, zabiegi z Dermalogici z użyciem kwasów. W Centrum Zdrowia i Urody Odnowa nastąpi jesień, czyli wbrew aurze za oknem, najlepszy czas dla naszej urody.

**Z**imniejsze pory roku sprzyjają przeprowadzeniu różnych zabiegów kosmetycznych. Pomaga temu mniejsze promieniowanie słoneczne i brak upałów. Trudniej wówczas o podrażnienia, a skóra lepiej się regeneruje. To dobry czas na rozpieszczanie siebie, by na wiosnę rozkwitnąć na nowo. – Mikrodermabrazja diamentowa to już klasyk ale nadal niezawodny w temacie regeneracji skóry po lecie – twierdzą specjalistki z Odnowy. – Delikatnie złuszcza skórę, która po godzinnym seansie jest gładka, pozbawiona przebarwień, zmarszczki są spłycone. Tak przygotowana skóra chętniej przyjmuje kremy, maski mocniej działają.

Kolejnym bardzo popularnym zabiegiem, który można właściwie stosować przez cały rok jest mezoterapia igłowa lub mikroigłowa. To metoda iniekcyjnego wprowadzania substancji aktywnych do skóry właściwej. Działanie jest zależne od rodzaju koktajlu jaki wprowadzimy. Może być to koktajl witaminowy, może być również kwas hialuronowy. Po serii takich zabiegów skóra będzie odżywiona, napięta, jej koloryt wyrównany, kwas hialuronowy dodatkowo jeszcze wypełni pierwsze zmarszczki.

Niezawodnym i szczególnie polecanym zabiegiem są kwasy, najlepsze w temacie złuszczenia skóry po lecie. – Pracujemy na kosmetykach firmy Dermalogica. Mają naprawdę dobre peelings chemiczne dedykowane różnym problemom skóry, które jesienią są idealne w zastosowaniu – mówią panie z Odnowy. – Przykładowo kwas migdałowy bardzo dobrze działa na przebarwienia, jest pomocny w leczeniu trądziku, działa na roz-

szerzone pory i co bardzo ważne - jest także wskazany do cery wrażliwej. Kwas ferulowy świetnie sobie radzi z fotostarzeniem, przebarwieniami, zmarszczkami, utratą wody w skórę, utratą jędrności. Kwas salicylowy jest mistrzem w kuracji antytrądzikowej, a cała linia peelingsów Nomelan wspaniale odbudowuje rogową warstwę skóry i bierze udział w jej odnowie komórkowej.

Oczywiście żeby efekty były widoczne i długotrwałe należy zabiegi kwasami przeprowadzać w seriach, w zależności od stanu skóry i jej indywidualnych wymagań. – Zanim zdecydujemy się na któryś z zabiegów ważna jest konsultacja go poprzedzająca – przekonują kosmetołżki. – Każda skóra jest inna, każdy klient ma inny problem.

Jesień to idealny czas, by ulżyć zmęczonej cerze oraz zrobić generalne urodowe porządki. Pochmurne dni jednak mają swoje dobre strony.

ad / Foto: materiały prasowe



Szczecin, ul. Bohaterów Warszawy 40  
Galeria Nowy Turzyn, I piętro, lokal 2.F.17  
tel.: 91 383 32 06, kom: 530 888 004

repcja@odnowaturzyn.pl, www.odnowaturzyn.pl

# Zmęczenie widać w Twoich oczach

Wydłuża się czas jaki spędzamy przed monitorem komputera i przeglądając strony na urządzeniach mobilnych. Rozwój technologii i wygoda jaka się z nim wiąże, przenosi wiele obszarów naszego życia do Internetu. Coraz częściej, choćby zakupy robimy z jego wykorzystaniem. O tym, jak wpływa to na nasze zdrowie, mówi się coraz częściej. Niewątpliwie najbardziej obciążamy nasze oczy. Warto wiedzieć z jakimi konsekwencjami wiążą się te obciążenia i jak je minimalizować.

**W** życiu zawodowym komputer bywa nawet podstawowym narzędziem pracy, a w prywatnym dostarcza nam rozrywek. Firma Deloitte w raporcie „Tech Trends 2017. The kineticenterprise” podaje, że 4,4 godz. dziennie to średni czas jaki spędzają Polacy przeglądając strony internetowe w komputerze. Dodatkowo ponad 1,3 godz. dziennie wykorzystuje się w tym celu urządzenia mobilne. Powinno to uświadaczać, jak ważne jest aby zadbać o dobrą kondycję oczu, żeby były w stanie służyć nam sprawnie przez wiele lat.

– Jedną z najczęściej występujących dolegliwości u osób spędzających dużo czasu przed komputerem jest zespół suchego oka. Wpatrywanie się w monitor powoduje, że mrużymy o około 70% mniej. W konsekwencji paruje film łzowy, który zabezpiecza oko i który rozpraszany jest właśnie dzięki mrużeniu. Pacjenci zgłaszają się na wizytę, ponieważ odczuwają dyskomfort, mają uczucie ciężkości i zmęczonych oczu, często zaczerwienione spojówki. Aby unikać tych nieprzyjemnych konsekwencji, należy zapewnić oczom możliwie jak najbardziej optymalne warunki – mówi dr n. med. Monika Drobek-Słowik, specjalista chorób oczu w Centrum Medycznym Słowik. – Jeśli pacjent ma wadę wzroku, ważne jest aby była ona korygowana, a okulary do pracy przy komputerze powinny zawierać co najmniej dwa filtry: antystatyczny i antyrefleksyjny. Ważne jest także właściwe ustawienie monitora, oświetlenie w pomieszczeniu i przede wszystkim przerwy, aby oczy mogły odpocząć. Po 45 minutach patrzenia w monitor, należy zrobić 10-15 minutową przerwę, podczas której patrzymy w dal.

Oświetlenie w pomieszczeniu, w którym korzystamy z komputera powinno być rozproszone i jednorodne. Za plecami czy z boku nie powinny znajdować się żadne punkty świetlne, które emitują refleksy męczące oczy. Monitor powinien być ustawiony w odległości od 40 do 70 cm od oczu w pozycji, w której jego górna krawędź będzie na ich wysokości. Pomieszczenie, w którym znajduje się komputer należy również wietrzyć i zapewnić w nim właściwą wentylację. – Profilaktycznie i w sytuacji pojawienia się dolegliwości można stosować krople do oczu dostępne w aptekach. Ważne jednak, aby były bez konserwantów i z kwasem hialuronowym. Dolegliwości związane z zespołem suchego oka mogą być bardziej odczuwalne u osób stosujących soczewki kontaktowe. Z kolei zwłaszcza u osób np. z zaburzeniami czynności tarczycy, chorobami reumatoidalnymi zespół suchego oka może doprowadzić do nawracających zapaleń spojówki i rogówki, które wymagają już dużo bardziej wnikliwego leczenia – twierdzi dr. n. med. Monika Drobek-Słowik.

Warto wziąć pod uwagę, że nie tylko monitor komputera powoduje obciążenie oczu, ale również inne czynniki z którymi mamy do czynienia na co dzień. Współczesny tryb życia, w którym wykorzystanie nowoczesnych technologii staje się standardem wymaga właściwego zadbania o to, aby nie wpływały one negatywnie na nasze zdrowie i zdrowie naszych bliskich. Zwłaszcza oczy, dzięki którym możemy podziwiać zachodzące zmiany w otoczeniu, powinny być dla nas szczególnie ważne.



*dr n. med. Monika Drobek-Słowik,  
specjalista chorób oczu*

Centrum Medyczne Słowik to centrum medyczne, w którym wykwalifikowany personel specjalizujący się w okulistyce i stomatologii, dysponujący najnowocześniejszą wiedzą i sprzętem medycznym, w przyjazny i odpowiedzialny sposób dba indywidualnie o każdego pacjenta. Do tej pory lekarze przyjmowali pacjentów w dwóch punktach. Jeden z nich pod nazwą Centrum Medyczne Kaszubska ul. Kaszubska 59, drugi pod nazwą Dentmar, ul. 5-go Lipca 11. Obecnie nazwa została ujednoczona i od niedawna oba punkty funkcjonują jako Centrum Medyczne Słowik.

*ad / Foto: materiały prasowe*



Centrum  
Medyczne  
Słowik

Centrum Medyczne Słowik  
ul. Kaszubska 59/1, 70-402 Szczecin  
tel. 91 820 48 81  
www.cm-slowik.pl  
[www.facebook.com/CentrumMedyczneSłowik](https://www.facebook.com/CentrumMedyczneSłowik)



# Masaż tajski



**CIEPŁO RELAKSU**



**ZABIEGI  
DLA CIEBIE**



**RYTUAŁ  
DLA DWOJGA**

**PODARUJ BLISKIEJ OSOBIE  
VOUCHER NA MASAŻ TAJSKI**



**CZYNNE  
CODZIENNIE  
09:00 - 20:00**

# MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 



## DOM NAD MORZEM LUB MIESZKANIE W MIEŚCIE

Wybierz to co najlepsze, dla Ciebie i Twojej rodziny!



Sprawdź naszą ofertę na [www.marina-developer.pl](http://www.marina-developer.pl)

 Marina Developer



## ABC Medycyny Estetycznej

# Krew – źródło młodości

Każdy chce zachować młody wygląd jak najdłużej, ale czas nie oszczędza nikogo. Skóra traci kolagen i kwas hialuronowy, zanika tkanka podskórna tłuszczowa, skóra staje się cieńsza, zaczyna się marszczyć i opadać. Tego procesu nie zatrzymamy, ale możemy go nieco spowolnić. O sposobach porozmawiamy z doktor Violetą Grącką-Chrzanowską, certyfikowanym lekarzem medycyny estetycznej.

**Z**abieg osoczem bogatopłytkowym to zabieg z naszej krwi, stosujemy go z powodzeniem od wielu lat w ortopedii, medycynie sportowej, chirurgii, rekonwalescencji, stomatologii, a od 2003 roku również w medycynie estetycznej do poprawy jakości skóry i odmłodzenia.

### Na czym polega ten zabieg?

Jak sama nazwa wskazuje, opiera się on na wstrzykiwaniu odpowiednio przygotowanego osocza wraz z płytkami krwi zawierającymi czynniki wzrostu, które są niczym innym jak białkami odpowiedzialnymi za odnowę i regenerację w organizmie, począwszy od gojenia ran, a skończywszy na stymulacji skóry do wzrostu produkcji kolagenu i elastyny. Te właściwości pobudzające skórę zależą od zagęszczenia płytek krwi. Im ta koncentracja jest wyższa, tym regeneracja i stymulacja skóry lepsza. Dlatego mamy do dyspozycji kilka różnych systemów. Ten jest najczęściej wykorzystywany i najtańszy o zagęszczeniu 1,5 do 2 razy w stosunku do krwi obwodowej. Te droższe to koncentracja nawet 10 i 20-krotne, co przekłada się też na wysoką cenę. Osobiście stosuję obecnie 3 rodzaje zabiegów osoczowych: zwykły PRP (osocze bogatopłytkowe), fibrynę bogatopłytkową iPRF oraz skoncentrowane czynniki wzrostu CGF. Te dwa ostatnie są zdecydowanie silniejsze niż podstawowy PRP, który działa najslabiej.

### Który z tych zabiegów wart jest szczególnej uwagi?

Od kilku miesięcy mamy możliwość wykonywania nowego zabiegu – CGF skoncentrowane czynniki wzrostu. To obecnie najnowocześniejsza terapia osoczem, gdzie zagęszczenie płytek krwi jest 3-krotnie wyższe niż w PRP a oprócz tego, co najważniejsze zawiera także komórki macierzyste CD 34+, których brak w PRP (osoczu bogatopłytkowym). To zapewnia dużą lepszą naturalną stymulację skóry, dzięki czemu osiągamy wymierne efekty w poprawie jakości skóry i jej odmłodzenia. Zabieg

jest bardzo dobry i moim zdaniem dużo skuteczniejszy niż zwykły PRP, bo to coś zdecydowanie więcej niż popularne osocze bogatopłytkowe CGF działa szybciej od osocza, a efekt utrzymuje się dłużej.

### W takim razie, co dobrego daje nam krew?

Efekty zabiegów osoczowych to skóra zregenerowana, odmłodzona, o większej elastyczności, gęstości i napięciu, ze znaczną poprawą kolorytu. Dobre efekty uzyskać można także w terapii łysienia oraz leczeniu blizn i rozstępów. Są to procedury bezpieczne, bo autologiczne (wykorzystujące do iniekcji nasz własny materiał biologiczny), nie alergizujące i nie immunogenne. Zabiegi osoczowe są powtarzalne, zaleca się przeprowadzenie 3-4 zabiegów co 3-6 tygodni. Jeden zabieg to zbyt mało, dopiero wykonanie serii daje zdecydowanie najlepsze efekty.

### Dla kogo jest ten zabieg?

Zabiegi osoczem polecam dla skór młodszych jako profilaktykę a dla starszych jako terapię przeciwstarzeniową. Ale uwaga: u osób po 60 roku życia nie polecam tych procedur, gdyż w tym wieku fizjologicznie nasza własna regeneracja jest słabsza, więc ich skuteczność jest niewystarczająca.

*Jeśli masz problem natury estetyczno-medycznej, chciałabyś/chciałbyś jakiś zabieg, ale nie wiesz od czego zacząć, masz pytania dotyczące opisywanego tematu, napisz do nas [vgch@o2.pl](mailto:vgch@o2.pl)*

Rozmawiała: Aneta Dolega / Foto: materiały prasowe



Medesthetic  
ul. Okulickiego 46, Szczecin  
tel. 604 544 566, 606 383 800  
[www.medesthetic.pl](http://www.medesthetic.pl)



# Ekspert radzi

Moim ogromnym problemem są różne zmiany pochodzenia naczyniowego. Na ramieniu od urodzenia mam naczyniaka wielkości piłeczki tenisowej. Stan naczyń moich nóg też pozostawia wiele do życzenia. Jest to problem czysto estetyczny, moje uda pokrywają liczne drobne, popękane naczynia. Czy jest szansa na poprawę wyglądu moich nóg oraz zmniejszenie widoczności naczyniaka na ramieniu? Kilka lat temu byłam na konsultacji, lecz usłyszałam, że z naczyniakiem nic nie można zrobić, a na pajączki na nogach można zastosować skleroterapię. Ale nie jestem przekonana do tego zabiegu. Technika w medycynie estetycznej poszła znacznie do przodu czy może Doktor zaproponować mi jakąś alternatywną metodę leczenia?

Rzeczywiście rozwój technologii laserowych na przestrzeni ostatnich kilku lat pozwala nam dziś na skuteczną i bezpieczną walkę z różnymi zmianami pochodzenia naczyniowego. Niewątpliwie krokiem milowym jest możliwość skutecznego leczenia naczyniaków, które do niedawna stanowiły barierę nie do pokonania w dziedzinie estetycznej. W laseroterapii naczyniaków i plam naczyniowych ważną jest selektywność długości fali w połączeniu z bardzo krótkim impulsem. W przypadku teleangiektazji na nogach również selektywny ale odpowiednio długi impuls. Aktualnie używam kilku laserów naczyniowych ale niewątpliwie przełomem technologicznym jest CUTERA EXCEL V. Zaletą stosowanego urządzenia jest duża plamka optyczna, umożliwiającą pracę na rozległych powierzchniach takich jak naczyniaki. Zastosowany w głowicy emitującej system chłodzenia w postaci szkła szafirowego, powoduje odbieranie nadmiaru ciepła z tkanki, co zmniejsza ryzyko poparzeń, skraca czas gojenia oraz zwiększa komfort pacjenta podczas zabiegu. Zabieg wykonuje się w serii. Po każdym zabiegu zmiana naczyniowa

ulega rozjaśnieniu, staje się mniej widoczna i zmniejsza swoją powierzchnię. Każdy Pacjent wymaga uprzedniej konsultacji lekarskiej i odpowiedniego zaplanowania zabiegów.

Panie Doktorze, potrzebuje zabiegu, który odświeży moją skórę. Po lecie zauważyłam brak jędrności, szorstkość oraz nierówny koloryt. Chciałabym coś, co nie wymaga długiego czasu rekonwalescencji, mogą pozwolić sobie na weekendowe gojenie.

Zmiany na skórze w postaci przebarwień, blizn potrądzikowych oraz drobnych zmarszczek postarzają wygląd skóry. W celu regeneracji należy pobudzić jej naturalne czynniki naprawcze, które wpłyną na gęstość, napięcie oraz ukrwienie. Osiągnięcie takich efektów z relatywnie krótkim gojeniem możliwe jest np. dzięki kontrolowanemu, frakcyjnemu uszkodzeniu skóry przez laser Er:YAG. W naturalnym procesie gojenia uszkodzone komórki zastępowane są przez nową tkankę. Dochodzi do przebudowy skóry, staje się ona odświeżona oraz wygląda młodziej. Innym zabiegiem o równie krótkim, weekendowym gojeniu jest mezoterapia mikroigłowa. Technologia pulsujących 12 mikroigieł oraz funkcja automatycznego nakłuwania precyzyjnie dobranej głębokości iniekcji pozwala na pełną kontrolę wykonywanego zabiegu. Dermapen pozwala na wprowadzenie substancji czynnych w głąb skóry, w związku z czym osiągamy dwa efekty. Pierwszy to stymulacja i zagęszczenie skóry. Drugi efekt to nawilżenie i odżywienie skóry poprzez zastosowanie odpowiednich substancji odżywczych. Wykonanie obu tych zabiegów zalecane jest po lecie w celu odświeżenia zmęczonej słońcem skóry.

Jeśli masz pytania lub wątpliwości napisz do nas: [redakcja@eprestiz.pl](mailto:redakcja@eprestiz.pl)

**KLINIKA ZAWODNY**  
ESTETIC

laserowa ginekologia estetyczna

**30 % rabat na zabiegi**

MonaLisa Touch



# VERLE KÜCHEN

QUALITY MADE IN GERMANY

**NOWA JAKOŚĆ  
STUDIA KUCHNI**

**Studio Mebli Kuchennych MAGENTA**  
ul. Wyszyńskiego 9, Szczecin, tel. 786 816 327, [www.verlekuchen.com](http://www.verlekuchen.com)

# Prywatny detektyw lekarstwem na nieuczciwość w związku?

Prawie 40% Polaków przyznaje się do zdrady. Ankiety deklaracje nie oznaczają jednak, że równie entuzjastycznie spowiadamy się z niewierności naszym partnerom. „Czego oczy nie widzą, tego sercu nie żal” – mawiają zdradzający... Czy druga strona jest tego samego zdania?

**D**wadzieścia lat temu prywatnych detektywów znało się z amerykańskich seriali. Od dekady poznajemy ich pracę przez pryzmat polskich paradokumentów i głośniejszych medialnych akcji. Prawda o profesji jest jednak inna od tego, co wiadać w telewizji.

**Skąd pomysł na wprowadzenie do oferty usług detektywistycznych?** Z życia... Z pracy... Z tego, że od wielu lat kieruję Averno – firmą windykacyjną, która nie istniałaby, gdyby ludzie byli uczciwi. Za większością spraw, z jakimi się stykam, stoją dramaty związane z tym, że ktoś komuś wyrządził krzywdę: nie zwrócił pieniędzy, wpędził w długi, oszukał. Często sami weryfikujemy prawdziwość dłużników i dochodzimy ich faktycznej sytuacji. Skoro więc i tak nasze działania oscylują wokół pozyskiwania informacji, rzeczą naturalną było rozszerzenie ich o detektywistykę.

**Jakimi sprawami poza dochodzeniem należności zajmujecie się na co dzień?**

Ponad połowa spraw dotyczy weryfikacji podejrzeń o zdradę. Inne to na przykład sprawdzanie uczciwości pracowników... ale tych jest zdecydowanie mniej.

**Kto zleca śledzenie partnera?**

Ten, kto ma podejrzenia. Zgłaszają się do nas osoby, które mają przeczuć, że w ich związku jest coś nie tak. Partner zachowuje się inaczej niż zwykle, znika na długie godziny, nie odbiera telefonu. Częściej wyjeżdża w podróże służbowe albo po prostu stracił zainteresowanie swoją drugą połową. Zlecający chce znać prawdę z różnych powodów, czasami wyłącznie dla siebie, innym razem, by udowodnić bliskim, kto naprawdę jest złym człowiekiem.

**Jak często podejrzenia się potwierdzają?**

Bardzo często.

**A sprawy rozwodowe?**

Zdarza się, że para jest w separacji i walczy o prawo do dzieci, alimenty albo orzeczenie winy. Jedynym sposobem wygrania sporu jest przedsta-

Prezentacja



Małgorzata Marculewska  
Właścicielka firmy windykacyjnej  
i agencji detektywistycznej Averno

wienie twardego dowodu na nieuczciwość współmałżonka. Jesteśmy w stanie zrobić zdjęcia z oddali, wykonać z ukrycia nagrania zdobyć dowody zdrady, które później prezentowane są podczas rozprawy. Jeśli zachodzi konieczność, zeznajemy przed sądem i potwierdzamy wiarygodność zebranego materiału.

**Mówisz, że sprawy są różne. Różne są też powody, dla których ludzie decydują się skorzystać z Twoich usług. Czy są zlecenia, których byś się nie podjęła?**

Jeśli mam wątpliwości co do intencji klienta. Przede wszystkim nie podejmujemy się spraw, w których zleceniodawca mógłby zagrażać osobie śledzonej. Inne czynności, jakich nie oferujemy to tzw. testowanie wierności. Istnieją osoby, które zajmują się prowokacjami do zdrad, ale to nie jest moja bajka i nie rozważam tego, jako źródła przychodów.

**Co byś poradziła osobom, które zastanawiają się nad wynajęciem detektywa?**

Na pewno muszą zdawać sobie sprawę z tego, że „inwigilacja” nie wygląda tak, jak w telewizji. Samo korzystanie z podsłuchów i gpsów jest obwarowane prawnie. Poza tym warto mieć świadomość kwot, które zależą od czasu i miejsca pracy oraz stopnia skomplikowania sposobów pozyskiwania dowodów. Krótkie akcje mogą zleceniodawcę kosztować od 1000 do 3000 zł, dłuższe od kilkunastu do nawet kilkudziesięciu tysięcy.

**Dziękuję za rozmowę. będziemy śledzić Wasze sukcesy.**

My też będziemy Cię mieć na oku (śmiech).

Rozmawiał: Marcin Jarczyński / Foto: materiały prasowe

Averno Sp. z o.o.  
ul. Śląska 32a, 70-433 Szczecin  
tel. 91 485 46 40, 513 513 150  
biuro windykacyjne: [www.averto.pl](http://www.averto.pl)  
biuro detektywistyczne: [www.averto.com.pl](http://www.averto.com.pl)



Radisson **BLU**

## ZORGANIZUJ SPOTKANIE ŚWIĄTECZNE WŁAŚNIE U NAS

SKORZYSTAJ Z BOGATEJ OFERTY BUFETÓW ŚWIĄTECZNYCH  
I MENU SERWOWANEGO

OFERTA JUŻ OD 59 ZŁ OD OSOBY

PRZYKŁADOWE MENU SERWOWANE:

BARSZCZ Z USZKAMI  
SMAŻONY FILET Z SANDACZA Z SOSEM BOROWIKOWYM,  
PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ  
TORCIK PIERNIKOWY

Szczegóły oferty po numerem telefonu

T: 91 3595 014

E: iza.podolak@radissonblu.com

**DENIM  
KING**  
outlet

denimking.pl

**WYSPA DŻINSÓW**

\*\*\*\*\*  
SZCZECIN

AL. WOJSKA POLSKIEGO 33

PN - PT 11.00 - 19.00

SOB 11.00 - 16.00

Levi's

Wrangler

TOMMY HILFIGER

DOCKERS

Lee

MUSTANG  
JEANS

# Wiatr we włosach, czyli pozwól sobie na więcej

Można przejść przez życie na niskich bądź średnich obrotach, można również pozwolić sobie na więcej i szybciej osiągnąć cel. Mariusz Włoch, właściciel szkoły Władca Języków, pisze dziś o tym, że dobre kursy językowe mogą wyjść poza ramy i wciąż mają wiele do zaoferowania.



**W** rzesień i październik to miesiące, kiedy sporo osób ponownie odczuwa potrzebę powrotu do przerwanych przed wakacjami działań: kursu szydełkowania, na prawo jazdy czy kursu językowego. Ze zrozumiałych względów skupię się tutaj na tym ostatnim przypadku – w stosunku do dwóch pierwszych nie dysponuję bowiem odpowiednimi kompetencjami, aby móc się rzeczowo wypowiadać. Zatem wiele osób po raz kolejny zaczyna poszukiwać kursu językowego, który będzie tym „właściwym” i zapewni wszystko, czego sobie dana osoba życzy. Pozostaje tylko pytanie, czy wiesz, czego chcesz i czy zdajesz sobie sprawę, że sam fakt twojego uczestnictwa w kursie nie stanowi gwarancji sukcesu. Znacznie ważniejsza jest tutaj twoja rzeczywista chęć i poparcie jej aktywnymi działaniami.

Nie wiem, jak elastyczna jest twoja wyobraźnia i jak bardzo jesteś otwarty, ale z pewnością wiesz, że w temacie nauki języków możesz pozwolić sobie na więcej. Ci, którzy pragną wyjść poza sztywne ramy tradycyjnych kursów, mogą skorzystać z zajęć językowo-motywacyjnych, które wielu osobom pomogły szybciej przyswajać materiał, pokazały, jak skuteczniej stosować zdobyte umiejętności, a także zwiększyły samoświadomość, dzięki której łatwiej radzisz sobie ze spadkiem motywacji czy zwykłymi wymówkami. Możesz przyswajać sobie język na wiele sposobów, możesz korzystać z moich autorskich podręczników (na zdjęciu podręczniki do nauki niemieckiego *Direktes Deutsch* w nowej szacie graficznej), możesz korzystać ze zdobyczych techniki, jednak co do jednej rzeczy musisz być zgodny – twój wkład i zaangażowanie są najważniejsze.

Na kursach językowo-motywacyjnych kładę duży nacisk na uświadomienie faktu, że o jakości rozmowy w znacznej mierze decyduje twój rozmówca i twoja reakcja na wszystko, co robi. Co za tym idzie, twoja zdolność obserwacji i wynikająca z niej twoja postawa może tę komunikację ułatwić, utrudnić czy całkowicie uniemożliwić. Ludzie są różni, jednak kiedy o tym wiemy, łatwiej się porozumieć. Problem polega na tym, że niewiele osób zdaje sobie z tego sprawę i mierzy innych swoją – wedle własnego uznania oczywiście najlepszą – miarą. Jak pokazuje życie i historia, narzucanie innym jedynie słusznej koncepcji nie prowadzi do kwitnącego rozwoju, raczej do uwiadu wywołanego rosnącą frustracją.

Dlatego w tym miejscu zadam takie pytanie: Jak bardzo lubisz to, co robisz? To ważne, żeby uczestnicy zajęć lubili np. język, którego się uczą.

Kiedy polubisz ten proces i aktywnie się w niego zaangażujesz, nauka przyjdzie ci łatwiej i stanie się przyjemnością. A najlepiej, kiedy rozwinię w sobie pasję do języków. Mam wrażenie, że sam ten stan osiągnąłem – nadal odczuwam językowy głód i tworzę podręczniki. A kiedy ktoś korzysta z mojej wiedzy, umiejętności i książek, wtedy mogę chyba mówić o satysfakcji. Pasja do języków sprawia, że lubię pozwalać sobie na więcej, by poczuć przysłowiowy wiatr we włosach. A jeśli nawet włosów brak, to wiatr i tak jest wyczuwalny.

Na koniec oczywista oczywistość – na zajęciach ty jesteś najważniejszy. Dostajesz ode mnie wiele podanych na różne sposoby wskazówek oraz sensowne wsparcie – nie wspieram cię tam, gdzie doskonale sam sobie radzisz. Gdybym to robił, mówilibyśmy o wyręczaniu. Kto wie, może zajęcia językowo-motywacyjne to coś właśnie dla ciebie? Nadeszła jesień, ulubiona pora roku wszelkiej maści narzekaczy, więc możemy wszyscy popłynąć z prądem ogólnego biadolenia, czemu nie? Z drugiej strony każdy z nas może popłynąć pod prąd i pozwolić sobie na więcej – najlepiej teraz, kiedy wieje jeszcze dość ciepły wiatr.

Mariusz Włoch – absolwent lingwistyki stosowanej na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, lingwista, trener biznesu i kompetencji komunikacyjnych, twórca Metody Bezpośredniej Komunikacji w nauczaniu języków, autor podręczników do nauki angielskiego, niemieckiego, norweskiego, szwedzkiego i duńskiego oraz poradnika „Władca Języków, czyli prawie wszystko o tym, jak zostać poliglotą”, właściciel szkoły Władca Języków.



# Wino z potencjałem inwestycyjnym

Wino to wyjątkowy napój, który towarzyszy człowiekowi od starożytności. Jego walory przez wieki opiewali poeci, lekarze i wielcy tego świata. Wśród jego kolekcjonerów znajdowali się Thomas Jefferson, czy Napoleon, a dziś w ich ślady idą Alex Ferguson, Andrew Lloyd Webber oraz Bill Gates. Kolekcje starannie wybranych win jakościowych mogą obecnie dostarczać radości pasjonatom tego trunku, ale również stanowić element zabezpieczający finansową przyszłość.

**G**łównym czynnikiem wpływającym na rozwój rynku win inwestycyjnych było powstanie w 1999 roku londyńskiej giełdy wina – Liv-ex. Wcześniej handel winem odbywał się na pojedynczych aukcjach i był zajęciem głównie dla kolekcjonerów, obecnie dzięki Liv-ex możliwe jest nie tylko przeprowadzanie transakcji, ale także wycena portfela, śledzenie ruchów cen poszczególnych trunków i notowań indeksów wina.

## Polacy inwestują w wino

Inwestowanie w wino jest coraz popularniejsze również w Polsce. Według informacji ze stron Wealth Solutions, w wina z Bordeaux zainwestowało ponad 1500 Polaków, a łączna wartość inwestycji to około 60 milionów zł. Wina charakteryzujące się potencjałem inwestycyjnym to przede wszystkim wina z Bordeaux oraz wybrane wina burgundzkie.

Najbardziej znanym na świecie regionem winnym jest Bordeaux. Region ten dysponuje najstarszą oficjalną klasyfikacją win, a trunki w niej ujęte stanowią trzon niemal każdej kolekcji czy portfela inwestycyjnego. Hierarchizującą wina bordoskie klasyfikację wprowadzono w 1855 r. zgodnie z sugestią Napoleona III i pozostawiono niezmienną przez przeszło 150 lat. Znajdujące się w niej wina to gwiazdy tego rynku, cieszące się ogólnościową rozpoznawalnością.

## Jak inwestować?

Inwestycje w wino to inwestycje długoterminowe, charakteryzujące się stosunkowo wysokimi stopami zwrotu oraz niskim ryzykiem. Pożądaną cechą jest ich niska korelacja z rynkami finansowymi, dzięki czemu nada-

ją się do dywersyfikacji portfela składającego się z tradycyjnych instrumentów finansowych.

Należy jednak zwrócić uwagę na wysokie koszty transakcyjne, koszty przechowywania oraz koszty związane z ubezpieczeniem zakupionego wina. Pierwszym sposobem inwestycji w wino jest zakup zabutelkowanego wina. Wino, aby nie straciło na wartości przechowywane jest w certyfikowanych piwnicach, które zapewniają odpowiednie warunki.

## Beczki lub fundusze

Kolejny sposób to inwestycja en primeur, nazywana także wine futures. Polega ona na zakupie dojrzewającego w beczkach wina, jeszcze przed zabutelkowaniem. Na podstawie wstępnych ocen trunku oraz informacji o pogodzie można ocenić potencjał inwestycyjny wina. Inwestycja en primeur cechuje się zwykle wyższą stopą zwrotu oraz wyższym ryzykiem, niż zakup zabutelkowanego wina.

Inną metodą inwestycji są fundusze inwestycyjne. Na rozwiniętym rynku zachodnim istnieją fundusze, których portfel składa się z wina, a jedyny taki fundusz działający w Polsce to IPOPEMA Fine Wine. Ostatni sposób to zakup winnicy bądź udziałów w niej. Taka inwestycja charakteryzuje się jednak zupełnie innymi czynnikami ryzyka niż fizyczny zakup wina.

## Legenda bordeaux

Inwestowanie w wino dotyczy niemal wyłącznie win ze znanego regionu Bordeaux i obejmuje w pierwszym rzędzie egzemplarze z roku 1855.

Szczególnie ważne w tej klasyfikacji są produkty z First Growths, czyli pięciu najważniejszych winnic, których uprawy i produkcja są limitowane. Butelki wina są udostępniane w ściśle określonej liczbie. W każdym roku pojawia się ich na rynku nie więcej niż 90 000 skrzynek.

Za tak niewielką liczbą podąża także wysoka cena win First Growths, których roczna produkcja jest warta około 500 milionów GBP. Wino można nabyć, jednak nie jest to proste, ponieważ mała liczba butelek oraz spora ilość chętnych sprawia, że z każdym dniem i każdą chwilą ilość wina dostępna w sprzedaży spada... a cena rośnie.

### Zabezpieczenie i ubezpieczenie

Żeby wino uznać za inwestycyjne musi spełniać ono co najmniej dwa warunki. Po pierwsze utrzymywać stałą wysoką jakość kolejnych produkowanych roczników mierzoną na przestrzeni dziesiątek lat. Po drugie konieczna musi być możliwość przechowywania wina oraz jego dalszego rozwoju. Należy zadbać o profesjonalne warunki przechowywania, by wino nie straciło wartości lub nawet stało się niezbywalne.

Każda skrzynka musi być oznakowana i odpowiednio zabezpieczona. Dodatkowo szlachetne trunki się ubezpiecza, by w razie niespodziewanych wypadków odzyskać zainwestowane w nie środki. Ubezpieczenie do bieżącej wartości rynkowej daje poczucie bezpieczeństwa i gwarancji zwrotu poniesionych kosztów.

### Brak spekulacji

Inwestycja w wina jest doskonałym sposobem na dywersyfikację ryzyka. Z punktu widzenia osiągnięto przez lata satysfakcjonujące stopy zwrotu oraz niską korelację z innymi aktywami, zwłaszcza krajowymi. Co ważne, jest to rynek czysty w swoim wymiarze. Jest pozbawiony spekulacji, a rządzą nim tylko dwie reguły: podaż i popytu. Biorąc pod uwagę, że



stopniowo wina są pite, podaż jest wręcz malejąca, co jest fenomenem na przestrzeni ogólnego rynku produktów zbywalnych.

Rynek wina jest chroniony przez wystąpienie bańki spekulacyjnej. Przykładowo na rynku złota szacuje się, że inwestorzy spekulacyjni mogą odpowiadać za około 80% popytu. To dlatego, że złoto można ciągle przetwarzać, natomiast wina po wypiciu znikają z rynku. Pozostawia chwilę przyjemności i to wszystko. Szacuje się, że z 100% puli 25% dotyczy inwestorów, którzy nie są zainteresowani konsumpcją wina, ale odsprzedają go z zyskiem. To nadal dość niewielka grupa osób.

Jakie są koszty inwestowania w wina? Jeśli decydujemy się inwestować razem z wybraną firmą, musimy ponieść koszt opłaty wstępnej oraz koszty przechowywania wina. Jeśli natomiast mamy warunki do przechowywania trunku i znamy się na temacie, właściwie koszty są zerowe. Dlatego warto rozważyć tę możliwość. Tym bardziej, że inwestowanie w wina to przyjemny i niemal pewny sposób na pomnożenie wniesionego kapitału.

*Autor: Max Radke / Foto: Materiały prasowe*

reklama

**PERMANENTNE ZABEZPIECZENIE LAKIERU POWŁOKAMI CERAMICZNYMI,  
REWITALIZACJA LAKIERU DOCZYSZCZANIE I IMPREGNACJA WNĘTRZA POJAZDU  
BEZTERMINOWA GWARANCJA NA POWŁOKI TENZI QUARTZ**

**TENZI  
AUTODETAILING**

**TENZI QUARTZ  
CERAMIC QUARTZ PAINT PROTECTION**

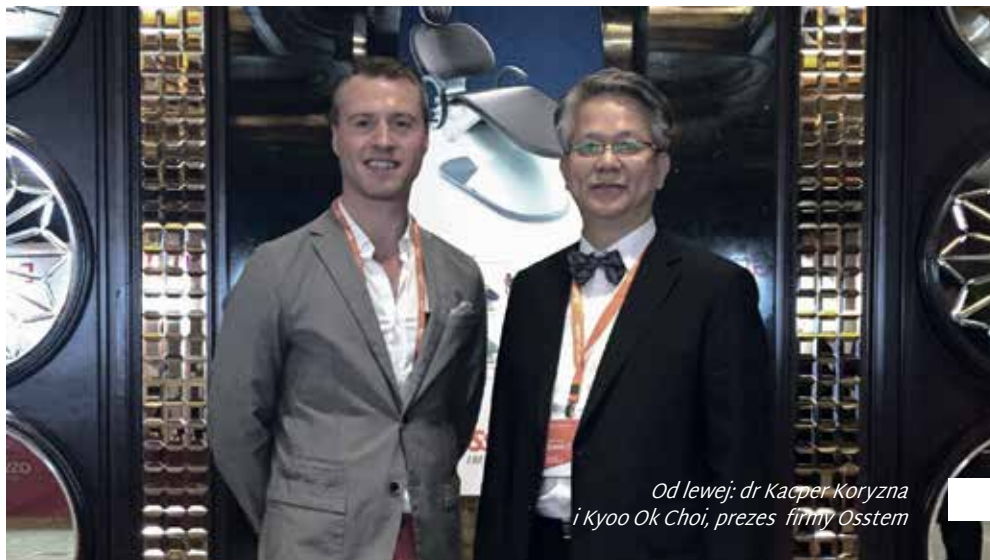


**TENZI, SKARBIMIERZYCE 20  
TEL: 91 311 97 77, 607 454 407**

**WE LOVE CARS**

**facebook.com/tenziautodetailing**

# Implantologia przyszłości



Od lewej: dr Kacper Koryzna  
i Kyoo Ok Choi, prezes firmy Osstem

Szczeciński Gabinet implantologii i stomatologii Koryzna rozpoczęła współpracę z pochodzącą z Korei Południowej i cenioną na świecie firmą medyczną Osstem. Współpraca dotyczy wprowadzenia przez dr Kacpra Koryznę najnowszego systemu implantologicznego.

**C**elem leczenia implantologicznego jest uzyskanie zrostu implantu z kością. Większość systemów implantologicznych dostępnych na rynku to gwarantuje ale tylko nieliczne takie jakie Osstem, są w stanie zaoferować coś więcej: estetykę i długofalowe, bezproblemowe użytkowanie – wyjaśnia dr Kacper Koryzna, ekspert w dziedzinie implantologii, regeneracji i przeszczepach kości oraz protetyce 3D. – Aby to było możliwe, system powinien umożliwić wszczęcie połączenia poniżej kości a także posiadać bardzo szczelne połączenie pomiędzy implantem a pracą protetyczną czyli zębem. Dodatkowo implanty Osstem dają możliwość dopasowania kształtu i typu implantu do różnej gęstości kości, a to już cecha unikalna.

Osstem działa w różnych dziedzinach medycyny, nie tylko zajmuje się stomatologią ale także kardiologią, wykonuje badania w temacie regeneracji kości, dostarcza sprzęt medyczny dla stomatologii oraz produkty do higieny jamy ustnej. Posiada szersze spojrzenie na tę dziedzinę medycyny – Charakteryzują się produktami o bardzo wysokiej jakości, ogromną precyzją i dwudziestoletnim doświadczeniem – wymienia dr Kacper Koryzna. – To co nas też przekonało to ich pozycja na liście firm produkujących największą ilość implantów na świecie. Osstem znajduje się w pierwszej czwórce i zamierza w najbliższych sześciu latach być numerem jeden w tej dziedzinie.

Doktor Koryzna oprócz tego, że stosuje innowacyjny system koreańskiego producenta został również głównym konsultantem klinicznym Osstem na zachodnią część Polski. – W naszym regionie nieliczni działają na tym systemie. Moja klinika została wybrana także przez swoje położenie – mamy pacjentów nie tylko z Polski, ale także z Niemiec i krajów skandynawskich – mówi szef kliniki. – We wrześniu jadę do Seulu, gdzie Osstem będzie prezentowało najnowsze nowinki w dziedzinie implantologii, a które potem będę mógł wprowadzić w swojej klinice jako jeden z pierwszych w Polsce.

ad / Foto: Materiały prasowe



Koryzna Clinic, ul. Sienna 4/1, Szczecin  
tel. +48 91 812 15 41, 607 236 896  
gabinet@kliniakoryzna.pl  
www.klinikakoryzna.pl



**Szybkie  
pozabankowe pożyczki hipoteczne  
dla przedsiębiorców**



- >> na inwestycje, na spłatę zadłużenia i egzekucji,
- >> od 10.000 zł do 500.000 zł
- >> od 1 miesiąca do 36 miesięcy
- >> możliwość przedłużenia terminu spłaty pożyczki
- >> zabezpieczenie - hipoteczne na nieruchomości



[www.actum-finanse.pl](http://www.actum-finanse.pl)

**tel. 91/ 820 11 11  
91/ 820 11 12**

---

Daniel Źródlewski



Kulturoznawca, filozof miasta i przestrzeni, dziennikarz, założyciel niezależnego Teatru Karton oraz kARTelu artystycznego. Rzecznik prasowy Muzeum Narodowego w Szczecinie. Związany z świnoujskimi festiwalami: Międzynarodowym Kampusem Artystycznym FAMA oraz Grechuta Festival.

## Recenzje teatralne

### Ivo Brešan „Przedstawienie „Hamleta” we wsi Głucha Dolna”, Teatr Polski w Szczecinie

reż. Tomasz Obara

★★★★☆

**S**iłą spektaklu jest niebezpiecznie aktualny tekst Ivo Brešana. Interpretacja Tomasza Obara jest z kolei wyjątkowo nierówna – obok przemyślanych scen i świetnie zbudowanych postaci, reżyser odpala niepotrzebne fajerwerki, zmierzające w stronę sztucznej farsy. Po ustawionych z wielkim wyczuciem i subtelnością scenach, Obara proponuje nieudane, chaotyczne sceny zbiorowe, które niestety przytłaczają całość.

Rzecz dzieje się w małej jugosłowiańskiej wsi, w czasach siermiężnej komuny. Aktyw Rolniczej Spółdzielni Produkcyjnej w ramach „popularyzacji kultury i oświaty” podejmuje decyzje o wystawieniu sztuki teatralnej. Wybór pada na szekspirowskiego „Hamleta”. Zadanie wyreżyserowania spektaklu zostaje wyznaczone wiejskiemu nauczycielowi (brawurowa rola Sławomira Kołakowskiego).

Po pierwszych próbach i zmaganiach amatorów z trudnym tekstem, partyjni decydenci nakazują mu napisanie „Amleta” na nowo (to nie literówka, tak określają postać dramatu mieszkańcy Głuchej Dolnej, w ich interpretacji Ofelia jest Omelią). Pomysł Ivo Brešana na przewrotną grę z ikoniznym dla historii teatru utworem jest znakomity – „nowa”, socjalistyczna, pełna propagandy wersja dramatu Szekspira bawi do łez. Podobnie jak streszczenie oryginału, w jednej z pierwszych scen (znakomity Adam Filary). Dopelnieniem fabuły są splecione charaktery i występki bohaterów dramatu Szekspira z socjalistyczną rzeczywistością jugosłowiańskiej wioski. Partyjny dygnitarz Mate Bukara (przekonujący, surowy ale kiedy trzeba akuratanie komiczny Adam Dziecinia) defrauduje środki Spółdzielni Produkcyjnej, obwiniając za to jednego z pracowników – ojca Jocy Skoko, odtwórcy „Amleta” w przygotowywanym spektaklu. Puszczalska bufetowa (rubaszna

Olga Adamska) zostaje obsadzona w roli Królowej Gertrudy, służalczy Mile Puljo to z kolei Poloniusz (bardzo dobra kreacja Michała Janickiego – wyciszony, skupiony, a przy tym bardzo przekonujący), a postać Laertes ma zagrać przewodniczący Rady Zakładowej w Spółdzielni Maćak (dobra rola Wiesława Orłowskiego). Omelia (Adrianna Górska) i Amlet (Marek Żerański) to młodzi mieszkańcy wioski, których miłość, zarówno w dramacie Szekspira i Brešana, wystawiona jest na ciężką próbę i porażkę. Szkoda, że Obara nie wydobyl z tych postaci przeciwstawnej (rewolucyjnej?) siły do starszej części obsady obu przestrzeni dramaturgicznych. Te ważne role były mało wyraziste, płaskie, trochę nawet

naiwne, szczególnie w sztucznych scenach miłosnych. O ile znakomita część spektaklu posiada spójną atmosferę, wyraziste dialogi, silne postaci, to fragmenty zbiorowe są wyjątkowo nieudane. Reżyser sprowadza poboczne postaci do roli zespołu chóru w wielkich operach, w momentach kiedy nie wiedzą co ze sobą zrobić na scenie. Aktorzy, a co za tym idzie widzowie, wydają się nieco zagubieni w tym chaosie. Za to finałowa scena z beczelnym, nieustępliwym „tańcem władzy” to teatralna perełka, która na długo pozostanie w pamięci widzów, nie tylko dlatego, że jej wymowa



jest cholernie aktualna – to sugestywna metafora dzisiejszej politycznej atmosfery i nieznoszącego sprzeciwu marszu partii rządzącej. Niespójna jest oprawa muzyczna spektaklu – część wykonywana na żywo przez muzyków (i aktorów), część – klimatyczny biały śpiew - nagrany. Wydaje się, że Obara nie mógł się zdecydować, czy osadzić akcję zgodnie z tekstem w Jugosławii, czy na przykład w Polsce Ludowej. Brakowało, w tym układzie, wykorzystania bałkańskiej muzyki, albo konsekwentnie – polskiej. Scenografia Katarzyny Banuchy, jak zawsze rzetelna, może zbyt dosłowna.

*Dziennikarz. Jego pierwsza książka Magdalena, córka Kossaka (PIW, 2007) wywołała renesans twórczości Magdaleny Samozwaniec. Autor ponad dwudziestu książek. Autor pierwszej w Polsce biografii królowej twista – Heleny Majdaniec (W.A.B., 2015), ponadto wywiadu-rzeki z Januszem Kondratowiczem „Wieczór nad rzeką zdarzeń” (Oficyna R 2014) i Krzysztofem Dzikowskim „Tekściarz” (PIW, 2016). Współpracuje z TVP3 Szczecin, TVP Rozrywka i tygodnikiem „Na Żywo”, gdzie współtworzy rubrykę „Historia jednej piosenki”.*



Rafał Podraza

## Alicja Klenczon

# Historia jednej znajomości

Wydawnictwo: WAM, 2017

**J**ako pasjonat twórczości Janusza Kondratowicza – poety polskiej piosenki, historię Krzysztofa Klenczona, jego przyjaciela i współtwórcy wielu przebojów, poznałem już dawno. Może nie jest to wiedza zgłębiona, jak zrobiłby to prawdziwy fan, ale wydaje mi się, że sporo wiem o polskim Lenonie. Klenczon – współzałożyciel legendarnej formacji Czerwone Gitary był nietuzinkowy i przez to arcyciekawy. Był nieprzewidywalny i przez to trochę dla najbliższego otoczenia męczący. Był muzykiem z krwi i kości. Miał swoje dobre i złe dni. Miał swoje wzloty i upadki. O tym jest właśnie książka „Historia jednej znajomości”.

Byłem się, co znajdę w środku (Alicja Klenczon nigdy dotąd nic większego nie publikowała) i... miło się rozczarowałem. Mnóstwo nowych wiadomości na temat KK, istna kopalnia nieznanych dotąd zdjęć rodzinnych artysty. Bardzo ciekawe historie powstania niektórych przebojów. Alicja (dla znajomych Bibi), w książce nie unika trudnych, i mam wrażenie dla wielu wciąż niewygodnych, tematów: odśłania między innymi kulisy wyrzucenia męża z Czerwonych Gitar, o tyle jest to cenne, że krąży kilkanaście różnych wersji na ten temat. Tutaj – wydaje mi się – mamy wreszcie wersję prawdziwą. Ponadto wyjaśnia całą masę legend, narosłych przez lata wokół męża. Dotyka też kulisów tragicznego wypadku w wyniku którego kompozytor „Białego krzyża” zmarł. Mam wrażenie, że swoimi wspomnieniami stara się (chwała jej za to) wszystko, co dotąd wiemy o Krzysztofie Klenczonie, uporządkować.

To niewątpliwe atuty tej publikacji, są jednak także i minusy... Dwa utkwili mi w pamięci najbardziej, choć nie będące w żaden sposób winą autorki. Fatalnie obrobione zdjęcia, często bardzo ciemne, bo wylano w drukarni zbyt dużo farby na wałki. Zupełnie niepotrzebne – moim zdaniem – listy, ukazujące wewnętrzne problemy i rozgrywki w rodzinie Krzysztofa., które nie mają nic wspólnego z jego karierą. Tutaj redaktor prowadzący powinien zasugerować Bibi, że może warto dla dobra książki je wyrzucić, bo tak naprawdę nic nie wnoszą. Ja bym tak zrobił, gdyż zawsze uważam, stosuję to u siebie, że lepiej napisać mniej, niż o jedno zdanie za dużo. Tutaj tej metody jednak nie zastosowano, a szkoda. Lepšie zawsze jest wrogiem dobrego!

Mimo tych minusów, gorąco polecam pełną wspomnień, anegdot i ciekawostek „Historię jednej znajomości”.

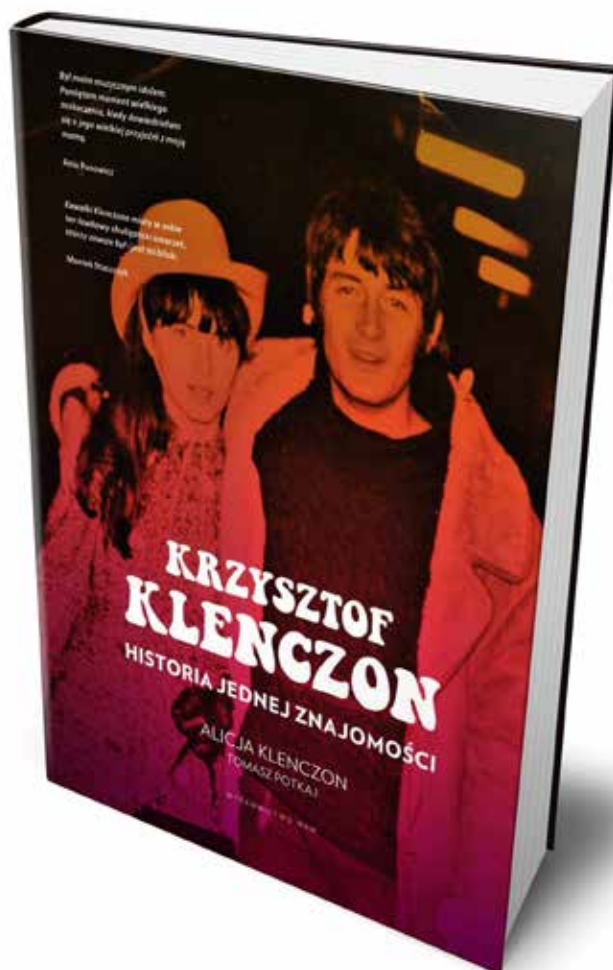


foto: materiały prasowe



# Wesołe kłamstewka

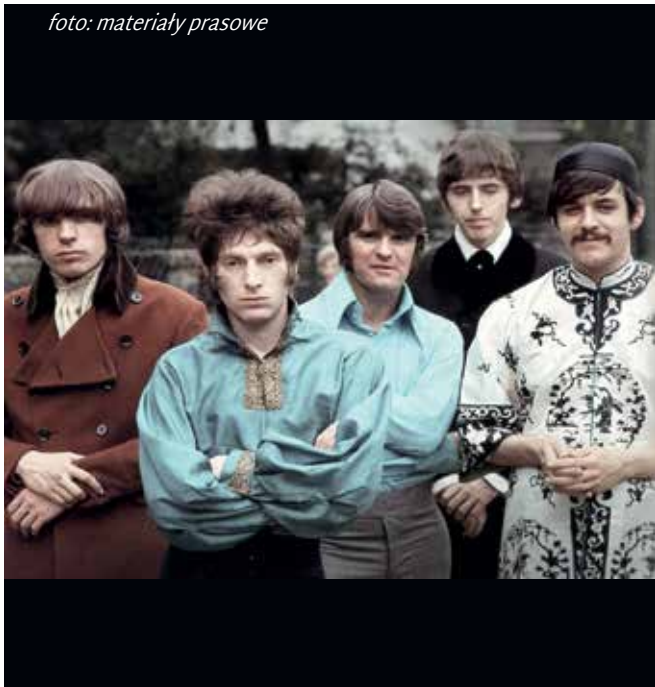
PRESTIŻ PATRONUJE

Billy i Jane są małżeństwem. Niedawno przyszła na świat ich córeczka Emily. Podczas gdy Jane oddaje się macierzyństwu, jej mąż przeżywa kryzys odrzucenia i wikała się w romans z dużo młodszą trenerką do czego przyznaje się swojemu ojcu. William obiecuje dotrzymać tajemnicy ale matka Billy'ego zaczyna coś podejrzewać. Dowcipne dialogi jak filmach Woody'ego Allena to niewątpliwie mocna strona „Kłamstewek” Joe Di Pietro. Autor jest błyskotliwym obserwatorem relacji międzyludzkich, a w jego sztukach przejrzeć się można jak w zwierciadle. Przedstawienie jest debiutem reżyserskim aktora Pawła Wawrzeckiego, artysty o najdłuższym stażu pracy w Teatrze Kwadrat. Jego wieloletnie doświadczenie komediowe zaowocowało prawdziwie kunsztownym i przezbawnym spektaklem. Na scenie zobaczymy m.in. Ewę Kasprzyk, Pawła Małaszyńskiego, Katarzynę Glinkę i Pawła Wawrzeckiego.

Opera na Zamku, 21 października, godz.16 i 19:00

ad:

foto: materiały prasowe



# Progresywne novum

PRESTIŻ PATRONUJE

Procol Harum, twórcy niezapomnianego przeboju „A Whiter Shade Of Pale” pojawią się w Szczecinie z nową płytą pt. „Novum”. Założyciel zespołu i jego lider Gary Brooker uważa, że: – „Jest to jeden z najlepszych albumów, które zrobiliśmy, można nawet powiedzieć kiedykolwiek”. Zespół Procol Harum został założony w 1967 roku w Londynie, przez pianistę Brookera, gitarzystę Robina Trowera, basistę Chrisa Coppinga, perkusistę Micka Brownlee oraz wokalistę Boba Scotta. Ich pierwszy singiel „A Whiter Shade of Pale” wspiął się na szczyt brytyjskiej listy przebojów, a w 1968 roku został uznany piosenką roku. Bogate brzmienie zespołu oparte jest na rozbudowanej sekcji instrumentów klawiszowych, melodyjnej gitarze, łagodniej grającej sekcji rytmicznej, śpiewie Brookera oraz symfonicznych aranżacjach. Zespół rozwinął swe progresywne, a zarazem lekkie brzmienie, zajął miejsce pomiędzy awangardą progresywnego rocka a muzyką środka.

Azoty Arena, 13 października, godz.19:00

ad

reklama

Twój uśmiech tworzymy z pasją



KORYZNA CLINIC  
IMPLANTOLOGIA I STOMATOLOGIA





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

foto: materiały prasowe

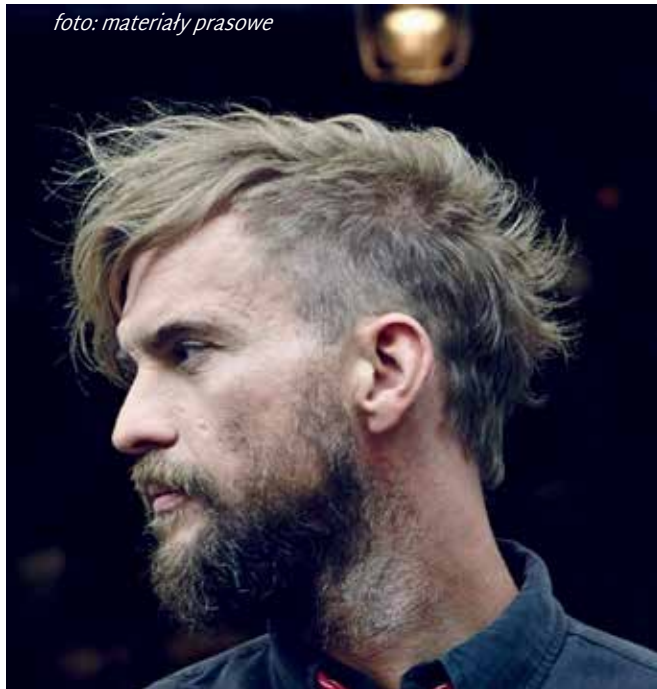


foto: Johan Persson



# Madonna Organka

PRESTIŻ  
PATRONUJE

Punk, blues, country, rock'n'roll. Organek to kapela, która przebojem wtargnęła na rynek muzyczny. Na jej czele stoi Tomasz Organek, charyzmatyczny lider i wokalista. Świetny debiut płytowy, jeszcze lepszy drugi album, nagrody, komplety na koncertach, petarda. W zeszłym roku Tomasz Organek, został zaproszony do pełnienia funkcji dyrektora muzycznego Orkiestry Męskiego Grania 2016 i oczywiście dał radę celująco. Obecnie zespół podczas koncertów (tak będzie w Szczecinie) prezentuje materiał z drugiego albumu pt. „Czarna Madonna”. Nowy krążek to z jednej strony kontynuacja platynowego debiutu „Głupi”, a z drugiej niezaprzeczalny krok w przód. Organek po raz kolejny cytuje gatunki, konwencje i klisze, które zbudowały muzykę XX w ale też i całą zachodnią popkulturę, z której ona wyrasta.

Słowianin, 5 października, godz.20  
ad:

# Kto się boi teatru?

PRESTIŻ  
PATRONUJE

Multikino tradycyjnie transmituje najlepsze brytyjskie spektakle. Imelda Staunton (Vera Drake), Conleth Hill (Gra o tron), Luke Treadaway (Penny Dreadful) Imogen Poots (Jane Eyre) kreują kwartet w nowej inscenizacji kultowej sztuki „Kto się boi Wirginii Woolf?” Edwarda Albee wyreżyserowanej przez Jamesa Macdonalda. George i jego żona Martha goszczą u siebie w domu – na drinku – nowego wykładowcę biologii Nicka z żoną. Nocne rozmowy, zmęczenie i alkohol sprawiają, że pomiędzy całą czwórką rozpoczyna się pełna ciętego dowcipu gra. Młoda bezdzietna kobieta Yerma, które to imię znaczy „jałowa” mieszka w małej wsi w Hiszpanii. Jej rozpaczliwe pragnienie macierzyństwa staje się obsesją, która ostatecznie doprowadza ją do popełnienia zbrodni. W dramacie „Yerma” (na zdjęciu) Lorki genialnie zagrała Billie Piper (Doktor Who). Oba spektakle to świetna propozycja dla uczniów i studentów. Rezerwacje dla grup: +48 502 555 991 lub grupy.szczecin@multikino.pl.

Multikino, 12 i 24 października, godz.19  
ad

reklama

*Wasz dzień ślubny?*  
 CZAS NA ŚLUB JAK Z BAJKI

**Lily**

WEDDING PLANNER  
*Let's make it happen*

WWW.LILY.COM.PL

ELEMENTY BIELI

ŁUKASZ POPIELARZ FOTOGRAFIA

foto: materiały prasowe

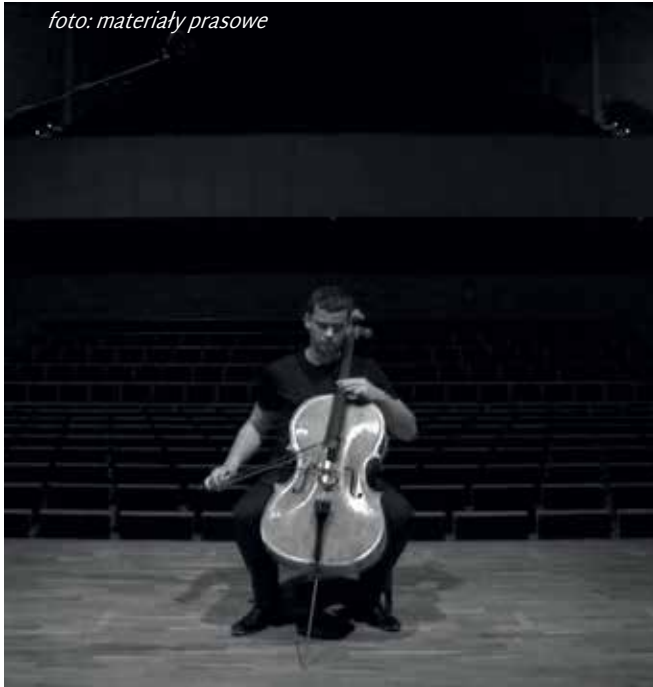


## Rodzinne więzi

Cugowscy to nowy muzyczny projekt Krzysztofa Cugowskiego, wieloletniego frontmana Budki Suflera i jego synów – Piotra i Wojciecha tworzących grupę Bracia. Krzysztof Cugowski rozpoczął muzyczną drogę ponad 40 lat temu zakładając zespół, który na stałe wpisał się do historii polskiego rocka. Piotr i Wojciech Cugowscy od ponad 15 lat z sukcesem działają pod szyldem Bracia. Pomysł wspólnego występowania pojawił się podczas pożegnalnej trasy koncertowej Budki Suflera. Piotr i Wojtek kilkakrotnie wsparli wówczas zespół na największych polskich scenach. Połączenie sił ojca i synów zostało sfinalizowane w 2015 roku. Od tego momentu Krzysztof Cugowski regularnie występuje jako gość specjalny podczas koncertów zespołu Bracia. Na początku 2016 roku trio Cugowskich rozpoczęło pracę nad pierwszą wspólną płytą z premierowym materiałem. „Zaklęty krąg” to mocne rockowe brzmienie autorstwa trzech silnych scenicznych osobowości, których nie tylko łączą więzi rodzinne ale bezdyskusyjny talent.

Filharmonia, 24 października, godz.19:00

foto: materiały prasowe



## Struny i smyki

PRESTIŻ PATRONUJE

Program Cantos Y Danzas to trzy cykle instrumentalne inspirowane tańcem. Od muzyki stylizowanej na dawną (Suite de Antiguas Danzas Carlosa Atilano) do utworów Astora Piazzolli. Na scenie duet Markowski-Meisinger. To dwóch przez dwóch wybitnych muzyków – wiolonczelista Marcel Markowski (jeden z najzdolniejszych wiolonczelistów młodego pokolenia, na zdjęciu) i gitarzysta Krzysztof Meisinger (zaliczanego przez krytykę i melomanów z całego świata do najbardziej fascynujących gitarzystów klasycznych). W programie znajdują się także m.in. Suite Populare Espagnole Manuela de Falla będąca opracowaniem wersji pieśni hiszpańskich na wiolonczelę i gitarę. Koncert odbędzie się w ramach cyklu „Tylko w niedzielę”. Raz w miesiącu Na scenie LuLu Club pojawiają się muzycy, którzy tworzą pierwszą ligę jazzu i muzyki akustycznej. Za tą wyjątkową niedzielą stoi duet Kasia Buja Kazuba i Maciej Kazuba tym razem nie jako para muzyków tylko jako Jackpot Impresariat.

LuLu Club, 22 października, godz.18:00

reklama

kawiarnia z miłości

maff coffee

dużo uśmiechu dla klientów

wyśmienite kremowe tradycyjne lody, pyszne domowe ciasta prawdziwa włoska kawa również na wynos i oferta lunch

Zapraszamy! Plac Orła białego 6/1 vis à vis Katedry





foto: materiały prasowe

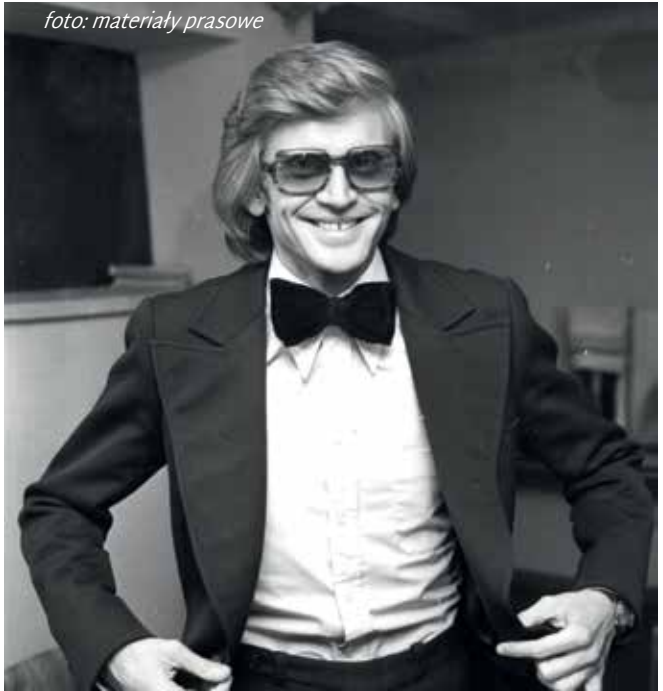


foto: materiały prasowe

## Mądrość nasza codzienna

PRESTIŻ  
PATRONUJE

## Wyjątkowy jubileusz

Rotary Club Szczecin Center organizuje koncert charytatywny, którego gwiazdą będzie Mietek Szcześniak. Całkowity dochód z koncertu zostanie przeznaczony na wyposażenie Banku Mleka Kobiecego w Szczecinie. Artysta wykona utwory z płyty „Nierówni”. Mieczysław Szcześniak to artysta wyjątkowy, jego muzykalność, tembr głosu, repertuar, niezależność oraz współpraca z najlepszymi sprawiły, że od wielu lat, niezmiennie, cieszy się szacunkiem znawców i publiczności. Na albumie „Nierówni” artysta prezentuje utwory oparte na tekstach księdza Jana Twardowskiego. Forma płyty podkreśla to, co ważne dla poety i kompozytora - ciepłą nadzieję, afirmację poetyckiej prostoduszności, zdystansowanej a niewymuszonej mądrości codziennej i zupełnie niecodziennej. Dlatego opracowane przez Szcześniaka wiersze opowiedziane są językiem kompozycji nawiązujących do akustycznej, lekkiej i pełnej słońca muzyki brazylijskiej, jej wyraźnych rodzajów: bossanovy, samby, chorinho, saó.

W zgodzie z wolą rodziny artysty, decyzją managera i reżysera koncertów, tragicznie przerwana trasa „Mój Jubileusz” Zbigniewa Wodeckiego będzie kontynuowana. Zaplanowane koncerty zmienią będą hołdem dla wybitnego muzyka i wspaniałego człowieka jakim był Wodecki. Podczas koncertu usłyszymy najpiękniejsze utwory artysty w wykonaniu gwiazd polskiej sceny muzycznej. Wśród nich znajdują się osoby, które w sposób szczególnie związane były z artystą. Wystąpią m.in: Ryszard Rynkowski, Beata Rybotycka, Jacek Wójcicki, Mariusz Patyra, Grupa MoCarta i inni. Na każdym z koncertów wystąpią muzycy z zespołu który przez wiele lat towarzyszył Zbigniewowi Wodeckiemu oraz orkiestra symfoniczna Collegium F pod batutą maestro Marcina Sompolińskiego. „Zbigniew został nam jednak swoją muzyką i dlatego po długich nocnych naradach postanowiliśmy, że chcemy zakończyć tę trasę dla Zbyszka, oddając mu hołd i nasz bezwarunkowy szacunek.” – mówią Mariusz Nowicki, menager artysty i Jacek Lisewski, reżyser koncertu.

Stara Rzeźnia, 22 października, godz.19  
ad:

Filharmonia, 26 października, godz.17.30  
ad

reklama

GREY CLUB

# IMPREZOWE SERCE SZCZECINA!

DEPTAK BOGUSŁAWA | TEL: 666 126 464 | WWW.GREYCLUB.PL | INFO@GREYCLUB.PL



foto: Rob O'Connor



# Muzyka ponad podziałami

PRESTIŻ  
PATRONUJE

Mor Karbasi to jedna z największych gwiazd „world music”, charyzmatyczna wokalistka uważana przez krytyków i publiczność za następczynię Yasmín Levy. Twórczość artystki jest wędrówką wzdłuż brzegów Morza Śródziemnego śladami Żydów sefardyjskich wypędzonych w XV wieku z Hiszpanii. Mor najczęściej śpiewa w zanikającym języku ladino – starohiszpańskim z silnymi wpływami hebrajskiego. Artystka zafascynowana jest kulturą śródziemnomorską i czerpie w swoich kompozycjach z bogactwa flamenco, fado i tradycji arabskiej. Jej twórczość to unikalne spojrzenie na barwny tygiel kultur, jakim jest Półwysep Iberyjski. Poprzez muzykę łączy też dwie kultury – żydowską i arabską: „Myślę, że to może być jedyny sposób na jednoczenie ludzi. Muzyka jest przecież poza religijnymi barierami czy normami, poza politycznymi poglądami, to coś zupełnie wolnego. Warunkiem bycia niezależnym muzykiem jest myślenie w sposób całkowicie wolny, bycie wolną osobą” – wyznaje artystka. Mor Karbasi zaśpiewa w Szczecinie w ramach cyklu Morze Muzyki.

Filharmonia, 6 listopada, godz. 19:00  
ad:

foto: materiały prasowe

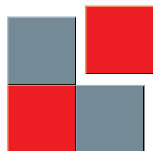


# Wiedźmin muzycznie

Niesamowity spektakl muzyczny w wykonaniu grupy Percival – współtwórców muzyki do gry „Wiedźmin 3: Dziki Gon” oraz płyty „Równonoc” (zdobywcy Diamentowej Płyty), wielokrotnie nagradzanych, mających na swoim koncie koncerty na całym świecie, będzie udziałem szczecińskiej publiczności. Podczas „Wild Hunt Live” zespół zaprezentuje utwory wykorzystane w grze, doskonale znane każdemu fanowi „Wiedźmina”. W większości w ich pierwotnej, oryginalnej, stworzonej przez siebie wersji z towarzyszeniem przygotowanych specjalnie na potrzeby spektaklu projekcji zawierających fragmenty gry oraz niepublikowane nigdzie indziej materiały video (przygotowane przez [www.marcinsomerlik.com](http://www.marcinsomerlik.com)), wspaniałego oświetlenia oraz niesamowitych popisów taneczno-akrobatycznych Teatru. Wszystko to okraszone pięknymi strojami i scenografią nawiązującą do klimatu gry. Jest to gratka nie tylko dla fanów gier komputerowych, ale także dla wszystkich miłośników pięknej muzyki, wspaniałych głosów, ciekawego instrumentarium, tańca oraz klimatów folk i fantasy.

Sala Koncertowa, 12 października, godz. 19:00  
ad:

reklama



# MADURA

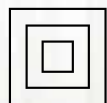
NIERUCHOMOŚCI

[www.maduranieruchomosci.pl](http://www.maduranieruchomosci.pl)



Domy już od 459 tys. zł Mierzyn, ul. Nasienna

Madura Nieruchomości, ul. Monte Cassino 4, 70-464 Szczecin, tel.: 48 501 507 678; 48 501 679 678



# TEATR KWADRAT

CLEVER LITTLE LIES

# KŁAMSTEWKA

JOE DIPIETRO

EWĄ  
**KASPRZYK**  
PAWEŁ  
**MAŁASZYŃSKI / DOMAGAŁA**

PAWEŁ  
**WAWRZECKI**  
KATARZYNA  
**GLINKA**



Alice



William



Billy



Billy



Jane

## TEN SIĘ ŚMIEJE, KTO NAKŁAMIE OSTATNI

Przekład: Bogusława Plisz Góral | Reżyseria: Paweł Wawrzecki | Scenografia: Wojciech Stefaniak  
Kostiumy: Karolina Trębacz | Producent: Małgorzata Nejman | AD+T

# 21.10.2017

## GODZ. 16.00 i 19.00 OPERA NA ZAMKU

Bilety online: [WWW.TEATRKWADRAT.PL](http://WWW.TEATRKWADRAT.PL)

Bilety do nabycia na stronie Teatru Kwadrat [www.teatrkwadrat.pl](http://www.teatrkwadrat.pl) oraz w sieci salonów EMPiK. Ceny biletów: 95zł, 120zł, 160zł.

Rezerwacja telefoniczna: **607-907-704**



Billy i Jane są młodym małżeństwem. Niedawno przyszła na świat ich córka Emily. Podczas gdy Jane całkowicie oddaje się macierzyństwu, jej mąż Billy przeżywa kryzys odrzucenia i wikła się w romans z dużo młodszą trenerką fitnessu. Billy całkowicie traci głowę dla atrakcyjnej kochanki, do czego przyznaje się swojemu ojcu. William nie jest zachwycony postępowaniem syna, ale obiecuje dotrzymać tajemnicy. Jednak dziwne zachowanie Wiliama, nagły zapal do sportowego stylu życia Billego oraz brak czasu na wspólną kolację to wystarczające poszlaki dla przenikliwej matki Billego – Alice. Jako mistrzyni intrygi – postanawia wziąć sprawy w swoje ręce i zaprośić młodych do siebie na... sernik. Słodki podwieczorek zamienia się w wyjątkowo pikantną ucztę, podczas której wspomnienia i kłamstewka miksują się, tak, że z czasem wszystkim trudno się połapać, co jest prawdą... Czy doświadczeni rodzice będą potrafili przekonać młodych, że miłości trzeba dać szansę? Czy wyjawione po latach sekrety mogą zburzyć harmonię długotrwałego związku dwojga ludzi? I czy aby kłamstwo w dobrej wierze to na pewno bezpieczna gra?

Dowcipne dialogi jak w filmach Woody'ego Allena to niewątpliwie mocna strona „Kłamstewek”. Autor komedii Joe DiPietro jest błyskotliwym obserwatorem relacji międzyludzkich, a w jego sztukach przejrzyć się możemy jak w zwierciadle. Do tego w Kwadracie obsada wprost wymarzona.

Przedstawienie jest debiutem reżyserskim aktora Pawła Wawrzeckiego, artysty o najdłuższym stażu pracy w Teatrze Kwadrat. Jego wieloletnie doświadczenie komediowe zaowocowało prawdziwie kunsztownym i przezabawnym spektaklem...



Impresja

Salon  
dekoracji okien

*Aranżacje, Dekoracje, Emocje...*



Oferujemy:

- bogaty wybór nowoczesnych tkanin, zasłony, firany, poduszki, rolety materiałowe, żaluzje, plisy, panele okienne, karnisze, obrusy nietypowe, kapy, tapety
- aranżacja i dekoracja okien
- doradztwo przy wyborze tkanin, dodatków
- pomiary, szycie, montaż, wieszanie dekoracji

Impresja Salon Dekoracji Okien, ul. Śląska 9, 70-432 Szczecin, tel. +48 91 48 32 127, kom. +48 603 863 786, [www.salonyfiran.pl](http://www.salonyfiran.pl)



**SZCZECIN**  
SALA KONCERTOWA

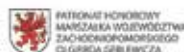
**17** LISTOPADA  
GODZ. 18:30

TEATR PIASKU TETIANY GALITSYNY  
**MAŁY KSIĄŻĘ**

WG. ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY'EGO  
ZNANA HISTORIA MAŁOWANA PIASKIEM, ŚWIATŁEM I NA WODZIE

BILETY NA: [bilety.fm](http://bilety.fm) [eBilet.pl](http://eBilet.pl) [kup bilecik.pl](http://kup.bilecik.pl)

PATRONAT  
HONOROWY:



PATRONATY  
MEDIALNE:

[prestiz](http://prestiz.com.pl)





# Piosenka wszechczasów

„A Whiter Shade Of Pale” z repertuaru brytyjskiej grupy Procol Harum, to jedno z najbardziej znanych dokonań w muzyce rockowej, absolutny klasyk imprezowy przy którym niejedna para dość mocno zbliżyła się do siebie (choć jest to podobno utwór o rozstaniu)... Jego moc spowodowała także, że nagrano ponad 900 (!) coverów tego hitu. O fenomenie utworu z liderem Procol Harum, Garym Brookerem rozmawia Bogdan Kuncewicz.

**Z**espół został założony w 1967 roku w Londynie, przez pianistę Brookera, gitarzystę Robina Trowera, basistę Chrisa Coppinga i perkusistę Micka Brownlee oraz wokalistę Boba Scotta i uważany jest do tej pory za jeden z najlepszych zespołów grających rocka progresywnego. Utwór „A Whiter Shade Of Pale” został wydany 12 maja 1967 roku, zatem w tym roku Procol Harum obchodzi jego pięćdziesięciolecie. Był to debiut Brytyjczyków, który od razu wrzucił zespół na głęboką wodę, sprawiając, że następne kompozycje grupy były niejako w cieniu. Procol Harum pojawia się w Szczecinie z nową płytą pt. „Novum”. Założyciel zespołu i jego lider Gary Brooker uważa, że: „Jest to jeden z najlepszych albumów, które zrobiliśmy, można nawet powiedzieć kiedykolwiek”.

## Jak doszło do powstania „A Whiter Shade Of Pale”?

Pewnego ranka usłyszałem w telewizji kawałek motywu z Bacha. Była to reklama cygar. Potem próbowałem to zagrać, a następnie skomponować piosenkę. Tak powstał „A Whiter Shade Of Pale”.

## To niesamowite, że tak wspaniały utwór powstał w sposób tak zwyczajny, normalny.

Najlepsze piosenki, jakie kiedykolwiek skomponowałem, powstawały bardzo szybko, niektóre kawałki dosłownie w ciągu kilku minut. Bardzo normalnie i zwyczajnie.

## A więc tworzenie zawsze bardzo łatwo Ci przychodziło?

Niezupełnie. Tworzenie niektórych kawałków zabierało mi więcej czasu. To wszystko zawsze zależało od natchnienia, lub od jakiegoś pomysłu, który opracowujesz i umieszczasz w swojej kompozycji. Piosenki ocenia się w różny sposób: te, które powstają szybko, za inspirację, zdolność twórcy, te, nad którymi długo się pracuje, za pracę w nie włożoną.

Wracając do „A Whiter Shade Of Pale”, to ledwie co powstał zespół, a już z tym utworem znaleźliście się na pierwszych miejscach list przebojów... No tak, ten utwór pomógł nam w karierze, ale z drugiej strony, pozostałe nasze kompozycje były niejako w cieniu „A Whiter Shade Of Pale”.

## W cieniu?

No tak. Powstało dużo dobrych utworów Procol Harum, ale poprzez wielki sukces „A Whiter Shade Of Pale” nie były zauważane tak jak powinny, jak na to zasługiwały.

## „A Whiter Shade Of Pale” to najlepsza kompozycja Procol Harum?

Najbardziej znana, ale nie najlepsza. Kocham wiele kompozycji Procol Harum, ale żadnej z nich nie faworyzuję. Po prostu, to jest nasz dorobek. To wszystko to jest Procol Harum.

*Rozmawiał: Bogdan Kuncewicz / Foto: materiały prasowe*



# Spowiedź Andrzeja Adamiaka

Spotkaliśmy się z założycielem i liderem legendarnej grupy Rezerwat - Andrzejem Adamiakiem. Niezwykle szczerze opowiedział nam o tym, co sądzi o obecnej muzyce. – Są tacy, co lansują się na utworze „Zaopiekuj się mną”. Mam to w nosie. I tak sympatyczne tantiemy lecą do Andrzejska, czyli do mnie – przyznał roześmiany.

**W** 2016 roku wydałeś z zespołem Rezerwat trzecią płytę w 35-letniej historii kapeli. Poprzednia ukazała się w... 1987 roku! Skąd taki przestój?  
Zajmowałem się przez ten czas wieloma różnymi rzeczami. Byłem szefem reklamy w pewnej firmie u mojego kolegi, byłem także szefem niewielkiego radia w Łodzi. Zajmowałem się wszystkim, tylko nie zarobkowym robieniem muzyki. Całe szczęście działałem w zaciszu domowym. Miałem gotowych 40 nowych kawałków, na płytę „Dotykaj” wybrałem 11. Wszystkie są mojego autorstwa: słowa i muzyka. Zresztą niemal każdy utwór w historii zespołu był mój, dopisywani do tego byli tylko różni ludzie. Płyta była gotowa już w 2005 roku. Wyszła rzeczywiście po 11 latach. Nie chciałem wydawać jej wcześniej, bo dla kogo? Ci, którzy na nią czekali mogą sobie teraz ją kupić i posłuchać. Staram się być obiektywny. Znam wartość całego materiału, jest wybitny, przebrany, wymęczony, wykombinowany, ale nie przekombinowany. Fajny rockowy materiał z naprawdę dobrymi kawałkami, a przede wszystkim fantastycznymi tekstami. Nikt tego nie kwestionuje. Nie piszę jak inni tekstów metodą losowania wyrazów, ani nie nagrywam piosenek, które już raz słyszałem.

**W swojej historii Rezerwat sprzedał ponad milion płyt. Dzisiaj jest to praktycznie wynik nie do osiągnięcia.**

Gdzie tam, sprzedaliśmy tych płyt o wiele więcej! Oficjalnie mówi się tylko o milionie. Pamiętam sytuację z 1983 roku, przy pierwszej płycie. Nie wiem jak było już przy drugiej, później wychodziły jeszcze jakieś składanki. Tego było od cholery. Na samych składankach poszło z milion, nie mówiąc już o albumach. Wracając do pierwszej płyty. Wydała ją nam firma Savorit. W tamtych latach istniały przedsiębiorstwa, które komuniści dopuszczali do niektórych dziedzin życia gospodarczego w naszym kraju. Akurat ona była jedną z nich. Komuniści pobierali wówczas ponad 80 procent podatku od mojego krążka. Żeby firmie się to opłaciło musieli tego sprzedać naprawdę sporo. Oficjalnie podali, że 150 tysięcy sztuk trafiło w ręce słuchaczy. Według mnie było to dwa, a nawet trzy miliony.

**Jesteście wciąż jednak uważani, za kapelę jednego numeru. Rezerwat kojarzy się z utworem „Zaopiekuj się mną”.**

Każdemu mądrali życząc takiej piosenki. Zna ją cała Polska. Równie dobrze można mówić, że Procol Harum czy Omega są takimi kapelami. Mogę podać mnóstwo takich przykładów.

**Nie obawiasz się, że twoja płyta teraz się nie sprzedaje? Szukałem jej po wielu sklepach w Szczecinie i nie znalazłem na żadnej półce. Po- może w tym występ w Opolu? Zagraliście mimo bojkotu festiwalu przez wielu artystów.**

O dystrybucję trzeba zapytać Agencję Muzyczną Polskiego Radia, oni są dystrybutorem. Natomiast jeśli chodzi o ten cały bojkot: uczestniczyłem w prawdziwym bojkocie w stanie wojennym. Jeździły za mną czarne Wołgi, wzywano mnie na dywanik do jakichś sekretarzy partii. Odgrazali się, że wsadzą mnie do więzienia jeśli zrobię na koncercie jakieś nieodpowiednie rzeczy. Po wszystkim wychodziłem na scenę i mówiłem, że pan sekretarz zabronił mi robić: to, to i to. Wymieniałem wszystkie rzeczy. Miałem też koleśki, którzy na mnie donosili. Dopiero niedawno przekonałem się, co mi naprawdę groziło. Byłem jednak młody, radosny. To był prawdziwy bojkot, on był po coś! Nie tak, jak teraz. Jakaś dziewczynka pokłóciła się z jakimś prezesem. Co mnie to obchodzi? Nie będę owczym pędem leciał za tym, że pani jedna czy druga nie chce być puszczana przez polską telewizję. Nie ona pierwsza i nie ostatnia. Tak naprawdę słyszałem, że i tak wszyscy pokłócili się o kasę. Gdy się nie dogadali narobili wielkiego dymu, po czym okazało się, że wszyscy bojkotują festiwal. Ostatecznie i tak w nim wzięła udział ponad setka artystów.

**Uważasz, że obecna muzyka różni się od tej z lat 80?**

Tamta była o czymś, obecna jest o niczym. Piosenki tworzone są metodą losowania wyrazów. Czasami wygląda to tak, że mają taką maszynę losującą. Wybiera na chybił trafił wyrazy i w ten sposób powstaje piosenka.

**Nie denerwuje Ciebie, że mimo pomocy tej „maszyny losującej” artyści obecnie sprzedają tyle płyt? Dajmy na to przykład Rafała Brzozowskiego, bożyszczą nastolatków.**

Brzoza sprzedaje tyle płyt? Nie jestem tego taki pewien. Z tego co wiem, to Rafał Brzozowski nie skomponował żadnej swojej piosenki i nie napisał żadnego tekstu. Jest artystą, ładnie wygląda, całkiem niezłe śpiewa. Nagrywałem kiedyś bębny dla Rafała Paczkowskiego na płytę Rafała, do piosenki „Tak blisko”. Zresztą współpracuję z Paczkowskim od dawna. Nie mogę jednak źle o nich gadać. Lepiej by grali i śpiewali niż mają wino pod sklepem trąbić. Tak naprawdę to szanuję wszystkich artystów, ważne by byli prawdziwymi artystami.

W sieci można znaleźć mnóstwo coverów „Zaopiekuj się mną”. Wykonawcy porywają się na ten legendarny kawałek bardzo chętnie. Nie masz nic przeciwko?

Nie. Na przykład grupie Verba sam dałem na to zgodę. Zrobili karierę dzięki mnie, jak szybko przestało być puszczane „Zaopiekuj się mną” w ich wykonaniu, tak szybko chyba tę karierę zakończyli. To sympatyczne, miłe chłopaki. Nawet parę razy wystąpiłem z nimi w jakichś programach telewizyjnych udając, że gram na gitarze i udając, że śpiewam. Covery mnie nie denerwują, bo i tak wszyscy taniemy płacą dla mnie.

**Artyści pytają o zgodę przy nagrywaniu tego utworu?**

Niektórzy tak, niektórzy nie. Po co mam ich za to ścigać, co mi z tego przyjdzie. Zapytała się tylko Natalia Kukulska, jednak również nie osobiście, a przez żonę nieżyjącego Janusza Kondratowicza. On nauczył mnie pisać teksty. Pisał teksty do piosenek Klenczona. To była taka para, że hej! Kukulska poprosiła mnie przez Anię Kondratowicz o zgodę, nawet miała mi wysłać płytę, nie zrobiła tego. Ona jedyna zapytała. Jeszcze jakaś kapela. Nie zrobiło tego całe mnóstwo innych. Niech grają, propagują piosenkę „Zaopiekuj się mną”. To są sympatyczne taniemy dla Andrzejką, a oprócz tego przypominanie tego utworu jest zacne. To ponadczasowy kawałek, ma już ponad 30 lat.

**Nie boisz się, że będzie jak z zespołem Ziyó? Nagrali fantastyczny kawałek „Magiczne słowa”. Teraz wszyscy uważają, że jest to utwór innego wykonawcy, właśnie Brzozowskiego.**

Niepotrzebnie zgodzili się na coś takiego. Po co? Trzeba dawać zgodę tylko niektórym i jednocześnie przy tym myśleć. Chłopaki dali ciała. Okazało się, że jakaś firma płytowa wylansowała inną wersję. Nikt nie wspomina o tym, że oryginał należy do Ziyó. Że ktoś nad tym się napracował, ktoś skomponował, ktoś zaaranżował i brzmiało właśnie dlatego, że właśnie włożył w to mnóstwo wysiłku. Nie jest to dziełem jakiegoś innego producenta, który zrobił sobie inną aranżację. Opierał się przecież na oryginale.

**Nie jest tak, że media wprowadzają powoli cenzurę?**

Od dawna to robią. Polscy artyści zgodnie z długoletnim planem mają nie być zbyt dobrzy, bo trzeba sprzedawać u nas płyty artystów ogólnosięwiatowych. Nie może być tak, że polscy artyści są od tej papki lepsi, bo tak by było. Muszą być gorsi. Stąd masz wspomniane wcześniej nazwiska. To bardzo słabi ludzie jeśli chodzi o sztukę. Dziewczyny przy mikrofonach tak naprawdę zmieniają tylko kolor włosów. Od czasu do czasu zdarza się tylko rodzynek i trzeba trzymać kciuki by było ich coraz więcej. Media same się wreszcie naprawią... z czasem. Nie wiem czy tego dożyję, ale tak będzie.

**Na zakończenie – podsumuj obecny rynek muzyczny.**

Jest piękny, fantastyczny, tryliard razy lepszy. Uwierzy w to ktoś? Na całym świecie wszyscy przeszli do prostego rzepolenia. Opierają się na producentach, którzy produkują wszystko na jedno kopyto. Jak się komuś uda zrobić coś fajnego, wtedy staje się wykładnikiem dla całej reszty. Nie ma kogoś takiego, jak np. Pink Floyd. Samo sobie tworzyło, w większości przypadków samo nagrywało. Jasne, mieli wybitnych producentów, ale mieli jednocześnie dużo do powiedzenia. Ich twórczość kompozycyjnie, teksty, aranżacje, wykonanie, współprodukcje. Kto taki dzisiaj jest z młodego pokolenia? Może dwóch, trzech artystów i to wszystko. Wartościowa muzyka nie będzie nigdy promowana bo wydaje się dziennikarzom i wydawcom, że młodzież tego nie zrozumie. Kiedyś rozumiała to czemu ma nie zrobić tego teraz? Czy uważają, że młodzież jest głupsza? Może jest trochę gorzej wykształcona muzycznie ale nie uważam, by była głupsza. Pewnie, rodzą się pustaki ale nie mówimy o nich. Mówimy o średnio inteligentnych ludziach, którzy już zaczynają słuchać prawdziwego brzmienia. W sumie i tak, jak się nałoją również słuchają Weekendu i na imprezie śpiewają „Ona tańczy dla mnie”. Podsumowując: jeśli ktoś szuka muzyki do posłuchania to zawsze znajdzie. Niestety nie znajdzie jej w polskich mediach popularnych. A szkoda...

Rozmawiał: Andrzej Kus / Foto: Dagna Drązkowska

reklama

# Copernicus Club

COPERNICUS CLUB XI PIĘTRO HOTELU RADISSON BLU

**ABRAHAM  
KENNER III**  
OHIO (USA)

wokalista i pianista, uczestnik programu  
The Voice of Poland w Copernicus Club!  
Każdy czwartek i piątek, start: 20:00

**HAPPY HOURS**  
Codziennie 19:00-21:00  
50% zniżki na napoje alkoholowe

pl. Rodła 10, Radisson Blu Hotel, 70-119 Szczecin  
Otwarte: Codziennie 19.00 - 2.00  
tel: +91 359 5595

Jerzy Chwałek



Owładnięty przez sport od 9. roku życia. Pracował w Polskim Radiu Szczecin. Obecnie dziennikarz sportowy Super Expressu, współpracuje także z tygodnikiem Piłka Nożna.

# Złamane serce i wielki finał

**F**inałem finałów określili dziennikarze i znawcy tenisa pojedynek Francuza Richarda Gasqueta z Niemcem Florianem Mayerem, kończący tegoroczny turniej Pekao Szczecin Open. Trudno znaleźć w pamięci lepszy finał naszego challenger'a, skoro o rozstrzygnięciu obu setów musiał decydować tie-break, trzymający wszystkich w napięciu, a pod wrażeniem gry Francuza był oglądający mecze z trybun, Wojciech Fibak.

Gasquet imponował spokojem, profesjonalizmem na korcie i poza nim. Jeszcze przed pierwszym meczem powiedział, że chciałby wygrać turniej, a później robił wszystko na korcie – z obroną piłki meczowej w ćwierćfinale włącznie – żeby osiągnąć cel. Nasz niepokorny, czyli Jerzy Janowicz po przejściu I rundy powiedział, że zadowoli go tylko zwycięstwo w całym turnieju, ale na słowach się skończyło. Za porażkę w ćwierćfinale z Mayerem obciążył... specjalistę od naciągania rakiet, i niezbyt chętnie odpowiadał na pytania dziennikarzy o swoją formę. Cóż, cały Jerzyk...

W czasie turniejowego tygodnia jest dużo pięknego tenisa, ale są też mniejsze czy większe dramaty zawodników. Dla Ekwadorczyka Ivana Endero wszystko było – jak mi powiedział – „amazing” (niesamowite i zdumiewające). Zarówno korty, publiczność, jedzenie, nawet brzydka i wietrzna pogoda, a nawet... kawa, w co trudno uwierzyć, bo dla wielu nie ma lepszej na świecie od ekwadorskiej. Mimo tych świetnych warunków i oprawy Endero nie zdziałał nic na korcie, bo 5 dni przed turniejem... rzuciła go dziewczyna. Chyba emocjonalny charakter południowca sprawił, że musiał się wygadać z osobistej porażki i ciosu zadanego w serce, nie bacząc nawet na to, że rozmawia z dziennikarzem. Okazuje się, że łatwiej zmienić złamaną raketę na korcie, niż szybko wyleczyć złamane serce.

Podziwiając profesjonalizm Gasqueta, współczując Ekwadorczykowi i mając nadzieję na lepsze mecze Polaków w przyszłości, żegnamy się ze znakomicie zorganizowanym turniejem, na rok. Szkoda, że na tak długo...

reklama



## Ortodoncja bez wyrzeczeń

 invisalign®

**HAHS**  
KLINIKA 

Krzysztof Bobala



Współwłaściciel agencji reklamowej „BONO” i „Bene Sport Centrum”, koordynator organizacji 15. Mistrzostw Europy w Pływaniu oraz turnieju Pekao Szczecin Open, wielki miłośnik tenisa i innych sportów raketowych.

# Mistrzowie w opaskach

**W**rześniowy wieczór. Już po turnieju. Pieknie zmęczony, ale szczęśliwy. Wszystko się udało. Wspaniali zawodnicy, kochani kibice, którzy raz jeszcze dopisali i najlepszy mecz finałowy w historii. Turniej na miarę jubileuszu. Wygodnie rozsiadam się w fotelu, pilot do jednej ręki, a kieliszek z winem do drugiej. Jest cudnie. Trochę bezmyślnie przerzucam kanały w telewizorze z nadzieją, że może znajdę gdzieś powtórkę niedzielnego finału. Nic nie ma. Na oglądanie filmu nie mam ochoty, polityki nie trawię, a na wiadomości, które docierają ze świata chyba jeszcze, po dwóch tygodniach spędzonych wyłącznie na kortach, nie jestem gotowy. I nagle - nie wierzę. Na zwężonym ekranie gra dwóch moich tenisowych idoli z dzieciństwa. Co za fryzury, co za stroje. I te przepaski na włosach. Drewniane rakiety, białe piłki i ten śmieszny przekaz telewizyjny, który zamiast grafiki z wynikiem, statystykami itp. po gemie po prostu obiektywem kamery pokazuje tablicę na obiekcie. A obiekt to nie byle jaki. Pełen prześmiesznie ubranych fanów tenisa - tak się wtedy nosiło. To Wimbledon, świątynia tenisa, a tych dwóch grających dżentelmenów (tak naprawdę to raczej jeden dżentelmen i jeden piniacz) to Szwed Bjorn Borg i Amerykanin John McEnroe. Gladiatorzy kortów tamtych czasów. Mimo, że kolory nie takie, brak HD i mecz sprzed trzydziestu siedmiu lat, wciągam się coraz bardziej. Co za akcje, co za emocje, co za poziom. Gra serwis-wolej, której pozazdrościć mogą wszyscy grający dzisiaj tenisiści z Federerem na czele. Sytuacja zmienia się jak w kalejdoskopie. Pierwszy set zaskakująco łatwo dla Amerykanina, w dwóch następnych górą Borg. W czwartym Szwed przełamuje i wydaje się, że to już koniec. Nic z tego. Ambitny i za-

dziorny McEnroe wznosi się na wyżyny i wygrywa po jednym z najpiękniejszych tie-breaków, które widziałem. Już wynik tego tie-breaka, 18-16 może Państwu przybliżyć jakie emocje próbuję opisać. Set piąty i dalej walka, „jakby jutra miało nie być”. W końcu Europejczyk górą. Bjorn Borg wygrywa 8:6. Mimo zmęczenia siedziałem do drugiej w nocy, aby zobaczyć kto okaże się lepszy. Próbowałem też dociec, co to za mecz i z którego roku, bo jak wcześniej wspominałem, niestety realizator transmisji nas nie rozpieszczał. Znikąd pomocy, ale od czego nowoczesne technologie. Smartfon przed oczy, wyszukiwarka google do pracy. Okazuje się, że właśnie obejrzałem (wstyd się przyznać, że dopiero), uznany przez fachowców na wiele lat - najlepszy mecz w historii zawodowego tenisa - finał gry pojedynczej Wimbledonu z 1980 roku. Dopiero po dwudziestu ośmiu latach, podobno jeszcze lepszy mecz rozegrali panowie Federer i Nadal. To coś niesamowitego, że oglądając tyle współczesnego tenisa ciągle można zachwycać się techniką i grą mistrzów sprzed lat. To piękno tej dyscypliny sportu. Już niedługo do kin wejdzie film, którego fabuła oparta jest właśnie na rywalizacji tych wybitnych tenisistów. Borg i McEnroe przez ostatni tydzień patrzyli na mnie kilka razy dziennie z dużej reklamy, którą dystrybutor filmu ustawił na turnieju Pekao Szczecin Open. Turnieju, który w tym roku także miał dwójkę swoich Mistrzów. Richard Gasquet i Florian Mayer rozegrali mecz dwudziestopięciolecia, mecz który na następne finały stanie się wzorcem do pobicia, podobnie jak ten z Wimbledonu z 1980 roku. Mam nadzieję, że nie będziemy czekać zbyt długo, aby ogłosić, że to właśnie jeden z najbliższych finałów został uznany najlepszym meczem w historii szczyńskiej imprezy.

Skimie  
Wrzosa  
Chryzantemy  
i wiele innych...

# Jesiennie inspiracje



**CENTRUM OGRODNICZE**  
*Rajski Ogród*®

**CENTRUM OGRODNICZE**  
Szczecin, al. Wojska Polskiego róg Zaleskiego  
Szczecin, al. Bohaterów Warszawy róg 26 Kwietnia

**SZKÓŁKA ROŚLIN**  
Szczecin, ul. Zaleskiego 2 (obok NETTO)

[www.rajski.szczecin.pl](http://www.rajski.szczecin.pl)

# Podwójne otwarcie

Na początku września w Szczecinie Grupa Mojsiuk, otworzyła nowy salon samochodów dostawczych Van ProCenter oraz odnowiony salon samochodów osobowych Mercedes-Benz. Imprezę poprowadził jak zawsze świetny w roli konferansjera Conrado Moreno, dla gości zagrał zespół Enej. Raczono się wymyślną kawą Korona 1912, o powitalnego drinka zadbał sklep Wine Center, a w kieliszkach złociła się wyborna Starka. Było jak zawsze – idealnie.

ad



Od lewej: Bogdan Kruk, Kamil Borowy, Mercedes-Benz Leasing, Christoph Stemmer Mercedes-Benz Van, Irena i Kazimierz Mojsiuk



Zespół Enej



Od lewej: Anastazja i Wojciech Patora, Rajski Ogród, Tatiana Horobet, Agnieszka Jastrzębska, Sonia i Bartłomiej Aleksander – Fizjo Alex



Agata Madeja, Mercedes-Benz Van



Dr Grzegorz Skorny



Od lewej: Wojciech Pelczyk, Get Ride i Kamil Martyniuk, HRE



Rafał Podemski, Korona Kafe 1912



Sylwester Kloskowski, Starka



Piotr Kaliński, Wine Center



Goście salonu



Laureatka loterii wizytówkowej Beata Łopatowska



Zarząd Grupy Mojsiuk, Mercedes-Benz Vans, Mercedes-Benz Leasing



Zespół handlowców Van ProCenter

# 25 lat Pekao Szczecin Open

Były łyż szczęścia i łyż zawodu, sportowe emocje na najwyższym poziomie. Turniej Pekao Szczecin Open ma już 25 lat! Tegoroczny finał wygrał znakomity Francuz Richard Gasquet. Świątowano na kortach, a także poza nimi. Szczeciński turniej tenisa nadal w czołówce i najlepszym challengerem na świecie. Sto lat!

ad



Od lewej: Ilona Perera, Jerzy Chwałek, Isobel Perera-Turostowska



Katarzyna Koroch i prezydent Piotr Krzystek



Izabela i Mikołaj Marecny



Od lewej: Łukasz Tomaszewicz, Anastazja i Wojciech Patora



Od lewej: Richard Gasquet, Krzysztof Bobala, Florian Mayer



Agnieszka i Aleksander Noska



Od lewej: Piotr Orelański, Tomasz Gęsikowski i Wojciech Dąbrowski



Jerzy Janowicz



Od lewej: Tomasz Stockinger, Ivania Perez, Mariusz Łuszczewski



Od lewej: Urszula Dudziak ze znajomymi



Marzena Rogalska i Dariusz Baranik



Od lewej: Robert Radwański, Jerzy Janowicz senior



Agnieszka Bobala i Lech Kwaśniewski



Czesława i Grzegorz Szczepański



Jacek Porada



Tomasz Walburg



Mariusz i Marta Frystenberg



Beata i Leszek Wodniczy



Wojciech Korda i Dominika Stelmaszczuk



Magdalena i Piotr Kotniś



Od lewej: Bolesław Oćwieja, Andrzej Rynkiewicz, Jacek Kudelski



Od lewej: Grzegorz Skorny, Andrzej Szkocki



Barbara Paduch i Andrzej Niecko



Od lewej: Adam i Magda Romerowie, Wiktor i Jolanta Archutowscy, Wojciech Radomski

## Szkolenie i zabawa

Duńsko-polska firma FairWind – specjalizująca się w energetyce odnawialnej otworzyła nowy ośrodek szkoleniowy dla specjalistów z branży energetyki wiatrowej – European Wind Academy. W trakcie otwarcia odbyło się m.in. krótkie szkolenie pierwszej pomocy przeprowadzone przez szczeciński WOPR. Dodatkowo goście mogli wziąć udział w prezentacji szkolenia bezpiecznej pracy na wysokości, w trakcie, którego mogli zobaczyć przykładowe scenariusze ratowania osoby poszkodowanej podczas pracy na turbinie wiatrowej. Poważna tematyka okazała się być też dla uczestników pouczającą zabawą.

ad



Prezentację szkolenia bezpiecznej pracy na wysokości prowadzi i Jakub Dołganow



Krótkie szkolenie pierwszej pomocy, od lewej: Michał Przepiera, wice prezydent Szczecina, John Funch, prezes FairWind, Jan Thorbiorn Madsen, Vestas NEU Training Centre



Zespół European Wind Academy, od lewej: Witold Szczepkowski, Jakub Dołganow, Aneta Kosido, Jakub Wnuk



Od lewej: Christine Lauth, FairWind A/S, Michael Pilgaard Hansen, Vestat NEU Training Centre, Adam Szymborski, Cotes Polska, Dominika Bednarek Zachodniopomorski Urząd Marszałkowski i Michał Przepiera

## Kuchnia w nowym salonie

Z początkiem września firma Magenta wzbogaciła się o nowy salon przy ulicy Wyszyńskiego. Na otwarciu przybyli liczni goście, wśród których znaleźli się szczecińscy architekci a także przedstawiciele firm Verle i Max Kuchnie z którymi Magenta współpracuje. Dla gości gotował uczestnik Top Chef Polska Mariusz Siwak. Wszyscy dyskutowali o modzie jaka obecnie panuje w kuchniach.

ad



Wojciech Siudowski, Karolina Lewandowska



Edyta i Piotr Piotrowscy, Magenta



Od lewej: Jakub Gajda, Verle Kuchen, Magdalena Przybylska, Magenta, Dawid Tomczak, Max Kuchnie



Mariusz Siwak, Top Chef Polska



Od lewej: Dawid Tomczak, Sławomir Bindulski, Beko Polska

foto: Jarosław Gaszyński

## Tylko w niedzielę

Pochodząca ze Szczecina wokalistka jazzowa – Agnieszka Wilczyńska dała świetny koncert w LuLu Club. Na scenie artyście towarzyszyli wspaniali muzycy: Andrzej Jagodziński, Adam Cegielski i Czesław Bartkowski. Koncert poprowadził Szymon Kaczmarek. Koncert Wilczyńskiej to część większego cyklu „Tylko w niedzielę” za którym stoi Maciej Kazuba i Kasia Buja Kazuba – znakomity duet w życiu prywatnym, jak i artystycznym, promotorzy dobrego jazzu.

ad



Zjawiskowa Agnieszka Wilczyńska z zespołem



Od lewej: Krzysztof Baranowski, Michał Szelański, Szymon Kaczmarek



Agnieszka Wilczyńska z fanami



Od lewej: Andrzej Jagodziński, Adam Cegielski, Agnieszka Wilczyńska, Maciej Kazuba i Czesław Bartkowski

## Premiera z poślizgiem kontrolowanym

Prezentacja Nowej Mazdy CX-5 z salonu Kozłowski odbyła się w warunkach innych niż miejskie – miała miejsce w uroczym Motańcu. Podczas premiery odbyły się szkolenia pod okiem instruktorów ze szkoły Mariusza Podkalickiego. Goście mieli szansę przetestować nowy model Mazdy w warunkach off-road oraz jazdę w slalomie. Dodatkową atrakcją była nauka kontrolowanego poślizgu Mazdą 2 pod czujną kontrolą instruktora. Kiedy dorośli „palili gumy”, dzieci znalazły się w rękach animatorów, które zapewniły im nieco inne rozrywki.

ad



Mariusz Podkalicki, właściciel, ABJ Podkalicki, Marta Fafuta, Mazda Kozłowski



Zespół Mazdy



Władysław Dzikowski, radny i Jan Kozłowski



Małgorzata Kozłowska i Jan Kozłowski – Mazda Kozłowski



Krzysztof Jaworski i Ewelina Sulińska – Mazda Kozłowski



Gerard Beczkowski, Mazda Kozłowski, i Danuta Sroka, klientka Mazdy

foto: materiały organizatora

# Szukajcie nas w prestiżowych miejscach!

## GABINETY LEKARSKIE

Agmed ul. Graftowa 4  
AMC ul. Langiewicza 28/U  
Centrum Leczenia Otyłości ul. Krzywoustego 9-10  
Centrum Rehabilitacji i Ortopedii ul. Modra 86A  
Centrum Rehabilitacji Terapia Plus (budynek Porta Medyk) ul. Dubois 27  
Dental Implant Aesthetic Clinic ul. Panieńska 18  
Dentus ul. Mickiewicza 116/1  
ESTETIC Klinika Zawodny ul. Ku słońcu 58  
Fabryka Zdrowego Uśmiechu ul. Ostrawicka 18  
Gabinet „Orto-Magic” (od ul. Topolowej) ul. Zacisza 22  
Gajda ul. Narutowicza 16A  
Ginekologia Estetyczna ul. Langiewicza 28/7 (Kamienica Nova I piętro)  
HAHS ul. Czwartaków 3  
Hahs Protodens ul. Felczaka 10  
Hajdasz ul. 5 Lipca 3/1  
In House ul. Bolesława Śmiałego 39  
Kolmed ul. Mazurska 7  
Laser Medi Derm ul. Kasprzaka 2C  
Laser Studio ul. Jagiellońska 85  
Lecznica Dentystyczna KULTYS ul. Bolesława Śmiałego 17/2  
Mamma (Kijewo) ul. Sowie 38  
Medicus pl. Zwycięstwa 1  
Medikimika ul. Mickiewicza 55  
Mimedel ul. Nowowiejska 1E  
Medycyna Estetyczna dr. Osadowska (Office Center) al. Piastów 30  
NZZO Laser ul. Batalionów Chłopskich 49A  
ORTO PERFECT ul. Ogórnego 12  
Perladent - Gabinet Stomatologiczny al. Powstańców Wielkopolskich 4C  
Praktyka Stomatologiczna Rafał Rudziński ul. Śląska 5/2  
Prywatna Praktyka Ginekologiczna ul. M. Skłodowskiej-Curie 5/2  
Prywatna Praktyka Stomatologiczna i Ginekologiczna al. Wojska Polskiego 43/2  
Ra-dent. Gabinet Stomatologiczny ul. Krzywoustego 19/5  
Stomatologia Kamienica 25 ul. Wielkopolska 25/10  
Stomatologia Mikroskopowa ul. Żołnierska 13A/1  
Stomatologia ul. Wielka Odrzańska 31  
Vita Dent Centrum Stomatologiczne ul. Modra 122  
Vitrolive Przychodnia Ginekologiczna al. Wojska Polskiego 103  
Wejt&Tawakol ul. Emili Plater 18

## HOTELE

Hotel Atrium al. Wojska Polskiego 75  
Hotel Campanille ul. Wyszynskiego 30  
Hotel Dana al. Wyzwolenia 50  
Hotele Marina ul. Przeszenna 13  
Hotel Novotel ul. 3 Maja 31  
Hotel Park ul. Plantowa 1  
Hotel Plenty ul. Rynek Sienny 1  
Hotel Radisson BLU pl. Rodła 10  
Hotel Vulcan ul. Druckiego-Lubeckiego 6a

## KANCELARIE

Lizak, Stankiewicz, Królikowski - kancelaria adwokacka al. Boh. Getta Warszawskiego 1/4  
Mazurkiewicz, Wesolowski, Mazur - kancelaria adwokacka ul. Klonowica 30/1  
Andrzej Marecki Królowej - kancelaria adwokacka ul. Kr.Jadwigi 13/12  
Mikołaj Marecki sekretariat - kancelaria adwokacka św. Ducha 5A/12  
Gozek, Kowalski, Tysakowski - adwokaci i radcowie ul. Panieńska 16  
Tomasz Kordus - kancelaria adwokacka ul. Felczaka 11  
Andrzej Zajda i Monika Zajda-Pawlik - kancelaria adwokacka ul. Monte Cassino 7/1  
Dariusz Jan Babski - kancelaria adwokacka ul. Bogusława 5/3  
Aleksandr-Dutkiewicz - kancelaria adwokacka ul. Wyszynskiego 14  
Licht Przeworska - kancelaria adwokacka ul. Tuwima 27/1  
Mariusz Chmielewski kancelaria adwokacka ul. Odzieżowa 5  
Kancelaria Notarialna al. Jana Pawła II 22  
Skotarczak, Dąbrowski, Olech - kancelaria adwokacka ul. Narutowicza 12  
Kancelaria Notarialna Dalezyska - kancelaria notarialna al. Jana Pawła II 17  
Skotarczak, Dąbrowski, Olech - kancelaria adwokacka ul. Narutowicza 12  
Waldemar Juszcak - kancelaria adwokatów i radców al. Niepodległości 17  
ZBROJA - adwokaci ul. Więckowskiego 1b/8

## KAWIARNIE

Biancafe ul. Ostrawicka (Park W. Łyczynka)  
Cafe 22 pl. Rodła 8  
Duet Coffee CH Galaxy - 1 piętro  
Cafe Harmon ul. Monte Cassino 6  
Cafe Orsola pl. Żołnierza Polskiego 3/1  
Coffee Heaven GK KASKADA  
Coffee Heaven CH Galaxy  
Coffee Heaven CH Mollo  
Czekoladowa cukiernia al. Wojska Polskiego 17  
Fabryka Deptak Bogusława 4/1  
Fanaberia Deptak Bogusława 5  
Koch Cukiernia al. Wojska Polskiego 4  
Lodziarnia Pogodna ul. Poniatowskiego 2  
Secesja Cafe al. Jana Pawła II 19/1

## KLUBY

Bar Czysty Deptak Bogusława 8  
Free Blues al. Powstańców Wielkopolskich 20  
Grey Club Deptak Bogusława 9  
Rocker Club ul. Partyzantów 2

## MOTORYZACJA

Auto Club Hyundai, Mitsubishi, Suzuki Ustowo 56  
BMW i MINI przy rondzie Hakena  
Citroen Drewnikowski ul. Boh. Warszawy 19  
Citroen Drewnikowski ul. Citroena 1  
Ford Bemo Ustowo 56  
Ford ul. Pomorska 115B  
Harley Davidson ul. Gdańska 22A  
Holda - Jeep i Lancia ul. Gdańska 7  
Honda ul. Białowska 2  
HTL ul. Lubieszyska 20  
Kia Polmotor ul. Szymborskiej 8  
Kia, Nissan, Subaru Ustowo 52  
Lexus Kozłowski ul. Mieszka 125  
Łopiński VW ul. Madalińskiego 7  
Mazda Kozłowski ul. Struga 31B  
Mercedes Bogacki ul. Mieszka 130  
Mercedes Mojsiuk ul. Pomorska 88  
Nissan ul. Struga 71  
Opel Kozłowski ul. Struga 31B  
Peugeot Drewnikowski ul. Bagienna 36D  
Skoda ul. Struga 1A  
Subaru ul. Struga 78A  
Toyota Kozłowski ul. Mieszka 125B  
Toyota Kozłowski ul. Struga 17  
Volvo ul. Pomorska 115B  
VW ul. Struga 1B

## NIERUCHOMOŚCI

Atelie Nieruchomości ul. Jagiellońska 82/1  
Calbud, pokój 17 parter ul. Kapitańska 2  
Extra Invest al. Wojska Polskiego 45  
Neptun Developer ul. Ogórnego 15  
SGI ul. Zbożowa 4  
Siemaszko al. Powstańców Wielkopolskich 91A  
Tomaszewicz ul. Kaszubska 20/4

## RESTAURACJE

13 Muz pl. Żołnierza Polskiego 2  
17 Schodów ul. Targ Rybny 1  
A nuż widelec ul. Ogórnego 5  
Bachus - winiarnia ul. Sienna 6  
Bistro na językach ul. Grodzka  
Bohema al. Wojska Polskiego 67  
Bollywood ul. Panieńska 20  
Bombay ul. Partyzantów 1  
Buddah ul. Rynek Sienny 2  
Buena Pinta ul. Śląska 12  
Chahupa ul. Południowa 9  
Chief pl. Rayskiego 16  
Clou Wine Bar ul. Wielka Odrzańska 18  
Colorado Wały Chrobrego 1a  
Columbus Wały Chrobrego 1  
Czerwone Korale al. Jana Pawła II 42  
Dobre Rzeczy ul. Słowackiego 14  
El Globo ul. Piłsudskiego 15  
Food & wine ul. Nowy Rynek 3  
Greckie Ouzery Bulwar Piastowski  
Hereford Steakhouse al. Jana Pawła II 47-48  
Jin Du al. Jana Pawła II 17  
Karczma Polska Pod Kogutem pl. Lotników 3u/1  
Kitchen meet & eat Szczecin Bulwar Piastowski 3  
La Passion du Vin ul. Sienna 8  
Mała Tumska ul. Mariacka 26  
Między Wierszami ul. Moniuszki 6/1  
Na Kuncu Korytarza ul. Korsarzy 34  
NIEBO Wine Bar Cafe ul. Nowy Rynek 5  
Paladin ul. Jana z Kolna 7  
Paprykarsz al. Jana Pawła II 42  
Pasja fabryka Smaku ul. Śląska 12/1  
Paauza Cafe (Filharmonia parter) ul. Małopolska 48  
PER SE pl. Holdu Pruskiego 9  
Pierogarnia Kaszubska pl. Zgody 1  
Pepperoni Pizzeria ul. Poniatowskiego 2a  
Porto Grande ul. Jana z Kolna 7  
Public Fontanny al. Jana Pawła II 43  
Restauracja Ładoga - Targ Rybny ul. Jana z Kolna  
Restauracja Stara Rzeźnia ul. Wendy 14  
Restauracja Szczecin ul. Felczaka 9  
RICORIA (Trans) al. Powstańców Wielkopolskich 20

Sake ul. Piastów 1  
Spotkanie al. Jana Pawła II 45  
Spizarnia pl. Holdu Pruskiego 8  
Stara Piekarnia ul. Piłsudskiego 7  
Stockholm Kitchen&Bar Bulwar Piastowski  
To i owo ul. Zbożowa 4  
Tokyo ul. Rynek Sienny 3  
Towarzyska Deptak Bogusława 50  
Trattoria Toscana pl. Orła Białego 10  
Ukraineczka ul. Panieńska 19  
Unagi Nowy Rynek 2  
Willi Ogrody ul. Wielkopolska 19  
Willi West Ende al. Wojska Polskiego 65  
Wół i Krowa ul. Wielka Odrzańska 20  
Wół i Krowa ul. Jagiellońska 11

## SKLEPY

5 Plus ul. Jagiellońska 5  
Arkadia perfumeria ul. Krzywoustego 7  
ART TOP (Top Shopping) ul. Hangarowa 13  
ART TOP ul. Chodkiewicza 6  
Atelier Hubińska ul. Małkowskiego 27/10  
Atelier Sylwia Majdan al. Wojska Polskiego 45/2  
Atrium Molo ul. Mieszka 173  
B&M al. Wojska Polskiego 43  
Batty Barclay CH Galaxy  
Bella Moda ul. Bogusława 13/1  
Blue Steed Outlet al. Jana Pawła II 2/U1  
Braniewicz al. Jana Pawła II 48  
Centrum Mody Słubnej ul. Krzywoustego 4  
Chiara Boutique ul. Bogusława 12/21 11/1  
Clochee ul. Bogusława 10/2  
Escada al. Wojska Polskiego 22  
Henry Lloyd ul. Przeszenna 11  
Hexeline CH Galaxy  
ITAL-SOFA (Top Shopping) ul. Hangarowa 13  
Jubiler Kleist ul. Rayskiego 20  
Kaskada Galeria (punkt informacyjny)  
Kinaps ul. Storrady ul. Świętosławy 1C  
Kropka nad i ul. Jagiellońska 96  
La Passion ul. Jagiellońska 96  
LKJ CH Galaxy  
LKJ CH Kaskada  
Manufaktoria ul. Rayskiego 26/1  
Marc Cain al. Wojska Polskiego 29  
MaxMara ul. Bogusława 43/1  
Mia&Charli al. Wojska Polskiego 35/3  
Moda Club ul. Wyzwolenia 1  
MOOI al. Wojska Polskiego 20  
OLSEN SKLEP GK KASKADA  
Pink & blue baby store ul. Bogusława 42/1  
Portfolio (od ulicy Jagiellońskiej) ul. Rayskiego 23/11  
Portofino al. Jana Pawła II 42  
Prowansja (kwaciarnia) ul. Szwedzka 28  
(obok sklepu Chata Polska)  
Prowansja (kwaciarnia) ul. Rostocka 15  
(Hipermarket Lederc)  
Riviera Maison ul. Struga 23  
Rosenthal ul. Bogusława 15/1A  
Rosenthal galeria KASKADA  
Rynek Pogodno ul. Reymonta 3  
Stoprocen ul. Krzywoustego 72  
Studio Mebli VIP ul. Krzywoustego  
Terpilowscy jubiler (parter) CH Turzyn  
Terpilowscy jubiler CH Galaxy  
Terpilowscy jubiler ul. Jagiellońska  
Via di moda al. Wojska Polskiego 20  
Vin 28 ul. Rayskiego 28  
VIP Collection al. Wojska Polskiego 22  
Wineland al. Wojska Polskiego 70  
Wine Center ul. Bogusława 37

## INNE

Filharmonia – sekretariat ul. Małopolska 48  
Follow Me ul. Kolumba 1  
Galeria Kierat 2 ul. Małopolska 5  
Galeria Kierat ul. Koński Kierat 14  
Galeria 2PAP ul. Koński Kierat 16  
Get Ride ul. Cyfrowa 6  
Muzeum Narodowe ul. Staromłyńska 27  
Neckerman al. Wojska Polskiego 11  
Opera Na Zamku ul. Korsarzy 34  
Pazim recepcja pl. Rodła 9  
Pogoni Szczecin biuro marketingu ul. Kartowicza 28  
Północna Izba Gospodarcza al. Wojska Polskiego  
Radio Szczecin al. Wojska Polskiego 73  
Sala koncertowa ul. Energetyków 40  
Stara Rzeźnia Kubryk literacki (laszownia) ul. Wendy 14  
Szczeciński Park Naukowy - Technologiczny ul. Niemierzyńska 17A  
Taatr Polski ul. Swarzędzka 5  
Teatr Mały Deptak Bogusława 6  
Teatr Współczesny Wały Chrobrego 3  
Trastofajka Sztuki św. Ducha 4  
Unity Line pl. Rodła 8  
Urząd Marszałkowski ul. Korsarzy 34  
Urząd Miejski pl. Armii Krajowej 1  
Urząd Wojewódzki Wały Chrobrego 4  
Vetico ul. Wita Stwosza 13  
Władca Języków al. Wojska Polskiego 48/2  
Zamek Punkt Informacyjny ul. Korsarzy 34  
Zapol al. Piastów 42

## SPORT I REKREACJA

2-be-fit al. Wojska Polskiego 70  
Aquarium (basen dla dzieci) ul. Jemiolowa 4A  
ASTRA szkoła tańca ul. Wyzwolenia 85  
BENE sport ul. Modra 80  
Binowo Golf Park Binowo 62  
Bloom ul. Korolowa 64X  
Calypso Fitness Club Office Center ul. Piastów 30  
EnergySports ul. Welecka 13  
Eurofitness (Arena Azoty) ul. Szafera 3  
Fitness „Forma” ul. Szafera 196B  
Fitness Club ul. Monte Cassino 24  
Fitness dla Pań ul. Mazowiecka 13  
Marina Sport ul. Przeszenna 11  
PRIME FITNESS ul. 5 Lipca 46  
RKF ul. Jagiellońska 67

Sport Shop ul. 5-go Lipca 38  
Squash na Rampie (obok KJ) ul. Jagiellońska  
Strefa H2O basen ul. Topolowa 2  
Studio Tańca Anna Kowalska ul. Krasńskiego 10  
Szczeciński Klub Tenisowy al. Wojska Polskiego 127  
Szkoła Jogi Deptak Bogusława 3

## ZDROWIE I URODA

Artmasters ul. Mickiewicza 138  
Beverly Barber Shop ul. Sienna 5a  
Baltica Wellness&Spa pl. Rodła 8  
Be Beauty ul. Łukaszyńskiego 40/12  
Belle Femme ul. Monte Cassino 37A  
Bevelin ul. Ściegiennego 28  
Beverly Hills Akademia Urody (DT Kupiec parter)  
Beverly Hills Akademia Urody CH Galaxy  
CMC Klinika Urody ul. Jagiellońska 77  
Cosmedica Leszczynowa La Fiori ul. Kapitańska 9A  
Cosmedica ul. Pocztowa 26  
Cosmetica Rosa ul. Wielkopolska 27  
Dr Irena Eris Kosmetyczny Instytut ul. Felczaka 20  
Ella ul. Kaszubska 17/2  
Enklawa Day Spa al. Wojska Polskiego 40/2  
Estedent ul. Mickiewicza 49a  
Fantasy Studio fryzjerskie (petla) ul. Ku słońcu 71  
Filozofia Piękna ul. Mała Odrzańska 21/5  
Fryzjerskie Atelier Klim ul. Królowej Jadwigi 12/1  
Gabinet Kosmetyczny Doroty Stolożyc ul. Mazurska 20  
Gabinet Kosmetyczny ul. Makuszyńskiego 2A  
Imperium Wizażu ul. Jagiellońska 7  
Impresja Salon Firan ul. Śląska 9  
JK Studio (od Rajskiego) ul. Monte Cassino 1/14  
Karmelove ul. Wilków Morskich 9  
La Fiori ul. Kapitańska 9A  
Madras Styl ul. Małopolska 9  
Maestria ul. Więckowskiego 2/1  
Medestetic ul. Okulickiego 46  
Medical Center ul. Poznańska 1d/5  
Metamorfaza (Mierzyn) Za Wiatrakami 4A  
Odnowa al. Bohaterów Warszawy Galeria Nowy Turzyn  
SPA Ewita Przewał 96E  
Strefa Urody Patrycja Jabłońska ul. Topolowa 2B  
Studio Kosmetyki Profesjonalnej ul. 5-go Lipca 32D  
Studio Urody Masumi Deptak Bogusława 3  
Studio Monika Kolcz ul. Św. Wojciecha 1/9  
Unique Beauty ul. Lubinowa 75  
Verabella ul. Jagiellońska 23  
Vitamin Clinic al. Wojska Polskiego 215  
Well Spring Tai massage ul. Kaszubska 13/4A  
Wersal Spa al. Jana Pawła II 16

# PROJEKTOWANIE I BUDOWA DOMÓW



**Zaprojektujemy i wybudujemy Twój Dom**

**SPRZEDAŻ:** +48 601 561 7777, poczta@tlsdeveloper.pl

**BIURO:** TLS Developer Szykuć sp.j., ul. Langiewicza 28 U2, 70-263 Szczecin

**KONTAKT:** tel. +48 91 441 81 71, poczta@tlsdeveloper.pl, www.tlsdeveloper.pl





*Miesiąc walki  
z rakiem piersi.*

*Drogie Panie -  
nie zapominajcie  
o badaniach!*

---

# No.1 NOWA JAKOŚĆ W MEDYCYNIE

CHIRURGIA PLASTYCZNA  
GINEKOLOGIA ESTETYCZNA  
ORTOPEDIA  
CHIRURGIA OGÓLNA

**AMC**<sup>®</sup>  
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](http://www.artmedicalcenter.eu)