

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

prestiz

GAZETA

NR 2 | 152 | LUTY 2022 r.

Kobiety rakiety

KATARZYNA OPIEKULSKA-SOZAŃSKA
MONIKA PYSZKOWSKA
DARIA PROCHENKA

Konstanty i Natalia
Gałczyńscy:
kochankowie
z Pogodna

Śledź, czyli
koniec karnawału

Viva la Cuba!

EQS

DLA CIEBIE, DLA ŚWIATA.

Przyszłość elektrycznego luksusu już tu jest. I należy do Ciebie. Nowy EQS to samochód, który zwiastuje nową erę. Ciesz się porywającym designem, komfortowym wnętrzem i zasięgiem do 770 km* na jednym ładowaniu. Pozwól innowacyjnym reflektorom DIGITAL LIGHT zadbać o Twoje bezpieczeństwo i komfort jazdy.

Więcej informacji na: mercedes-benz.pl/eqs



EQS 450+: średnie zużycie energii elektrycznej: 18,8-14,7 kWh/100 km; średnia emisja CO₂: 0 g/km

Podane wartości ustalono zgodnie z przewidzianą przepisami procedurą pomiarową. Są to „wartości CO₂ WLTP” w rozumieniu art. 2 pkt 3 rozporządzenia wykonawczego (UE) 2017/1153. Wartości zużycia energii elektrycznej obliczono na bazie tych danych. Zużycie prądu zostało określone na podstawie rozporządzenia 692/2008/WE.

* Zasięg został określony na podstawie rozporządzenia 2017/1151/UE. Zasięg jest zależny od konfiguracji pojazdu.

Zapraszamy do Mercedes-Benz Mojsiuk w Szczecinie - Dąbiu, ul. Pomorska 88 lub pod nr telefonu: +48 91 48 085 712
Szukaj nas na Facebooku: Mercedes-Benz Mojsiuk i Instagramie: mercedesbenz_mojsiuk



D Z I Ę K U J E M Y Z A W A S Z E Z A U F A N I E



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



KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

WWW.KLINIKAZAWODNY.PL
FB/KLINIKAZAWODNY
@KLINIKAZAWODNY

30 LAT DOŚWIADCZENIA

W CHIRURGII PLASTYCZNEJ I REKONSTRUKCYJNEJ



Pokazuję pacjentkę, którą operowałem. Pacjentka przyjechała z Anglii, aby poddać się operacji twarzy. Była bardzo trudnym przypadkiem z powodu nadmiernie suchej, wiotkiej i zniszczonej, przez wieloletnie palenie papierosów, skóry twarzy. Na szczęście kilka lat temu przestała palić. Zdecydowałem, że wykonam zabieg operacyjny podwieszenia twarzy i szyi sposobem dr Andrew Jacono, chirurga plastyka ze Stanów Zjednoczonych, którego miałem przyjemność spotkać w Amsterdamie. Zdjęcia pokazują pacjentkę przed operacją i 4 dni po zabiegu. To zdjęcia przysłane przez pacjentkę i zamieszczone na portalu społecznościowym, która zadowolona z efektów operacji dziękuje i poleca klinikę.

Dr Andrzej Dmytrzak



**AESTHETIC
MED**

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

Rejestracja na konsultacje: tel. 91 819 90 99



Dr Rami Alshekh

Prezentujemy przypadek pacjentki transseksualnej zoperowanej przez dr Ramiego Alshekh w naszej klinice. 27-letnia kobieta przyjechała do naszej kliniki w celu wykonania amputacji piersi. Zabieg operacyjny okazał się bardzo trudny ze względu na warunki anatomiczne. Zdjęcia pokazują pacjentkę przed operacją, 3 miesiące po zabiegu i po zrobieniu tatuażu, który wzbogacony jest o fragment mapy Szczecina pokazujący współrzędne kliniki.





Na okładce:

Katarzyna Opiekuńska-Sozańska,
Monika Pyszkowska,
Daria Prochenka

Foto: Aleksandra Medvey-Gruszka



SPIS TREŚCI

10. Słowo od naczelnej

FELIETON

- 12. Krzywym okiem – pisze Dariusz Staniewski
- 14. Niesporczak – pisze Ania Ołów-Wachowicz
- 15. Nowe miejsca

WYDARZENIA

- 16. Podaruj sobie przyjemność
- 18. Sukces polskiego golfisty Szczecińska „Odwiłż”
- 19. Bez powrotu

TEMAT Z OKŁADKI

- 20. Kobiety rakiety: Katarzyna Opiekuńska-Sozańska, Daria Prochenka, Monika Pyszkowska

LUDZIE

- 30. Konstanty i Natalia Gałczyńscy: kochankowie z Pogodna
- 34. Przyjaźń zamknięta w piosenkach
- 38. Taka trochę anty Miss
- 42. Uwodzicieli dwa portrety
- 44. Kolaż emocji

PODRÓŻE

- 50. Kuba – wyspa pełna niespodzianek

MOTORYZACJA

- 56. Kia Sportage – olimpijska hybryda
- 60. Amerykańska nonszalancja

NIERUCHOMOŚCI

- 62. Tylko kilka kroków od plaży w Świnoujściu
- 65. Apartamenty inwestycyjne w Ustroniu Morskim
- 66. Twoje miejsce nad morzem

BIZNES

- 68. Frankowiczu walcz o swoje

70. Postaw na OZE

- 71. Firma z sukcesem i satysfakcją: „Polski Ład” – zmiany w naliczaniu wynagrodzeń
- 73. Naucz się ratować życie
- 74. Biznes i duch miejsca
- 76. Terapia pełna miłości i nauki
- 80. Światowy styl prosto z Holandii

ZDROWIE I URODA

- 82. Kiedy depilacja jest bezpieczna?
- 84. Części zamienne dla... człowieka
- 86. Dotleń się na zdrowie
- 89. Medycznie & Estetycznie: Umiar, wiedza i etyka
- 90. Okiem dermatologa: Więcej włosów!
- 94. Zabiegi autologiczne – naturalny eliksir młodości
- 96. Klinikamedyk – zdrowie i uroda w jednym miejscu
- 97. Ekspert radzi

KULINARIA

- 98. Toskańska przygoda
- 100. Co ma śledź do karnawału?
- 104. Szczeciński pączek podbił kraj i rusza w świat
- 107. Ale box!

KULTURA

- 108. Beckomberga/Dziadek do orzechów
- 109. Z aparatem po Szczecinie Pod prąd - Pamięć - Pojednanie
- 110. Fotojazz i twarze ZAIKS-U Jedenaste: znaj sąsiada swego
- 111. Nedeljkovic & Schefferski Koncert Solistów
- 112. Teatr XXI wieku
- 115. Recenzje teatralne – pisze Daniel Źródlewski
- 116. Odkrywamy dla Was Szczecin
- 117. Rok protestu – pisze Szymon Kaczmarek

118. KRONIKI

APARTAMENTY • SZEREGOWCE • VILLE

ZAINWESTUJ W HISZPANII



ponad 100 ofert
nieruchomości



25 °C średnia temp.
wody w sezonie



250 km linii
brzegowej i plaż



320 słonecznych
dni w roku



niecałe 4 godziny
lotu



6 bezpośrednich
linii lotniczych



44 winnice w dolinie
rzeki Vinalpo



13 pól golfowych
najwyższej klasy

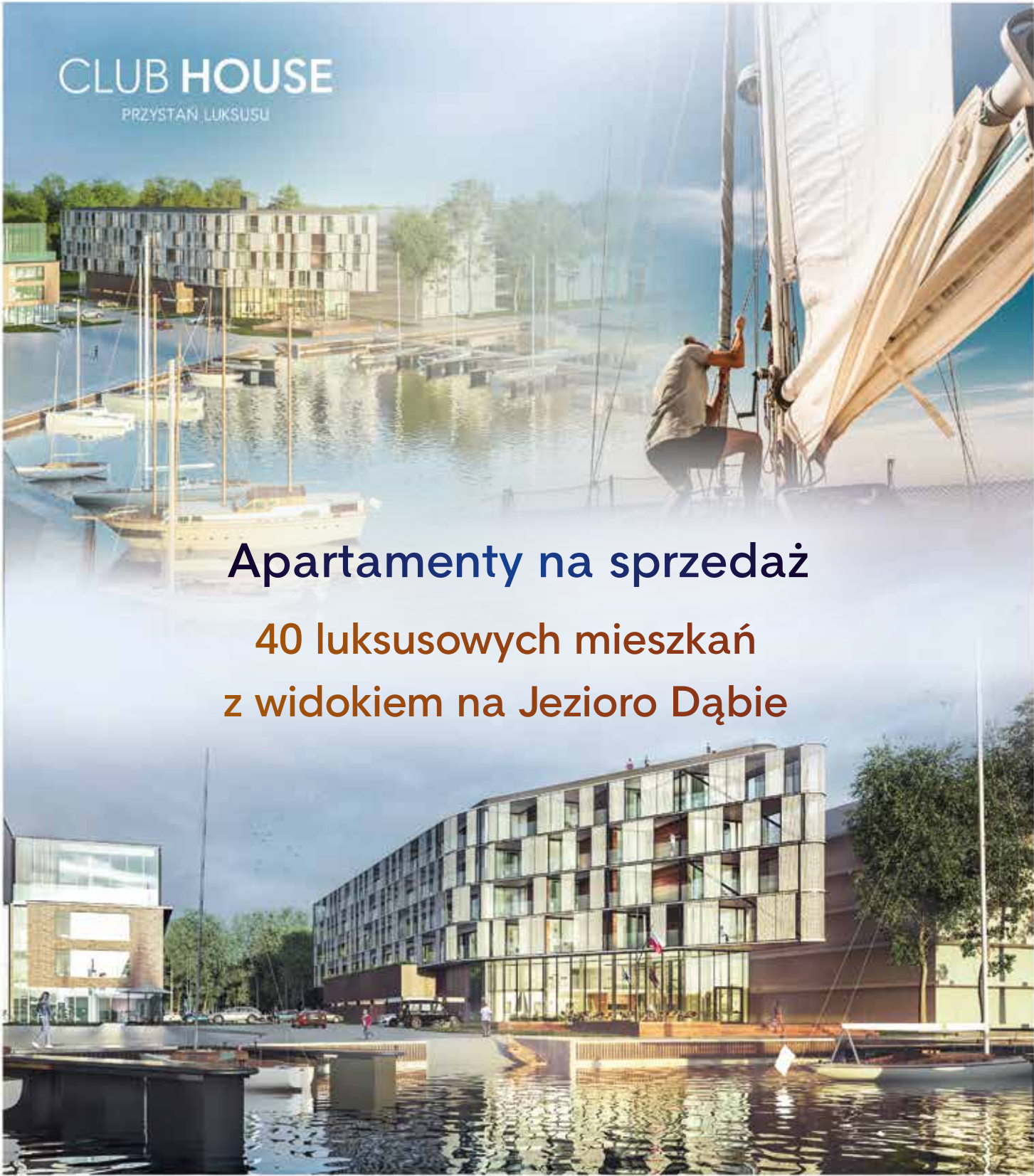
Opieka rezydenta **Assethome.pl** na miejscu



Magdalena Zaborska
Manager ds. Nieruchomości
(+48) 508 662 610
magdalena.zaborska@assethome.pl

MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 



CLUB HOUSE

PRZYSTAŃ LUKSUSU

Apartamenty na sprzedaż

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

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

APARTAMENTY 101
WARSZEWO



Wybierz to, co najlepsze!
**Ostatni etap inwestycji to unikalne
i komfortowe apartamenty
od 78 m² – 115 m²**

MARINA DEVELOPER jest mecenasem:



YACHT KLUB POLSKI
SZCZECIN

Biznes nie ma płci

W Waszych rękach nowy magazyn, a na okładce trzy wyjątkowe kobiety. Powiedzieć o nich, że są kobietami sukcesu to jak nic nie powiedzieć. Same podchodzą z resztą z rezerwą do tego określenia. Wszystkie trzy dynamicznie działają w biznesie. Wszystkie trzy znam, cenię i lubię.



Kasia Opiekulska-Sozańska swoją firmę prowadzi od 20 lat. Na liście płac LSJ HR Group jest aktualnie ok. 1,5 tys. pracowników tymczasowych oraz stały zespół 40-osobowy.

Kasia, to także założycielka Fundacji Rozwoju Zawodowego Talent&Kariera, która wspiera młodych ludzi i twórczyni Szczecin Business Ladies – przestrzeni dla kobiet biznesu, które chcą dzielić się swoimi doświadczeniami i wzajemnie wspierać. Daria Prochenka swoją firmę kosmetyczną budowała od podstaw. Pod jej kierownictwem z małej szczecińskiej firmy Clochee rozbudowało asortyment do 130 kosmetyków, po które sięgają znani i lubiani: Katarzyna Tusk, Agnieszka Hyży, Małgorzata Rozenek-Majdan.

Monika Pyszkowska natomiast doskonale odnalazła się w korporacyjnym świecie. Samodzielnie przygotowywała do otwarcia Galerii Kaskada, której była dyrektorką, zarządzała największym centrum handlowym Silesia City Center w Katowicach. Obecnie odpowiada za 4 kraje i 18 centrów handlowych.

Ich historie są szczere, niepozbawione wzlotów i upadków – przez co inspirujące. W mojej ocenie, coś co je cechuje, to umiejętność przekuwania porażki w sukces, nieprawdopodobna pracowitość, a także niemal ekwilibrystyczna umiejętność łączenia życia prywatnego z pracą. Wszystkie trzy są matkami, zatem wiedzą co to nieprzespane noce i negocjowanie kontraktów z dzieckiem przy piersi. I nie jest to przenośnia. Ich opowieści są mi bardzo bliskie, w niektórych wątkach odnajduje samą siebie. Może te historie, czy – herstory staną się dla Was inspiracją?

Polecam też Waszej uwadze nasz kwartalnik Biznes i Inwestycje, dostępny w naszych stałych miejscach dystrybucji, który już na stałe zagościł w Szczecinie. A w nim dla odmiany bohaterami są trzej nieprzeciętni mężczyźni. Michał Wasik, Mariusz Kiermasz, Marek Oleśków i ich szczecińska firma Assethome, bohater naszej okładki. Dziś to krajowy potentat na rynku nieruchomości inwestycyjnych i luksusowych, który zajmuje się zarówno obsługą inwestycji, od zarządzania, przez komercjalizację, po własne projekty deweloperskie. Miesięcznie specjaliści Assethome przeprowadzają około 100 transakcji, a wartość najwyższej z nich wyniosła 40 mln. zł. Imponujące.

Izabela Marecka

prestiz
MAGAZYN SZCZECIŃSKI

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



REDAKTOR NACZELNA:
IZABELA MARECKA

REDAKCJA:
ANETA DOLEGA, DANIEL ŻRÓDLEWSKI,
KAROLINA WYSOCKA, DARIUSZ
STANIEWSKI

FELIETONIŚCI:
KRZYSZTOF BOBALA,
SZYMON KACZMAREK,
ANNA OŁÓW-WACHOWICZ

WSPÓŁPRACA:
PANNA LU, RAFAŁ PODRAZA,
JAKUB JAKUBOWSKI, ARKADIUSZ KRUPA

WYDAWCA:
WYDAWNICTWO PRESTIŻ
UL. MIKOŁAJA KOPERNIKA 6/9
70-241 SZCZECIN

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

DZIAŁ PRAWNY:
ADW. KORNELIA STOLF- PEPLIŃSKA
stolf-peplinska@kancelariacywilna.com

DZIAŁ FOTO:
BOGUSZ KLUZ,
ALICJA USZYŃSKA, EVELINA PRUS

SKŁAD GAZETY:
AGATA TARKA
marta@motif-studio.pl

DRUKARNIA:
DRUKARNIA KADRUK S.C.

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



KLINIKA DR STACHURA

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

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





DARIUSZ STANIEWSKI

Dziennikarz z bardzo bogatym stażem i podobno niezłym dorobkiem. Pracował w kilku lokalnych mediach. Do niedawna dziennikarz „Kuriera Szczecińskiego”, m.in. autor poczytnej (przez niektórych uwielbianej, przez innych znienawidzonej) kolumny pt. „Kurier Towarzyski” (w piątkowym „Magazynie”). Współautor dwóch książek i autor jednej – satyrycznie prezentującej świat lokalnej polityki. Status w życiu i na Facebooku: „w związku” z piękną kobietą. Wielbiciel hucznych imprez, dobrej kuchni i polskiej kinematografii.

Stępka owa miała zapoczątkować budowę nowego promu pływającego po Bałtyku i pokazać światu, że w tej sprawie nie powiedzieliśmy jeszcze ostatniego słowa. A tu nagle oferta – 2 złote za kilogram stali! Jak mawiał przed laty pewien poseł „otwarła się puszka z Pandorą”.

Krzywym okiem

Jeżeli złomiarze się wnerwili, to się wcale im nie dziwię. Taka okazja im przeszła koło nosa! Kilka dni temu gruchnęła wieść, że właściciel stępki – jedna z zachodniopomorskich firm żeglugowych, skierowała do kilku firm zajmujących się handlem złomem pismo z ofertą jej sprzedaży – kilku ton stali ze Stoczni Szczecińskiej, które były symbolem odbudowy przemysłu stoczniowego w stolicy Pomorza Zachodniego. Stępka owa miała zapoczątkować budowę nowego promu pływającego po Bałtyku i pokazać światu, że w tej sprawie nie powiedzieliśmy jeszcze ostatniego słowa. A tu nagle oferta – 2 złote za kilogram stali! Jak mawiał przed laty pewien poseł „otwarła się puszka z Pandorą”. Wrzask się podniósł okrutny na cały kraj. To był prawdziwy hit i informacja dnia. Ale nie we wszystkich mediach. Bo niektóre przemilczały tę informację zgodnie z zasadą, że jak się o czymś nie mówi, nie pisze czy nie pokazuje, to tego nie ma. Tym razem jednak nie udało się tematu pozbyć. Szyderczy śmiech docierał z każdego zakątka Polski, od Bałtyku po Tatry, od Odry po Bug. I trudno się dziwić złomiarzom, że ich mało szlag nie trafił. Nasuwa się jednak proste pytanie – nie można było tej całej transakcji jakoś inaczej zorganizować? Dogadać się z przedstawicielami lokalnego środowiska złomiarzy, dać im zarobić i po cichu pozbyć się kłopotliwego „drobiazgu”. A nie listownie, w biały dzień, oficjalną ofertą, prosto między oczy. Ktoś liczył na to, że taką transakcję uda się przeprowadzić w tajemnicy? Ludzie, litości, bez żartów! Oczywiście można byłoby taką operację przeprowadzić dyskretnie. Tylko trzeba byłoby się do tego odpowiednio przygotować. Załóżmy taką sytuację – stępka znika pewnego pięknego dnia. I co wtedy? Oczywiście pojawiają się pytania – co się z nią stało, gdzie jest itp. A odpowiedź już czeka na dociekających. Brak stępki na stoczniowej pochylni łatwo można byłoby wyjaśnić np. bardzo silnymi porывami orkanu Nadia, który nie tak dawno przetończył się przez Szczecin i Pomorza Zachodnie, szkód i spustoszeń, narobił i strat naczynił. Potężne drzewa z korzeniami wyrwał, to stępki nie mógł zwiać? Gdzie? No właśnie nie wiadomo gdzie. Na pewno nie do Odry. To najprostsze tłumaczenie, ale niebezpieczne. Bo zaraz pewnie znalazłaby się grupka zapaleńców – pletwonurków-amatorów, którzy rzuciliby się w zimne odmęty rzeki na poszukiwania. A tak potężny wiatr porwał stępkę i pofrunęła. Jak w piosence z pszczołki Mai: „gdzieś jest, lecz nie wiadomo

gdzie, świat w którym baśń ta dzieje się”. Kolejne wyjaśnienie to tzw. nieznanymi sprawcy. Pod osłoną ciemności, wynajęci przez wiadomo jakie siły wykradli stępkę i przechowują ją teraz w nieznanym miejscu chcąc ośmieszyć wiadomo kogo i dlaczego. Znalazłoby się jakiegoś kozła ofiarnego, który zostałby obciążony winą za niedopilnowanie stępki. Oczywiście potem po cichu sprawa zostałaby zamieciona pod dywan, a kozioł ofiarny dostałby jakąś fuchę w którejś ze spółek państwa. Taka nagroda za poświęcenie, nerwy, przelane łzy, utracone zarobki i publiczne napiętnowanie. Policja ruszyłaby oczywiście w pościg na sprawcami tego „skoku stulecia”. Po kilku tygodniach intensywnego śledztwa sprawa zostałaby umorzona ze względu na brak wykrycia sprawców przestępstwa. Bo, pojawiłyby się pewnie informacje od tajnych informatorów, że najprawdopodobniej stępka została przetransportowana do jakiejś przestępczej „dziupli”, tam pocięta na drobniejsze elementy, które następnie zostały sprzedane do jednej z hut za wschodnią granicą. I prawie wszyscy byliby zadowoleni z pozbycia się stępki: złomiarze – bo by im wpadło trochę kasy, stoczniowcy – bo kupa stali przestała zagrazać teren i kłuć w oczy oraz politycy pewnego ugrupowania, bo ta stępka była dla nich jak ten czyrak na tyłku. Tylko oczywiście politycy opozycji nie byliby zadowoleni. Nie byłoby czym atakować rządzących i wyszydzać ich pomysłów gospodarczych. No i może jeszcze niezadowolony byłby pewien kot, który według pewnej szczecińskiej polityczki miał na ów przedmiot ... srać. No bo na co niby miałby to czynić, kiedy stępka zniknęła? A swoją drogą jakiego kota, a raczej czyjego, miała na myśli owa kobiecina? Jeżeli zwykłego „śmietnikowca”, to pół biedy. Ale jeżeli to miałby być kot np. samego... O nie, nie, reszta niech pozostanie milczeniem! Na szczęście firma oferująca sprzedaż stępki na złom bardzo szybko się zreflektowała, że „strzeliła babola” o wielkości Mount Everestu. Już następnego dnia zaczęła „odkręcać” całą sytuację. Okazało się, że ludzie źle odczytali, wydawałoby się jasny przekaz, jaki był zawarty w piśmie do firm złomarskich. To było tylko niewinne pytanie, a nie jakaś oferta. A pismaki jak zwykle nic nie kumają i szukają sensacji tam gdzie jej nie ma! Czytać trzeba między wierszami i ze zrozumieniem. A nie wyciągać zbyt daleko idące i pochopne wnioski. Głębry.

YACHT PARADISE





ANNA OŁÓW-WACHOWICZ

Pijarowiec z zawodu, polonistka z wykształcenia, szczecinianka z wyboru. Autorka fejsbukowego bloga „Jest Sprawa”. Mama Filipa i Antosi. Ogrodniczka, bibliofilka, kinomanka. Swoją pierwszą książkę pisze właśnie teraz.

W jednym przypadku miła pani poklepała mnie po ramieniu, zapewne mniemając, że teraz wyjdę ze sklepu i zabiję się definitywnie mega uber wiaderkiem z KFC lub skonam w pączkach.

Niesporczak

Kupowanie sukienki na wesele to twardy sport. Kupowanie dla mnie sukienki na wesele – to już dyscyplina olimpijska. To już zimowy Pekin w pandemii.

Bo ja mam 162 cm wzrostu oraz tył i przód w opcji wypas. Wcześniej opisywałam jak było wypasane, że się tak wypasło, więc się nie będę powtarzać. Tutaj ważne jest, że to będzie BARDZO WAŻNE WESELE. Mojego syna. Tak, będę teściową. Nie jest łątwo, prawda? Nie ma więc opcji, żebym wystąpiła w czymś co puści jeszcze tylko wodę na młyn z anegdotkami o teściowych. Już wystarczy, że cała rodzina ma ze mnie tradycyjną i przepysznaną zabawę związaną z tym nowym tytułem. Żarciki się sypią, a jest ich mnóstwo.

A ciekawe, że z przyszłego teścia tak się nie naigrywają, prawda?

Wesele planowane jest od dwóch lat, ale i tak mnie zaskoczyło, że to już. I że nie mam kiecki. Zatem trzymajmy gardę, zrobmy wejście. Na biało nie wystąpię, jak Jane Fonda w „Sposobie na teściową”, na czarno nie wypada. Nie szkodzi, tego wszystkiego jest mnóstwo, coś się wybierze.

Najpierw przeszłam się po Kaskadzie, tak w ramach rekonesansu. Niepotrzebnie.

– Nieeee, nie mamy takiego rozmiaru – najczęściej informowały mnie, kiedy już coś powalającego sobie wybrałam, mniej lub bardziej zmartwione panny za ladą. Zmartwione, zatroskane. W jednym przypadku miła pani poklepała mnie po ramieniu, zapewne mniemając, że teraz wyjdę ze sklepu i zabiję się definitywnie mega uber wiaderkiem z KFC lub skonam w pączkach.

Ponieważ od miesiąca żyję na sałacie z gotowanymi dodatkami, moja tolerancja jest niska jak prezes tego kraju. Połowę miłych pań ekspedientek miewam ochotę mordować, połowę adoptować, a połowę nakarmić. Że się nie bilansuje? No to tak jak moja dieta!

Po rozgrzewce, czyli pierwszych pięciu sklepach, zaczęłam się gotować. Są sklepy z asortymentem size plus, powiecie. Ale więcej jest sklepów age plus. Ewentualnie: z porządnym wyposażeniem na survival w Alpach: namioty, śpiwory, wory, plandeki. Zgodnie z filozofią projektantów serii tekstylnych, każda

kobieta wraz ze wzrostem wagi staje się ciocią Jadwigą. Nie ma talii, ma wąsa, nosi do końca życia odzienie ciężowe. Nie używa paska, klosz ma tylko na lampach.

Jak rozmiar rośnie wszecz, to analogicznie i wzdłuż. Wszystkie kiecki „do” ziemi wloką mi się „po” ziemi. Mogłabym wystąpić jak królowa Wiktoria i wchodzić po wszystkich schodach niosąc krynolinę przed sobą, ale jeden taniec z wujkiem Józiem załatwi tę sprawę wyrывая mi całą krynolinę z paska. Może być to ciekawy performans, ale gwiazda na tym weselu powinna pozostać tylko jedna. Panna młoda.

Sytuację pogorszyły zakupy z przyszłym teściem. Sukienek sporo, wesele jest letnie, więc już siebie widzę jak odziana zwie nie przodem plażą będę szła, z tyłu pies Głos Wybrzeża w pysku niósł – będzie.

W dziale męskim pierwszego sklepu Najdroższy wszedł jak w masło, raz dwa się ogarnął i już niesie co wybrał do kasy. Ja w polu, a dokładniej, nadal wśród sukien. Piękny wzór, taki bajkowy, jelonki na bordowym tle i liść akantu. Na to nadchodzi wyżej wymieniony i zauważa: zastłonki kupujesz?

Zatem spenetrujemy internety.

Nie no spokojnie, w sieci jest od ręki multum sklepów z pięknym odzieniem, jest wszystko. Po odsianiu cekinów, brokatów, kryształów i tiulu też zostało mi kilka opcji. Jednak towar ze zdjęć ma się czasem jak życie do instagramu.

Zauroczyła mnie sukienka: zwiewna, kloszowana, beżowa i z tafy – co istotne w dalszym przebiegu.

Ta sukienka mnie tak nakręciła, że zlekceważyłam wszystkie brzęczyki alarmowe i nabyłam. Nic się człowiek nie uczy, no nic. Przecież ile razy w necie coś zamawiam na siebie, bo wygląda jak cud miód i orzeszki na dziewczęciu o rozmiarach instagramowych, to potem przychodzi i nie wygląda.

I przyszła. Wiecie jak wygląda niesporczak? Taki beżowy, jakby drożdżowy wałeczek z łapkami? No to jakoś tak się okazało, że leży. I jeszcze ma zapas na tren.

A przyjaciółka, to w ogóle powiedziała mi, że na takiej rangi imprezę powinnam znaleźć przynajmniej dwie sukienki. O zesz...



ALE BOX!

To słodkie i wytrawne gotowe boxy cateringowe, które możemy zamówić na każdą okazję, mając zarówno szeroki wybór, jak i pewność jakości, smaku, wyglądu oraz sposobu podania. Za specjalami w boxach stoją Tawerna Catering, czyli firma z 15-letnim doświadczeniem w gastronomii oraz funkcjonująca od 5 lat i w dwóch lokalizacjach kawiarnia Ale ciacho. Można wybrać ich zawartość: od boxów kanapkowych przez różne konfiguracje croissantów, miniburgerów, fingerfoodów i oczywiście słodkości: babeczki, desery, cake-popsy i inne. W obu opcjach smakowych jest też wersja wege.

Szczecin, ul. Koński Kierat 17
i ul. Przestrzenna 3



ORIENT MASSAGE SZCZECIN

Masaże oraz rytuały wykonywane są przez certyfikowane terapeutki z wyspy Bali, uważane za najlepsze masażystki na świecie. W salonach Orient Massage wdrożono unikatową formułę holistycznego podejścia do zdrowia – Orient Holistic Therapy. Szeroką gamę masażu uzupełniają peelingi oraz kąpiele w wannach Orient Rituals. W salonie stosowane są kosmetyki naturalne Orient Nature. Wykorzystywane podczas zabiegów oleje, peelingi, masła, sole i kule kąpielowe to produkty, w których znaleźć można oleje i naturalne wyciągi roślinne, witaminy i minerały.

Salon Orient Massage Szczecin, ul. Janosika 17 (biurowiec Aloha)



SERES

W Szczecinie pojawił się nowy punkt dealerski samochodów elektrycznych.

Tym razem marki Seres. To amerykańsko-chiński producent elektrycznych crossoverów z siedzibą w Santa Clara. Działa od 2016 roku. Marka należy do chińskiego koncernu Sokon Group. Pierwsze samochody marki Seres trafiły do sprzedaży w Polsce we wrześniu ubiegłego roku.

Szczecin, ul. Struga 78 a



FORNO NERO

To miejsce ma ambicje stać się najlepszą włoską restauracją w mieście. I ma ku temu warunki – lokalizacja samym centrum miasta – biurowcu Posejdon, wyjątkowa architektura wnętrza nawiązująca do słonecznej Italii, biesiadna atmosfera a przede wszystkim przepyszna kuchnia oparta na prawdziwych włoskich składnikach – dotąd niedostępnych w naszym mieście. W bogatym menu, prócz tradycyjnej pizzy neapolitańskiej znajdują się zarówno typowe włoskie potrawy, makarony i desery, ale i autorskie przepisy szefa kuchni.

Szczecin, Forno Nero,
Plac Brama Portowa 1

reklama

Odzyskaj uśmiech
dzięki implantom!

Uśmiechaj się
śmiało!



STOMATOLOGIA
NA PODZAMCZU



BONDING
na jednej wizycie!

PODARUJ SOBIE przyjemność

CZAS WALENTYNEK JUŻ ZA NAMI, ALE TO NIE ZNACZY, ŻE MIŁOŚCI NIE MOŻNA ŚWIĘTOWAĆ CODZIENNIE. WIĘC ZRÓBMY DLA SIEBIE DOBRZE I PODARUJMY SOBIE PREZENT... CHOĆ MOŻNA TEŻ ZROBIĆ PRZYJEMNOŚĆ BLISKIEJ OSOBE.

Samoakceptacja, podejście do seksualności i własnych potrzeb to ważne części życia. Marka naturalnych kosmetyków Clochee, pragnie byśmy na siebie i swoją naturę spojrzeli bardziej przychylnym okiem. Sensual Touch to pobudzający zmysły olejek przeznaczony do pielęgnacji i masażu całego ciała. W jego składzie znalazły się m.in.: olej sojowy, olej jojoba, olej ze słodkich migdałów, olej z pestek śliwki i olej z nasion żurawiny. Nawilża, wygładza, regeneruje, a także delikatnie... pobudza.



Tę dawkę przyjemności można podsycić zapachem świec. Sojowe naturalne świece od Hoca Candle nieziemsko pachną i tak samo wyglądają. Prosecco z truskawką, pan-na cotta z malinami, kawa z wanilią, a może specjalnie skomponowana mieszanka, która uderzy do głowy swoim aromatem i uczyni wieczór jeszcze bardziej pociągającym. Brzmi kusząco, prawda?



Na koniec coś dla naszych oczu. Piękne i intrygujące kolaże Ewy Kaziszko przykuwają wzrok i świetnie się prezentują na ścianie. Kobiety, emocje i natura. Prace Ewy to odzwierciedlenie tego co w danym momencie czuje ich autorka. To emocje bliskie i nam., jasne i ciemne, smutne i radosne ale jak twierdzi ich twórczyni – działające terapeutycznie. Poza tym to rzeczy unikatowe i niepowtarzalne.

ad / foto: Ewa Bernaś, materiały prasowe



SUKCES POLSKIEGO GOLFISTY

To największy sukces w historii polskiego golfa. Adrian Meronk był naprawdę niedaleko zwycięstwa w styczniowym turnieju Synchrony Dubai Desert Classic z cyklu DP World Tour/Rolex Series. Zajął czwarte miejsce. O prestiżu tego turnieju świadczy pula nagród w wysokości 7 mln EUR. Zwycięzca zdobył 1,2 mln EUR. Meronk 260 tys. EUR.

Polski zawodnik już niebawem będzie w ścisłej elicie światowego golfa. Teraz zajmuje 137 miejsce w światowym rankingu golfistów, ale gra jak równy z równym z najlepszymi na świecie – stwierdził Sławomir Piński, Managing Director Binowo Park Golf Club Szczecin.

ds. / Foto: TVP Sport



SZCZECIŃSKA „ODWILŻ”

No i w końcu doczekaliśmy się. „Odwilż” – dawno oczekiwany mocny i mroczny, serial kryminalny, którego akcja dzieje się w Szczecinie, widzowie będą mogli zobaczyć 1 kwietnia. To pierwszy polski serial, który będzie miał premierę na platformie HBO Max.

Według opisu producentów serialu jego akcja dzieje się w Szczecinie na przełomie zimy i wiosny. W lodowatej wodzie na brzegu Odry znalezione zostaje ciało młodej kobiety. Dochodzenie w tej sprawie prowadzi Katarzyna Zawieja (w tej roli Katarzyna Wajda), trzydziestokilkuletnia policjantka. Szybko okazuje się, że w śledztwie nie chodzi wyłącznie o zabójstwo – niedługo przed śmiercią kobieta urodziła dziecko. Gdzie ono się znajduje, czy żyje? Poszukiwania niemowlęcia stają się dla głównej bohaterki impulsem do konfrontacji z własną sytuacją: samotnej matki, perfekcyjnej policjantki, a przede wszystkim – kobiety w momencie kryzysu po śmierci męża. W pozostałych rolach m.in. Bartek Kotschedoff, Juliusz Chrzastowski, Cezary Łukaszewicz, Sebastian Fabijański, Bogusław Linda, Andrzej Grabowski, Małgorzata Gorol, Monika Krzywkowska, Piotr Żurawski, Ewa Skibińska i Marcelina Stepkowska. Serial wyreżyserował Xawery Żuławski według scenariusza autorstwa Marty Szymanek. Produkcja liczy sześć odcinków. Zdjęcia do serialu zostały w większości zrealizowane w Szczecinie.

ds./foto: Krzysztof Wiktor, HBO Europe

reklama



Idealny prezent na **Walentynki...**

MOJE SERCE
Pakiet badań
kardiologicznych

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

HAHS
CENTRUM



12. *Probiotyki* **SANPROBI** **BIEG KOBIET**

Szczecin | 6.03.2022 r.
godz. 10:00 | Jasne Błonia

- 10:00** minibieg kobiet ▶ 200 m i 1 km
- 11:00** nordic walking ▶ 5 km
- 12:00** bieg kobiet ▶ 5 km

Wybierz swój kolor, wybierz swój SANPROBI!

Podczas 12. SANPROBI Bieg Kobiet eksperci pomogą dobrać Ci probiotyk, który najlepiej pasuje do Twoich potrzeb.

W rodzinie produktów SANPROBI mamy 7 odcieni:

- Zielony – SANPROBI IBS
- Żółty – SANPROBI Barrier
- Czerwony – SANPROBI Super Formula
- Niebieski – SANPROBI Stress
- Błękitny – SANPROBI Active & Sport
- Stalowy – SANPROBI Osteo
- Bordowy – SANPROBI 4 Enteric



► www.raz.szczecin.pl

partner strategiczny

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

organizator



RAZ
event

Probiotyk
SANPROBI
IBS

Probiotyk
SANPROBI
Stress

Probiotyk
SANPROBI
Barrier

Probiotyk
SANPROBI
Super Formula

Probiotyk
SANPROBI
Active & Sport

Probiotyk
SANPROBI
4 Enteric

Probiotyk
SANPROBI
Osteo

partnerzy

patronat



SPORT TO MY



Patronat Honorowy
Prezydenta
Miasta Szczecin







Kobiety rakiety:

KATARZYNA OPIEKULSKA- SOZAŃSKA

DARIA PROCHENKA

MONIKA PYSZKOWSKA

SĄ MĄDRE, ATRAKCYJNE, BARDZO PRACOWITE, WYCHOWUJĄC DZIECI ZARZĄDZAJĄ FIRMAMI. DO TEGO: WRAŻLIWE, EMPATYCZNE, CHOĆ POTRAFIĄ BYĆ TEŻ TWARDE I ZDECYDOWANE. WSZYSTKIE TRZY DZIAŁAJĄ W BIZNESIE. ZARZĄDZAJĄ LUDŹMI, POMAGAJĄ TWORZYĆ NOWE MIEJSCA PRACY, PRODUKUJĄ LUB SPRAWNIE FUNKCJONUJĄ W KORPORACYJNYM ŚWIECIE. ICH HISTORIE SĄ SZCZERE, NIE POZBAWIONE WZŁOTÓW I UPADKÓW – PRZEZ CO INSPIRUJĄCE. CHOCIAŻ ZDECYDOWANIE ODNIOŚŁY SUKCES, DO TEGO SŁOWA PODCHODZĄ Z REZERWĄ. PO PROSTU ROBIAJĄ SVOJE. OTO KLUB TRZECZ NIEZWYKŁYCH KOBIET: KATARZYNA OPIEKULSKA-SOZAŃSKA, DARIA PROCHENKA I MONIKA PYSZKOWSKA.

Kobieta sukcesu – zgadza się Pani z tym określeniem?

Często słyszę, że jestem osobą sukcesu, czy odniosłam sukces. Jest to jednak trochę krępujące, gdyż nie postrzegam siebie w ten sposób. Dla mnie sukces, to coś więcej niż praca. To zadbanie o siebie, czas na prawdziwe bycie ze sobą, work-life balance, a tu mam wiele do zrobienia... Są blaski i cienie tego czym się zajmuję – prowadzenie firmy z branży HR to ciężka i wymagająca praca.

Jesienią minie 20 lat, odkąd zarządza Pani ludźmi. To spory kawałek czasu i pracy.

Zaraz po studiach wyjechałam do Wielkiej Brytanii i tam się narodził pomysł na własną działalność. Kiedy jechałam na Wyspy, a był to rok 1999, Polska nie była jeszcze w Unii, mieliśmy dwucyfrowe bezrobocie. Wiele osób po studiach wyjeżdżało, żeby zarobić i nauczyć się języka. Ja też wyjechałam mając wykupiony półroczny kurs językowy w jednej z londyńskich szkół. Było to niezbędne, żeby dostać wizę studencką, która umożliwia legalne zatrudnienie. Po miesiącu, do szkoły sprowadziłam wielu moich znajomych, część nadal jest w Londynie. W pewnym momencie pomyślałam: skoro tylu ludzi jest zainteresowanych wyjazdami, w Polsce mamy trudną sytuację, ludzie proszą mnie o pomoc, szkoła szuka nowych klientów, z pracą nie ma problemu, to chyba można z tego zrobić biznes? Poszłam do dyrektora szkoły, przedstawiłam mały biznes plan, bardzo mocno wierząc w sukces tej inicjatywy. Dyrektor po 3 tygodniach powiedział, „idziemy w to”. Zostałam więc promotorem koncepcji połączenia nauki z pracą. I tak się zaczął mój biznes. Ostatecznie byłam przedstawicielem kilkunastu szkół językowych w UK. Po trzech latach pracy w Londynie, wróciliśmy z mężem do Polski i otworzyliśmy firmę, która się nazywała LSJ – Londyńskie Szkoły Językowe. Rekrutowaliśmy ludzi na kursy, pomagaliśmy znaleźć pracę i zakwaterowanie, byliśmy niezwykle wiarygodni.

W 2004 roku nastąpił pierwszy kryzys. Polska weszła do Unii Europejskiej i mój czas jako firmy sprzedającej kursy językowe się skończył. Jestem osobą, która bardzo szybko odnajduje się w nowej rzeczywistości, jestem elastyczna i nie zamartwiam się. W sytuacjach kryzysowych przechodzę w tryb działania. Po otwarciu granic zobaczyłam dla siebie szansę. Zdobyłam odpowiednią licencję i zaczęłam rekrutować ludzi z Polski do pracy w Wielkiej Brytanii. Drugi kryzys się pojawił w 2008 roku. Był to ogólnoswiatowy kryzys ekonomiczny. Do tego momentu moja firma bardzo dobrze prosperowała, zdążyłam w międzyczasie urodzić dwoje dzieci i... nagle koniec. Moi klienci przestali się zgłaszać z potrzebami rekrutacyjnymi. Ale tam gdzie kryzys, tam też przecież są szanse. W Norwegii, a był to kraj do którego również rekrutowałam pracowników – zmieniły się regulacje prawne i pojawiła się konieczność odbycia specjalistycznych szkoleń dla monterów rusztowań.

Dziesiątki tysięcy Polaków pracowało na budowach norweskich, więc wykorzystałam szansę i nawiązałam współpracę z norweską firmą autoryzowaną do prowadzenia tego typu szkoleń. LSJ stało się operatorem tych szkoleń. W ciągu kilku lat przeszkoliliśmy ponad 7000 osób. Dzięki temu udało mi się utrzymać ciągłość naszej działalności. Po 2010 roku zaczęłam relacje z biznesem w Szczecinie. W 2015 roku uruchomiłam kolejną linię biznesową – była to praca tymczasowa.

Pandemia, która pojawiła się dwa lata temu, akurat nie wpłynęła na nas jakoś negatywnie, choć dla wszystkich był to szok. Jedynie co się zmieniło przez ostatnie lata, to praca z ludźmi – stała się bardziej złożona. Bycie liderem nie jest łatwe i oczywiste, jego rola się zmieniła. Teraz lider musi być bardziej empatyczny, uważny, nie może widzieć w pracowniku tylko osoby, która za-

rabia pieniądze dla firmy. Dzisiejszy lider musi być wyjątkowo elastyczny, co akurat jest jedną z moich mocnych stron.

I nie jedyną. Dzięki jakim innym cechom udało się Pani przejść te trudne momenty?

W sytuacjach mocno stresujących, które są związane z moją pracą, stosuję wobec siebie elementu autocoachingu. Staram się nie przeżywać tego co się wydarzyło, tylko wyciągam wnioski. Mam zdolność do szybkiego otrząpywania się z trudnych sytuacji, co jest niezwykle pomocne w prowadzeniu biznesu. Ponadto jestem optymistyczną osobą i wierzę w pozytywne zakończenie spraw. Konsekwencja, relacyjność, wiara, że będzie dobrze to moje cechy, które bardzo lubię. Bardzo pomagają w trudnych chwilach.

A jak godzi Pani pracę z życiem prywatnym?

Prowadzę firmę razem z moim mężem. Śmieję się, że robimy show-biznes, ja robię show, a Irek biznes. Jestem od relacji, nawiązywania kontaktów, nowych pomysłów. Irek trzyma w ryzach kwestie finansowe, prawne, tematy informatyczne. Jesteśmy świetnymi partnerami biznesowymi, nie mamy na tym tle konfliktów. Są dni kiedy prawie się nie widzimy. Irek nie przynosi pracy do domu, a ja niestety tak, aczkolwiek już się to zmienia. Mam fajny kontakt z synami, jeden za chwilę będzie miał 18 lat, drugi 16. Kiedy byli młodszy miałam poczucie winy, że nie spędzałam z nimi tyle czasu, ile powinnam. Rodziłam jednego z chłopców i na sali porodowej jeszcze załatwiałam interesy. Kiedy jeden z nich miał 3 miesiące jeździłam do Londynu na spotkania biznesowe w towarzystwie niani. W przerwach biegałam do łazienki z laktatorem. To było jakieś szaleństwo, ale sobie radziłam. Nie czułam, żebym robiła coś heroicznego. Po prostu – było dziecko do nakarmienia i praca do zrobienia. Poza tym, lubię życie towarzyskie. Mam przyjaciół, znajomych z którymi się regularnie spotykam. Stąd też pomysł na Szczecin Business Ladies, który założyłam trzy lata temu i do którego należą wyłącznie panie. Zainspirowałam się tą ideą będąc w Warszawie. Koleżanka, która jest dyrektorem w dużej firmie logistycznej zaprosiła mnie na spotkanie z „fajnymi babkami”. Tam spotkałam i prawniczki, i właścicielki firm, i dyrektorki różnych instytucji. Przeniosłam to na nasz szczeciński grunt. Spotykamy się, integrujemy, wymieniamy doświadczeniami, poglądami, rozmawiamy na różne tematy, organizujemy warsztaty, odwiedzamy ciekawe miejsca, udzielamy się również charytatywnie.

DARIA PROCHENKA, WSPÓŁWŁAŚCICIELKA CLOCHEE, MARKI KOSMETYKÓW NATURALNYCH

Czym dla Ciebie jest sukces?

Dla każdego sukces oznacza coś innego, to może być zupełnie drobna rzecz albo coś tak spektakularnego jak lot w kosmos. Nie ma spójnej definicji sukcesu. Sama też nie do końca potrafię mówić o sobie w tym kontekście.

A jednak patrząc na to co robisz i co do tej pory osiągnęłaś, można śmiało użyć tego słowa... No właśnie, historia Clochee nie jest wszystkim znana. Skąd pomysł, żeby produkować kosmetyki?

Pomysł był bardzo spontaniczny. Moje życie ewoluowało, także pod kątem zawodowym. Miałam pragnienie zrobić „coś” innego, otworzyć własną firmę. Pomysłów miałam dużo, myślałam m.in. o portalach turystycznych, ponieważ fascynują mnie podróże, a wcześniej byłam związana z dziennikarstwem. Kosmetyki były na szarym końcu. Gdyby ktoś mnie zapytał 10 lat temu czy chciałabym je produkować, kazałabym tej osobie popukać się w głowę. Nie zajmował mnie ten temat, nie mia-



Katarzyna Opiekulska-Sozańska

Jest dyrektorką zarządzającą i współwłaścicielką firmy rekrutacyjno-szkoleniowej LSJ HR Group, która od 20 lat działa na szczecińskim rynku. Agencja LSJ wspiera przedsiębiorców w znalezieniu pracowników i w skutecznym motywowaniu zatrudnionych już ludzi, jak i kandydatów w zdobyciu pracy adekwatnej do umiejętności, doświadczenia i aspiracji. Jest inicjatorką największej na Pomorzu Zachodnim konferencji dotyczącej kapitału ludzkiego, czyli #HRSzczecin. To także założycielka Fundacji Rozwoju Zawodowego Talent&Kariera, która wspiera młodych ludzi w wyborze drogi zawodowej i edukuje na temat rynku pracy. Jest również założycielką Szczecin Business Ladies – przestrzeni dla kobiet biznesu, które chcą dzielić się ze sobą swoimi doświadczeniami i wspierać swoje inicjatywy. To także propagatorka idei networkingu i „human relations” w HR-rze. Jest przekonana, że od dobrych relacji w głównej mierze zależy powodzenie podejmowanych działań. Dzięki takiemu podejściu firma, którą prowadzi z życiowym partnerem, Ireneuszem Sozańskim, z roku na rok się rozwija. Na liście płac LSJ HR Group jest aktualnie ok. 1,5 tys. pracowników tymczasowych oraz stały zespół 40 rekruterów, konsultantów i pracowników administracyjnych. Katarzyna Opiekulska-Sozańska to lokalna patriotka. Wszystkie podejmowane przez nią działania podsyte są dbałością o dobro regionu i pracodawców, którzy tutaj realizują swoje inwestycje i zatrudniają ludzi.

łam żadnego pojęcia o ich tworzeniu. Wszystko zaczęło się zmieniać razem ze mną. Zainteresowałam się ekologią, tym co się dzieje z naszą planetą. Wprowadziłam w swoim życiu wiele zmian, począwszy od segregowania śmieci, co ponad dekadę temu nie było takie oczywiste, przez robienie porządków w lesie, po czytanie etykiet. Obok ekologii, w moim życiu pojawiła się koleżanka – Justyna Szuszkiewicz, która interesowała się kosmetologią i podczas naszego spotkania przy kawie, zaczęłyśmy o tym rozmawiać. I nagle, w środku tej rozmowy pojawiła się iskra i myśl: „Może połączmy siły, zainteresowania i zrobimy coś wspólnie razem!”. A że był to czas, kiedy na rynku w Polsce nie było właściwie ekologicznych kosmetyków, nasz pomysł wydał się nam godny ryzyka. Myślę, że przypadek i spotkanie odpowiedniej osoby spowodowało, że jestem tu, gdzie jestem. A ponieważ jestem równocześnie zadaniową osobą, staram się mocno zagłębić w temat zanim go wdrożę w życie. Zaczęłam więc czytać ustawy unijne oraz szkolić w zakresie wprowadzenia kosmetyków do obrotu. Gdy zaczęłam opowiadać ludziom czym chcę się zajmować, to patrzyli na mnie jak na kosmitkę. Głównie z tego względu, że według nich, trzeba było naprawdę wielu milionów, żeby zbudować swój zakład produkcyjny. No i trzeba się na tym po prostu znać. Po zgłębieniu wiedzy i ustawodawstwa stwierdziłam, że wcale nie trzeba lubić chemii, ponieważ można działać na zasadzie outsourcingu. Mimo to, każdy mi wróżył porażkę, że to nie wyjdzie... no bo jak ma wyjść, skoro ja na produkcji się nie znam. Ale mi zawsze przyświecała myśl, że nawet prezes fabryki Mercedesa nie musi być mechanikiem, ani konstruktorem aby prowadzić firmę motoryzacyjną.

I zaczęłaś ideę wprowadzać konkretnie w życie.

Kilkanaście lat temu było dużo projektów unijnych, które wspierały pomysły związane z przedsiębiorczością. Wystarczyło mieć dobry pomysł, określony budżet oraz wiarę, że się uda. Idąc tym tropem trafiłam na Polską Fundację Przedsiębiorczości, której spodobał się nasz pomysł. Zaufała nam i na dobry początek zainwestowała. Później pojawili się prywatni inwestorzy. Od samego początku miałam wizję, że jak już coś produkować, to nie można robić tego wyłącznie lokalnie, trzeba postawić na skalę ogólnopolską i międzynarodową. Zaufanie PFP dodało nam skrzydeł. Ja byłam mocna pod względem organizacji pracy, zarządzania i marketingu, Justyna przejęła rozwój produktów, a reszta została powierzona specjalistom, którzy znali się na technologii i produkcji.

Czyli byłaś trochę jak ten prezes fabryki Mercedesa...

Niby tak, ale oczywiście nie wszystko było takie łatwe i różne. Na etapie szukania prywatnych sponsorów, nie raz się odbijałam od drzwi i to zazwyczaj z prozaicznego powodu. Wiele firm czy osób chciało inwestować w startupy IT. Na samym początku ciężko było także oszacować, ile kosmetyków należy wyprodukować. Musiałyśmy zlecić pierwszą produkcję i nagle pojawiło się pytanie – ile? Skąd ja miałam wiedzieć: ile się sprzeda? Czy uda w pierwszym miesiącu sprzedać sto, a może tylko pięć butelek? Nie muszę też mówić, ile błędów popełniłyśmy na początku: niepoprawne etykiety, zatykające się pompki, które z czasem trzeba było wymieniać. Te błędy wynikały też z tego, że na początku byłyśmy dwuosobowym zespołem. Byłyśmy jednocześnie: sprzedawcami, paniami prezes, dermokonsultantkami na targach, pakowałyśmy paczki, zamawiałyśmy towar, robiłyśmy marketing, prowadziłyśmy social media. Nie robiłyśmy tylko zdjęć i nie zajmowałyśmy się stroną graficzną, za którą od samego początku jest odpowiedzialna jedna z najzdolniejszych osób jaką znam, Ewa Kaziszko, właścicielka z Motif Studio. Miałyśmy też zewnętrzne biuro prawne i księgowe, ale resztą zajmowałyśmy się same. Błędy w takim układzie były nieuniknione.

Poważne były to błędy?

Do tej pory wspominam jedną z najśmieszniejszych historii, gdy Clochee zablokowało pół ulicy Bogusława. Tam od samego początku jest sklep i biuro, a wtedy znajdował się tam również magazyn. Pamiętam oczekiwanie na pierwszy duży transport opakowań, który miał przyjechać z Wielkiej Brytanii. Nie miałyśmy wtedy jeszcze takiej wyobraźni, że duży transport przyjeżdża tirem, który najczęściej zjeżdża do centrum logistycznego lub miejsca przeładunkowego. Natomiast my zamówiłyśmy ten transport z adresem dostawy na ulicę Bogusława. Kierowca tira, który do nas jechał, zadzwonił informując, że będzie u nas za dwie godziny, ale chyba wyskoczył mu błąd w adresie, gdyż mapa kierowała go do centrum miasta. Wtedy sobie uświadomiłyśmy, że jedzie do nas wielki tir (śmiech). Bogusława jest wąską ulicą, więc czatowałyśmy aby zrobić miejsce, żeby ten tir mógł się gdzieś zatrzymać. Zadzwoniłyśmy do kilku kolegów z prośbą o pomoc. Kiedy kierowca wjechał i zatarasował całą ulicę, w tym momencie najważniejsze było, żeby jak najszybciej rozładować samochód i przenieść towar do naszego sklepu.

Kolejne, z perspektywy czasu śmieszne wspomnienie, jest takie, że przez pierwszy rok funkcjonowały kremy z literówką na etykiecie. Krem nazywał się „przeciwmarszkowy”, bez „cz” (śmiech), ale na szczęście prawie nikt tego nie wyłapał. Może dwie czy trzy osoby zwróciły na to uwagę.

Clochee to popularna i znana marka kosmetyków, która wypracowała sobie renomę. Dowodem tego jest nie tylko sprzedaż, ale też liczne nagrody. To dodaje pewności siebie w tym biznesie?

Nawet jeśli coś ci się uda w biznesie, to nigdy nie czujesz się pewnie. Zawsze są jakieś niespodzianki. Dwa lata temu pojawiła się pandemia. Na początku towarzyszył temu ogromny stres. Co z pracownikami? Co teraz będzie? Czy my wszyscy umrzemy? Co z produkcją? Wystarczy, że jedna osoba w fabryce zachoruje, wszystkie idą na kwarantannę. Przestały przychodzić opakowania, kontenery stały w portach. My co prawda nie zamawiamy towaru w Chinach, tylko w Polsce i Europie, ale w tym momencie ci wszyscy ludzie, którzy do tej pory robili zakupy w Chinach, zaczęli wykupywać opakowania w Europie, w tym moje. W międzyczasie też rynek naturalnych kosmetyków bardzo się rozwinął, pojawiły się nowe marki, potencjalna konkurencja. Ciągłe więc musisz mieć gardę wysoko podniesioną. Ja nigdy jej nie odpuszczam. Nie miałam jeszcze takiej sytuacji, żebym sobie usiadła z kawą w fotelu i napawała się sukcesem. Kiedy prowadzisz swój biznes, ciągle są jakieś przygody. Ciągłe trzeba gonić tego przystojniowego króliczka.

Dużo chyba spędzasz czasu w pracy?

Zdałam sobie kiedyś sprawę, że nie byłam nawet na normalnym urlopie macierzyńskim. Związana jest z tym też zabawna historia. Moje pierwsze dziecko urodziłam przez cesarskie cięcie, więc wiedziałam, kiedy mam się zgłosić do szpitala. Dzień przed tym wielkim wydarzeniem, wysłałam do wszystkich pracowników maila, że nie ma mnie od jutra w pracy, że wszystkie zadania zostały podzielone i proszę do mnie nie dzwonić, nie pisać, bo o godzinie 9:00 będę rodziła. W szpitalu okazało się, że moja operacja została przesunięta o kilka godzin. Co w tym czasie robi kobieta, która prowadzi swój biznes? Zagląda do maila, na firmowy komunikator i zaczyna odpisywać na wiadomości. I nagle wszyscy do mnie zaczęli pisać: „Daria, urodziłaś 10 minut temu i już wróciłaś do pracy?” (śmiech). Później będąc już w domu, w teorii na urlopie macierzyńskim, zajmując się dzieckiem, non stop wisiłam na telefonie. Tak samo podczas każdych wakacji. Nie ma u mnie czegoś takiego jak urlop. Bardzo często zabieram komputer na wyjazdy. I zawsze do niego zaglądam. Może to być też związane z moją osobowością. Nie jestem typem człowieka, który ucieka na dwa tygodnie. Mnie praca interesuje, ciekawi. Ja to po prostu to lubię. Praca sprawia mi bardzo dużo frajdy i satysfakcji.



Daria Prochenka

Przez wiele lat związana z lokalnymi mediami (TV Gryf, TVP Szczecin, Hot magazine, Radio Szczecin, Magazyn Szczeciński Prestiż) jako dziennikarz i prezenter, redaktor naczelna i dyrektor wydawniczy. Od 2013 roku współzałożycielka i prezes marki kosmetyków naturalnych Clochee, po które sięgają także znani i lubiani: Katarzyna Tusk, Agnieszka Hyży, Małgorzata Rozenek-Majdan, Katarzyna Bujakiewicz, Zofia Zborowska, Wojciech Błach. Pod kierownictwem Darii z małej szczecińskiej firmy, Clochee rozbudowało asortyment do 130 kosmetyków, w kategoriach: pielęgnacji twarzy i ciała dla kobiet, pielęgnacja dla mężczyzn, dzieci oraz w marce Pure by Clochee. Kosmetyki otrzymały okazałą listę nagród m.in.: Qłtowy kosmetyk – magazynu Kosmetyki, Glammies – magazynu Glamour, Best Beauty Buys – magazynu In Style, czy Elle Beauty Awards. Filozofia marki oraz działania CRS zostały wyróżnione w plebiscycie Równa Firma, zorganizowanym przez Uniwersytet Szczeciński i koła naukowe Wydziału Nauk Ekonomicznych i Zarządzania, a także przez Prezydenta Miasta Szczecina jako marka „Zrobione w Szczecinie”. Daria jest laureatką konkursu Lady Business Awards 2018, Ikona Biznesu 2019 wg konkursu Magnolie Biznesu, Liderka Biznesu 2012 wg konkursu SheO Awards organizowanego przez magazyn WPROST oraz Liderka w kategorii polskich kosmetyków ekologicznych 2021 wg Magazynu Businesswoman & Life.



A bliscy?

Czasami mają z tym problem. Moja mama ciągle mówi, że „wiszę na telefonie”, że się z nim nie rozstaje. Obraziła się nawet raz z tego powodu. Wzięłam sobie to bardzo do serca i staram się teraz odkładać wszystko i skupiać na rozmowie z nią. Oczywiście w domu też zdarzały się konflikty na tym tle. Na wakacjach ciągle słyszałam od partnera: „Weź się już odłącz!” (śmiech). Tak było głównie na początku, gdy zespół Clochee był mały. Teraz mogę się skupić tylko na zarządzaniu, od tamtego czasu ekipa znacznie się rozrosła.

**MONIKA PYSZKOWSKA, ECE PROJECTMANAGEMENT
POLSKA, CZŁONEK ZARZĄDU, DYREKTOR DZIAŁU
ZARZĄDZANIA CENTRAMI HANDLOWYMI W POLSCE,
CZECHACH, NA SŁOWACJI I WĘGRZACH**

Sukces – potrafi Pani zdefiniować to pojęcie?

Na pewno dla mnie sukcesem nie jest to, że ktoś zajmuje wysokie stanowisko, tylko że coś stworzył, że się angażuje, realizuje swoje plany i zamierzenia, że wchodzi w swoje działania całym sercem, a dzięki temu osiąga dobre wyniki. Sama robię swoje, nie skupiam się na tytułach. Kiedy zaczynałam pracę zawodową, miałam oczywiście ambicje, cele, ale nigdy nie chodziło o zdobycie konkretnego stanowiska tylko o generalny rozwój, o osiągnięcie satysfakcji. Po prostu robię to co lubię i angażuję się na 100 procent. Lubię pracować z ludźmi, lubię podejmować decyzje, lubię mieć na coś wpływ. Tym się kierowałam od samego początku.

A co Panią napędza w pracy?

Osiąganie założonych celów i konsekwentne do nich dążenie. Myślę, że trzeba mieć silny charakter, żeby nie dać się złamać przeciwnościom losu. Jeśli coś nie wyjdzie, to należy się nie poddawać, szukać nowych rozwiązań i szans. Trzeba mieć otwarty umysł i słuchać też innych.

Była Pani dyrektorką C.H. Kaskada. Otwierała Pani centrum handlowe, które stało na miejscu dawnego, owianego kultem klubu nocnego, który spłonął i pozbawił wielu ludzi życia? Było to trudne zadanie?

Jestem szczecinianką, więc kiedy pojawiła się w mojej firmie opcja otwarcia Kaskady, to sama się zgłosiłam do tego projektu. Było to dla mnie ważne. Szczecin to moje rodzinne miasto i nikt inny nie spojrzalby na nie tak jak ja. Uwzględniłam historię tego miejsca, byłam otwarta na opinie z zewnątrz, spotykałam się z przedstawicielami szkoły gastronomicznej oraz rodzin osób, które zginęły podczas tego tragicznego pożaru, jaki miał miejsce w 1981 roku w dawnej Kaskadzie. Z nimi uzgodniłam umieszczenie tablicy pamiątkowej na fasadzie od strony ul. Bałuki. Kiedy przekazywałam zarządzenie Kaskady koledze, to zadbałam o to by pamięć o tym ważnym dla Szczecina wydarzeniu została zachowana i uszanowana. Otwarcie Galerii Kaskada było dla mnie ogromnym wyzwaniem, także z innego względu. Robiłam to po raz pierwszy sama jako dyrektor centrum, bez żadnego wsparcia drugiej osoby, jak to miało miejsce w Galerii Krakowskiej, którą otwieraliśmy wraz z kolegą. Oczywiście

proces otwarcia i dalszego funkcjonowania galerii wspierał zespół wspierających i równie zaangażowanych osób, bez których sukces byłby niemożliwy, jednak pełna odpowiedzialność leżała po mojej stronie. Musiałam stworzyć wiele procesów i procedur, opracować i konsekwentnie realizować strategię marketingową, zatrudnić ludzi, zorganizować ich wykształcenie. Do tego przygotować samo otwarcie i galę wieczorną. Po otwarciu nie było czasu na odpoczynek i świętowanie. Pojawiły się inne zadania. Nie ukrywam, że moment otwarcia Galerii Kaskada był mocno stresujący i tu można było łatwo ocenić czy udało się osiągnąć sukces. Oprócz takich ważnych gości jak prezydent miasta, który się pojawił na przecięciu wstęgi, najważniejsi byli klienci – czy skorzystają z zaproszenia i licznie przyjdą na otwarcie, a następnie czy staną się naszymi stałymi klientami. Otwieraliśmy o 8 rano, a ja przechadzałam się po centrum już o siódmej. I byłam nieco przerażona. Nikogo nie ma, pewnie nikt nie przyjdzie – myślałam (śmiech). Byłam mocno przejęta, tym bardziej, że na otwarcie przyjechali moi przełożeni i sam właściciel naszej firmy. Poza tym w 2011 roku centrum handlowe nie było już taką atrakcją dla ludzi jak jeszcze 10 lat wcześniej, kiedy ta forma wchodziła dopiero na polski rynek. Stąd też moja trema. Na szczęście galeria szybko zapełniła się ludźmi.

A jak Pani zareagowała na wieść o pandemii. Lockdown-y uderzyły mocno w centra handlowe.

Kiedy pojawiła się informacja o pandemii to nie mogłam w to uwierzyć, że działalność centrów handlowych zostanie ograniczona. Myślałam, przecież nie można czegoś zamykać, odcinać ludzi od pracy, narażać ich na straty finansowe. Ale stało się i wszystko działo się bardzo szybko. Pamiętam, że centra handlowe musiały zostać zamknięte w sobotę, a w piątek wieczorem zorganizowałam wideokonferencję, w czasie której wraz z moimi współpracownikami podzieliłmy się zadaniami, wszystko dokładnie omówiliśmy i w ciągu kilku godzin przygotowaliśmy czasowe zamknięcie naszych centrów handlowych. Postanowiłam, że trzeba skoncentrować się na działaniu, a nie narzekaniu. Mam coś takiego w sobie, że kiedy pojawia się sytuacja kryzysowa, to pojawia się coś w rodzaju siły, która mnie pcha do działania, na zasadzie akcja – reakcja. Kiedy opanowaliśmy sytuację, pojawiła się refleksja: co będzie dalej? Większość ludzi pracowała z domu ale dyrektorzy, osoby zarządzające musiały przychodzić do centrów handlowych. Pamiętam ten widok – był przygnębiający. Pusto i cicho. Naprawdę trzeba było włożyć sporo siły w to, żeby zmotywować swoich współpracowników, aby uwierzyli, że damy radę i to tylko przejściowe problemy, że za chwilę wszystko wróci do normy i centra handlowe będą tętniły życiem. Mimo, iż nie widzieliśmy się fizycznie, cała ta sytuacja bardzo nas do siebie zbliżyła i wzmocniła jako zespół. Moi współpracownicy poczuli, że nie są sami, zresztą z wzajemnością. Fajnie jest czasem samemu walczyć, ale cenne jest także wsparcie ludzi, którzy czują to samo i w pełni rozumieją sytuację.

Praca – drugi dom?

W pracy jestem właściwie cały czas, nawet jak jestem na urlopie, choć nie z taką samą intensywnością. Nie wiem czy powinienam się do tego przyznawać (śmiech).

Monika Pyszkowska

Z firmą ECE związana jest od maja 2002 roku. Po szkoleniu w Niemczech zarządzała wieloma centrami handlowymi, między innymi Potsdamer Platz Arkaden w Berlinie, Galerią Dominikańską we Wrocławiu. W 2006 roku przygotowywała do otwarcia, a następnie zarządzała Galerią Krakowską. Natomiast od stycznia 2011 roku wróciła do rodzinnego miasta Szczecin, aby przygotować do otwarcia kolejne centrum firmy ECE – Galerię Kaskada, w której pozostała w funkcji dyrektora centrum do grudnia 2015. W okresie od 01.01.2016 do 30.06.2017 zarządzała największym centrum handlowym, znajdującym się w portfolio firmy ECE Polska, a mianowicie Silesią City Center w Katowicach. Od 1 lipca 2017 objęła funkcję Dyrektora Działu Zarządzania Centrami Handlowymi w 3 krajach: Polsce, Czechach oraz na Słowacji, a od lipca 2021 dodatkowo na Węgrzech, także obecnie odpowiada za cztery kraje i osiemnaście centrów handlowych. Dodatkowo od 01.01.2021 pełni funkcję członka zarządu firmy ECE w Polsce, w Czechach i na Słowacji.



Oczywiście potrafię ustawić priorytety oraz korzystać z wolnego czasu. Każdy ma na wypoczynek swoją metodę. Na przykład, wolę w miarę na bieżąco sprawdzać wiadomości niż po powrocie z urlopu zostać zarzucona mailami. Poza tym, lubię wiedzieć co się dzieje, lubię rozwiązywać problemy na bieżąco. Ważne jest dla mnie, aby moi współpracownicy mieli pewność, że mają we mnie wsparcie. Poza pracą i rodziną mam spore grono przyjaciół, swojego squasha, w którego namiętnie gram w każdej wolnej chwili. Moją pasją są również podróże, te bliskie i te dalekie. Myślę, że moi bliscy są ze mnie dumni, ale przede wszystkim bardzo mnie wspierają. Bez nich wiele rzeczy by się nie udało... Szczególnie częste służbowe podróże po Polsce czy po Europie. W tym też pomagają mi moje umiejętności organizacyjne. Pewnie też dlatego mój nastoletni syn ma mnie wpisaną w telefonie jako „Boss” (śmiech). Jestem elastyczną osobą, kilkakrotnie się przeprowadzałam, pracowałam w różnych miastach w Polsce i w Niemczech, gdzie zarządzałam kilkoma galeriami handlowymi.

Dobrze się czuje w międzynarodowym środowisku, potrafię się szybko zaadaptować w nowych okolicznościach, staram się zrozumieć inną mentalność, a procesy dostosowywać do wa-

runków i zasad panujących w danym kraju. Dlatego też cieszę się z każdego kolejnego miejsca, którym mogę się zawodowo zajmować. A trochę się tego ostatnio nabierało, bo obecnie odpowiadam za 18 centrów handlowych w czterech krajach, w Polsce, Czechach, na Słowacji i Węgrzech. Myślę, że warto odrzucać przerobione schematy, otwierać się na nowe rzeczy, czerpać inspirację z nowych zadań, kultur i starać się spojrzeć na daną sytuację z różnych perspektyw. To jest bardzo przydatne w naszej pracy i ogólnie w życiu.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Aleksandra Medvey-Gruszka-makijaże: Agnieszka Noska, Ewelina Owsieńska / włosy: Żaklina Mrozek / stylizacje: Justyna Galikowska / Podziękowania dla salonu Marella za udostępnienie ubrań do sesji.

MENNICA
MAZOVIA



SZTABKI I MONETY.

**Idealny upominek
na chrzest, ślub
i urodziny.**

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

✉ info@mennicamazovia.pl

☎ +48 91 425 80 20

WWW.MENNICAMAZOVIA.PL

Konstanty i Natalia Gałczyńscy: kochankowie z Pogodna

GAŁCZYŃSCY TO JEDNO Z NAJCIĘKAWSZYCH MAŁŻEŃSTW W DZIEJACH LITERATURY POLSKIEJ. ICH MIŁOŚĆ ZOSTAŁA UWIECZNIONA W WIELU ZNANYCH I LUBIANYCH UTWORACH SŁYNNEGO LIRYKA. BYŁA TEŻ SZEROKO OMAWIANA PRZEZ RÓŻNYCH ZNAWCÓW ORAZ PASJONATÓW RODZIMEJ LITERATURY. NATALIA TO JEDNA Z LEGENDARNYCH POSTACI POLSKIEJ POEZJI. KONSTANTY ILDEFONS GAŁCZYŃSKI BYŁ ZAŚ SUBTELNYM I CZUŁYM LIRYKIEM, KTÓRY W WERSZACH ZAPEWNIŁ ŻONIE PAMIĘĆ NA WIEKI. MIESZKAŃCÓW SZCZECINA POWINNO DODATKOWO ZAINTERESOWAĆ TO, ŻE W NIEKTÓRYCH JEGO UTWORACH, TUŻ OBOK ŚLADÓW MIŁOŚCI POETY, MOŻNA ZOBACZYĆ TAKŻE OBRAZY NASZEGO MIASTA. TO LIRYCZNA I ROMANTYCZNA PAMIĄTKA, KTÓRA POZOSTAŁA PO POBYCIE PARY NA POMORZU ZACHODNIM.

FOTO: POLONA



Rodzina Gałczyńskich pojawiła się w Szczecinie w 1948 roku. Poeta zamieszkał tu wraz z żoną, teściową i córką. Przenieśli się z Krakowa. Mieszkali na Pogodnie, w wili przy ul. Marii Skłodowskiej-Curie 17. Nie zabawili w Szczecinie długo, ale zawsze dobrze wspominali miasto. W 1949 roku przenieśli się do Warszawy ze względu na kłopoty zdrowotne poety. Kira Gałczyńska, córka literata, opisuje ich szczeciński epizod w książce „Srebrna Natalia”.

Poeta i księżniczka

Wybitny poeta, żartowniś, konformista i oryginał. Pseudonim: Karakuliambro. Niepokojny duch. Dla jednych postać tragiczna, dla innych: człowiek uwikłany w polityczne układy. Czarujący mężczyzna. Kontrowersyjny literat. Postać niejednoznaczna. Uwielbiany i krytykowany. Urodził się w styczniu 1905 roku, w rodzinie kolejarzy. „Kocio” lub „Kot”: tak nazywali go bliscy oraz przyjaciele. Studiował filologię angielską i klasyczną.

Miał wielki talent literacki. Wpadał jednak w stany depresyjne, za dużo pił, znikał z domu i romansował. Czasem zachowywał się jak celebryta. Miewał poważne kłopoty finansowe. Ciągłe uważał, że jest silny i młody. Nie akceptował upływu czasu, ani problemów zdrowotnych.

Był bardzo wrażliwy. Zmarł na zawał w grudniu 1953 roku. Znamy go jako jednego z najwybitniejszych twórców polskiej poezji miłosnej. To on napisał tak znane utwory jak np. „Już Kocham cię tyle lat”, „Rozmowa liryczna”, „Pyłem księżycowym” i „List jeńca”. Wiersze o miłości, które wyszły spod pióra Gałczyńskiego, są powszechnie lubiane, często cytowane i interpretowane. Niektóre fragmenty wielu z nas zna na pamięć. Inspiracją dla tych tekstów była... Natalia.

Żona Gałczyńskiego pochodziła z rodziny gruzińsko-rosyjskiej. Urodziła się w sierpniu 1908 roku. Rodzicami jej byli książę Konstanty Nikołajewicz Awałow i Wiera Snaksarew. Natalia pochodziła z rodu silnych kobiet. Szczera, lojalna, brzydziła się kłamstwem. Studiowała romanistykę. O jej ślubie z poetą było głośno.



Ceremonia ta odbył się 1 czerwca 1930 roku w cerkwi prawosławnej w Warszawie. W 1936 roku urodziła się córka pary: Kira. Żona literata była bohaterką i adresatką wielu jego wierszy.

To on nazwał ją „Srebrną Natalią”. Zachowało się też sporo listów poety do żony. Nazywał ją w nich dziesiątkami imion: była m.in. „Natusią”, „Pawlikiem”, „Bociankiem”, „Nata” lub „Ptaszkciem”.

Przez to wszystko Natalia Gałczyńska w zbiorowej świadomości jawi się głównie jako żona poety, bohaterka literackiej legendy. Miała jednak także swój głos. Gałczyńska była pisarką, tłumaczką literatury rosyjskiej oraz podróżniczką. Napisała wiele książek dla dzieci i młodzieży. Zmarła w Warszawie w listopadzie 1976 roku. Została pochowana we wspólnym grobie z mężem, na Cmentarzu Komunalnym na Powązkach.

„O, zielony Konstanty, o, srebrna Natalio! Cała wasza wieczerza dzbanuszek z konwalią”: napisał Konstanty Ildefons Gałczyński w wierszu „O naszym gospodarstwie”. W swojej twórczości pokazywał często romantyczne chwile z ukochaną jako idylliczne, baśniowe, choć w rzeczywistości jego małżeństwo było dość burzliwe. Z pewnością jednak bardzo kochał Natalię, a ona swojego Konstantego. Umiłowana pana Karakuliambro była mężą, przyjaciółką oraz kochanką poety.

Często także wybawicielką, opiekunką, pocieszycielką oraz agentką literacką. To prawdopodobnie do niej skierował słowa w odważnym wierszu „Serwus, madonna”: „Nie gardź wiankiem poety, łotra i łobuza;/ znają mnie redaktorzy, zna policja konna,/ a tyś jest matka moja, kochanka i muza—/ serwus, madonna”. Żona wspierała twórczość męża z całych sił. – Praca z Gałczyńskim, dla Gałczyńskiego, o Gałczyńskim: to był jeden z celów życia Natalii – wspomina Kira, córka poety, w książce „Srebrna Natalia”. Żona Konstantego potrafiła kochać, czekać i wybaczać. Umiiała zrozumieć, rozgrzeszyć. Gałczyński miał trudny charakter, ale ona sobie z nim radziła. Przebaczała większe i drobniejsze grzechy męża. Bardzo go kochała. – I także dlatego, iż doskonale rozumiała, że dla niego była też jedyną naprawdę kochaną kobietą – zaznacza w książce „Srebrna Natalia” Kira Gałczyńska. Natalia była w całości oddana mężczyźnie swojego życia. Nawet po śmierci poety. Dbała o pamięć o nim, ale też o jego spuściznę, zajmując się edycją dzieł Konstantego. Długo nie mogła pogodzić się ze stratą, po śmierci literata z nikim się już nie związała. Łączyła ją z Gałczyńskim niezwykła relacja. Ślady ich uczucia można znaleźć m.in. w szczecińskich wierszach poety.



Oaza na Pogodnie

Słynnego poetę do Szczecina sprowadził ówczesny wojewoda. Kiedy Konstanty dostał propozycję zamieszkania w portowym mieście, nie wahał się długo. Literat chciał brać czynny udział w powojennej odbudowie Szczecina. Nikt z najbliższych nawet nie dyskutował z nim temat przeprowadzki, choć w rodzinie panował sceptycyzm. Jednak, gdy Gałczyński zobaczyli Pogodno, wszelkie złe myśli zniknęły. – Pojawiły się uśmiechy zadowolenia, nadzieja na pogodne życie. Wszak ta dzielnica nazywała się Pogodno – wspomina w publikacji „Srebrna Natalia” Kira Gałczyńska. Rodzina poety pojawiła się w Szczecinie wiosną 1948 roku. Malownicza posesja, otoczenie domków z ogródkami, kwitnące magnolie, cisza, bliskość parku: to ich oczarowało.

Gałczyński szybko się odnalazł, zadamowił w Szczecinie. Tutaj mieszkał, pisał i angażował się w życie kulturalne miasta. Do centrum dojeżdżał tramwajem nr 1. Był zachwycony bujną przyrodą okolicy. Córka poety, Kira, chodziła tu do szkoły podstawowej, przy ul. Reymonta. Gałczyński miał w Szczecinie wielu przyjaciół oraz znajomych. Lubił spotkać się z kolegami przy alkoholu, a wtedy chętnie żartował na temat miasta. Kiedy odwiedzali go przyjaciele, z humorem namawiał ich do zamieszkania tutaj. Mówił, że gdy umrą, to poniosą ich ulicą Ku Słońcu, a nie Cmentarną, jak w innych polskich miastach. Gałczyński wraz z Jerzym Andrzejewskim i Heleną Kurcysz założył też w Szczecinie Klub 13 Muz, który miał na celu pobudzenie ruchu kulturotwórczego na Pomorzu Zachodnim. Podobno to właśnie Konstanty wymyślił nazwę ówczesnej świetlicy dla artystów. Tak jak wtedy wciąż jest to miejsce wieczorów autorskich, spotkań dyskusyjnych oraz innych wydarzeń kulturalnych. Warto też dodać, że w 13 Muzach Gałczyński napisał słynną „Satyrę na bożą krówkę”, zainspirowaną obrazem biedronki wiszącym na ścianie.

W Szczecinie poeta stworzył wiele wierszy, m.in. takie utwory jak: „Przygoda w Szczecinie”, „Polskie gwiazdy”, „Wesoły sierpień”, „Spotkanie w Szczecinie” czy „Do szczecińskiego tramwaju nr 1”. To tutaj prawdopodobnie powstały „Małe kina”, związane z „Pionierem”. Gałczyński zostawił po sobie wiele liryków powiązanych ze stolicą Pomorza Zachodniego lub nią inspirowanych. Literat pisał o tym, co dobrze znane mieszkańcom miasta, ale też wspominał w swoich tekstach o córce i żonie.

Nawet w szarej rzeczywistości powojennych lat potrafił dostrzec coś wyjątkowego oraz lirycznego. Jednym z ciekawszych wierszy związanych ze stolicą Pomorza Zachodniego jest utwór „Wiosna w Szczecinie”. To tekst adresowany do żony.



Powstał prawdopodobnie na kolejną rocznicę ślubu Gałczyńskich. Autor pisze w nim: „Do Ciebie, mej miłości –/ w ręku czerwony goździk –/ zakochany biegnę po Szczecinie”, a później: „A teraz – widzisz? Szczecin./ Polski Szczecin. Nasz Szczecin/ I nasza rocznica ślubu. Dziewiętnasta”. W wierszu „Szczecin”, opublikowanym z okazji wyjścia tysięcznego numeru „Kuriera Szczecińskiego”, padają zaś słowa: „Tutaj mój port, tu słońce mam na czołe/ i dom i sad i kota – nie do wiary!/ Natalia na werandzie. Kira w szkole./ A babci wchodzą sny pod okulary”, a później: „Dobrze mi tu. I wieje wiatr od Odry”.

Konstanty był zaangażowany w literacką odbudowę Szczecina i życie kulturalne miasta. Niestety poeta zaczął ciężko chorować. Przeżył zawał serca, a jego stan zdrowia się znacznie pogorszył.

Gałczyńscy podjęli decyzję o leczeniu w Warszawie. Postanowili się przeprowadzić. Wyjechali w 1949 roku. Poeta zamieszkał z rodziną w stolicy. Tam też zmarł zimą 1953 roku. Choć Gałczyński nie gościł w Szczecinie długo, to do dziś przez niektórych mieszkańców miasta jest wspominany, pamiętany i kochany. Został upamiętniony na wiele sposobów. W 1964 roku, z inicjatywy szczecińskich stoczniowców, został zwodowany statek M/s „K.I.Gałczyński”. W Książnicy Pomorskiej jest Gabinet Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego, a w kinie „Pionier” można przeczytać jego wiersz „Małe kina”.

Dom, w którym mieszkał w Szczecinie poeta jest w rękach prywatnych, ale na terenie posesji znajduje się tabliczka ze wspomnieniem literata. Warto także wspomnieć, że mamy również park i plac Gałczyńskiego z rzeźbą inspirowaną wierszem „Zaczarowana dorożka”. Poza tym, po śmierci poety jego żona wielokrotnie odwiedzała stolicę Pomorza Zachodniego. Była wdzięczna mieszkańcom za pamięć o Konstantym. Kira Gałczyńska wspomina o tym w swojej książce.

Miłość jak z literatury

– Nasz dwudziestotrzyletni związek był ciągłym romansem: namiętne burze, ślepa zazdrość, zachwyty, krótkie, nagłe kłót-

nie. A ile w tym wszystkim było uczucia, ile nieprawdopodobnej bliskości, kiedy zaciera się granica: czy to ty, czy to ja? I ta przyjaźń, wspólne przeżywanie najdrobniejszych i największych (dla nas) zdarzeń, porozumienie bez słów, cały świat zawarty w jakimś jednym geście – podkreślała Natalia Gałczyńska w swoich wspomnieniach. Poeta zaś pisał w „Pieśniach”: „Ile razem dróg przebytych?/ Ile ścieżek przedeptanych?/ Ile deszczów, ile śniegów/ wiszących nad latarniami?// Ile listów, ile rozstań./ ciężkich godzin w miastach wielu?/ I znów upór, żeby powstać/ i znów iść i dojść do celu”. A dalej: „Twe oczy jak piękne świece,/ a w sercu źródło promienia./ Więc ja chciałbym twoje serce/ ocalić od zapomnienia”.

Jak wiemy, Gałczyńskiemu udało się w wierszach utrwalić swoją żonę oraz unieśmiertelnić łączące ich uczucie. Zielony Konstanty i Srebrna Natalia to jedna z najpiękniejszych par polskiej poezji. Co więcej, ich śladów można szukać w Szczecinie – zarówno w twórczości poety związanej z naszym miastem, jak i na mapie stolicy Pomorza Zachodniego. Wybierzcie się kiedyś na spacer ich śladami. Odwiedźcie miejsca związane z tą literacką parą. To może być pomysł na niezapomnianą randkę, choć nie tylko. „Księżyc w niebie jak bałajka, / ech! za wstążkę by go tak ściągnąć/ i na serduszko –// byłaby piosenka bardzo nieziemską/o zakochanych aż do szaleństwa/nieludzko”: na koniec dla inspiracji fragment wiersza „Romans” K.I. Gałczyńskiego.

autor: Karolina Wysocka/ źródła: „Srebrna Natalia”, K. Gałczyńska, Marginesy, 2014; „Szczeciński Gałczyński”, M. Siłakowska, „SIC”, sic.szczecin.pl; „Konstanty Ildefons Gałczyński – żona kochała go bezgranicznie, wybaczała mu zdrady, pijaństwo”, A. Dajbor, „VIVA”, viva.pl; „Szczecińskie chwile Gałczyńskiego. Historia pisarza w naszym mieście”, redakcja NM, szczecin.naszemiasto.pl; „Wybitny poeta, alkoholik, konformista, żartowniś czy <<pies na forse>>? Życie i twórczość Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego”, redakcja WP, ksiazki.wp.pl, wikipedia.org, kigalczynski.pl, dzieje.pl, poezja.org, sedina.pl, ksiaznica.szczecin.pl, 24kurier.pl/ zdjęcia: Wikipedia, Polona.



2 600 m² SPORTU!
ŁUKASIŃSKIEGO 110



PADEL

3 Korty do Padla- najszybciej rozwijającego się sportu rakietowego na świecie. Turnieje, treningi, gry

BADMINTON

7 kortów do badmintona. Treningi, ligi, turnieje

TENIS STOLOWY

8 profesjonalnych stołów „Tibhar”, wyczynowa amortyzowana podłoga „Tarkett”

TENIS

1 kort tenisowy z komfortową nawierzchnią dywanową i najlepszym oświetleniem. Treningi, ligi.

Rezerwacje:

tel. 502 758 431

www.fabryka-energii.com.pl





Przyjaźń zamknięta w piosenkach

ANIELI TO DUET DWÓCH NIEZWYKŁYCH POSTACI, KTÓRE OD PONAD DWÓCH DEKAD TRAFIAJĄ DO SERC SŁUCHACZY, ALE KTÓRYCH ARTYSTYCZNE DROGI NIGDY WCZEŚNIEJ SIĘ NIE SPOTKAŁY. JOANNA PRYKOWSKA ROZKOCHAŁA POLSKĄ PUBLICZNOŚĆ PIĘKNYMI PIOSENKAMI Z ZESPOŁEM FIREBIRDS, JESZCZE W LATACH 90. PAWEŁ KRAWCZYK ZMIENIAŁ KILKA SKŁADÓW, ABY STAĆ SIĘ W KOŃCU FILAREM I GŁÓWNĄ – OBOK KASI NOSOWSKIEJ – POSTACIĄ W ZESPOLE HEY.

Anieli to dla każdego z nich nowy rozdział – dla Prykowskiej wy-czekiwany od dawna powrót po latach nieobecności, dla Krawczyka natomiast pierwsza autorska kreacja po latach spędzo-nych w grupie Hey. W ich spotkaniu nie mały udział ma sama Katarzyna Nosowska o czym, m.in. opowiedziała nam w rozmo-wie Joanna Prykowska.

Pani Joanno, jak doszło to waszego spotkania i jak powstał projekt Anieli?

Wszyscy narzekają na pandemię, ale chyba dzięki pandemii nasze drogi się zeszły, moja i Pawła. Duży wkład w ten projekt miała Kasia Nosowska, która zaproponowała nam współpracę. To ona wymyśliła żebyśmy w trójkę coś nagrali. Może nie od razu płytę, ale żebyśmy spróbowali chociaż ze sobą pograć. Hey za-wiesił działalność, Kasia była po sukcesie swojej drugiej książ-

ki i brakowało jej muzyki. Tuż przed pandemią przyjechałam do Warszawy, żeby porozmawiać o tym pomysłe i choć jeszcze nie wiedzieliśmy co i jak, stwierdziliśmy, że to może być cieka-we. Niedługo po tym rozpoczęła się pandemia, jeszcze w rygory-stycznym wydaniu. Nie wiedzieliśmy co nas czeka, nie mogliśmy wychodzić z domu i w zasadzie zawieszono wszelkie opcje po-dróżowania między miastami. Paweł mi przysyłał utwory przez Internet, ja z wykorzystaniem specjalnego programu kompute-rowego nagrywałam swoje partie. Po jakimś czasie stwierdził, że musimy się spotkać, że z tego na pewno wyjdzie coś fajne-go. Z początkiem maja poleciałam do Warszawy. W mieszkaniu na Mokotowie, stworzyliśmy coś w rodzaju „domu twórców”. W ciągu dwóch, trzech miesięcy zrobiliśmy wszystkie piosenki. Jechałam do Warszawy w każdy weekend i wracałam z domu z gotowymi piosenkami.



Szybko i to jeszcze w tak specyficznych okolicznościach.

Paweł jest w naszym wieku. Cała nasza trójka jest z tego samego pokolenia i na dodatek wszyscy jesteście spod znaku Panny (śmiej). To nie był przypadek że tak się zadziało. Układ gwiazd, pandemia i to że życie mocno zwolniło – te czynniki spowodowały, że się spotkaliśmy. Przyszedł w końcu czas, że nasze plany wydawnicze się skryształizowały. Pojawił się pierwszy singiel „Jaśniejąca”, a po wakacjach odbędzie się premiera już całego albumu.

„Jaśniejąca” zrobiła sporo pozytywnego zamieszania. To historia o przyjaźni, Pani i Katarzyny Nosowskiej, że Szczecinem w tle. Bardzo od serca opowieść. Ale to również sentymalna podróż do wyjątkowej epoki, w której wielu z nas dorastało. Ja po prostu inaczej nie potrafię. (śmiej) Ta przyjaźń miała swoje wzloty i upadki. Nasze pierwsze kroki na scenach muzycznych to są nasze wspólne kroki. Poznałyśmy się w Chórze Akademickim Politechniki Szczecińskiej mając niespełna 18 lat. To był początek lat 90-tych, nasza przyjaźń była wtedy intensywna. Kasia śpiewała w zespole Kafel, a ja jeździłam z nią i zespołem na koncerty. Nigdy nie byłam odważną osobą. Niby zawsze miałam dużo do powiedzenia, ale brakowało mi odwagi by wejść na scenę, a Kasia mimo swojej skromności i nieśmiałości, zawsze była odważniejsza ode mnie. W momencie kiedy pierw-

sza płyta Heya się rozkręciła i Kasia wyjechała do Warszawy, nasza znajomość się rozluźniła. Życie zatoczyło koło i w sumie z inicjatywy Kasi nasze drogi ponownie się zeszły. Stwierdziła, że to co nas łączyło, to co się wtedy działo, było fajne i warto do tego wrócić. I ten utwór oraz teledysk, który do niego powstał, są tego dopełnieniem. Mówi o przyjaźni, ale również pokazuje to co się działo w szalonych latach 90-tych. Pamiętajmy, że to był czas kiedy Polska wyszła z komunizmu, kiedy zachłysnęliśmy się wolnością. Pierwsze koncerty, spontaniczność, świeżość, każda muzyka jaka się wtedy pojawiła na rynku była strzałem w dziesiątkę. Kupowało się płyty, słuchało się radia. Teraz czasy się trochę zmieniły i jest tego bardzo, bardzo dużo i trzeba naprawdę mocno się postarać, żeby znaleźć coś dobrego.

Ten teledysk odzwierciedla klimat, który był udziałem i który pamiętają osoby w naszym wieku oraz trochę młodsze. Myślę, że wszyscy mają podobne odczucia i oglądając ten teledysk widzą siebie. To był czas kiedy ta przyjaźń była bardziej namacalna, nie wystarczyło napisać na Facebooku „co u ciebie?” tylko trzeba było się spotkać. Nie było telefonów komórkowych, nie było Internetu. Byliśmy wtedy bardziej autentyczni i bardziej spontaniczni. Teraz się rozleniwiliśmy. Zrobiliśmy się wygodni. Ale nie jestem pewna czy jest to dobre. Mam wrażenie że relacje między ludźmi stały się bardziej powierzchowne.



A nazwa projektu – Anieli. Czyj to był pomysł?

Wiem, że jest taka staropolska, taka niemodna (śmiej). Nazwę wymyślił Paweł. Wytwórnia chciała żebyśmy nazwali swój duet nazwiskami Prykowska & Krawczyk, ale nie mogliśmy tego zaakceptować. Taki duet firmowany nazwiskami kojarzy się z tymczasowością. Natomiast my stworzyliśmy zupełnie coś nowego. Nie chcemy skończyć na jednej płycie, mamy dużo pomysłów i nasze zasoby nie są na wyczerpaniu. Co do samej

nazwy, to Pawłowi, to co robimy, skojarzyło się z jaśniejszą, z niebem. Mi się za to przypomniało, że miałam płytę pt. „Jaśniebajka”, i drugą zatytułowaną „Aniela”. Ciągnie nas w stronę odrealnienia. Chcemy być taką odtrutką na rzeczywistość.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Jakub Wittchen



MANUFATURA WZROKU

SZCZECIN | CONCEPT STORE



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

MANUFATURA WZROKU | SZCZECIN | CONCEPT STORE

UL. MONTE CASSINO 40

TEL. 575-494-942

WWW.MANUFATURAWZROKU.PL



Taka trochę anty Miss

JEST ANTY. ALE NIE WOBEC ŻYCIA, KTÓRE UWAŻA ZA WIELKĄ PRZYGODĘ I NAUKI, JAKĄ Z PASJĄ CHŁO-
NIE. POMIMO, ŻE KORONY MISS NA PÓŁCE PRZEPLATAJĄ SIĘ Z PUCHARAMI ZDOBYWANYMI PODCZAS
ZAWODÓW JEŹDZIECKICH DOBRZE WIE, ŻE NIC NIE SPADA Z NIEBA. KAŻDY, NAWET NAJDROBNIEJ-
SZY SUKCES WYMAGA PRACY I NIEZŁOMNYCH WARTOŚCI. MARTA PAŁUCKA, MISS WORLD POLAND
I PIERWSZA WICE MISS POLSKI NIE BOI SIĘ O NICH MÓWIĆ, PRZEKONANA, ŻE W ŚWIECIE PEŁNYM
ILUZJI WARTO JEST BYĆ SOBĄ I STAWIAĆ NA TO CO WAŻNE I TRWAŁE. I DALEJ ZASKAKUJE, TYM RAZEM
W BASENIE Z PIERWSZĄ W POLSCE DRUŻYNĄ PŁYWANIA SYNCHRONICZNEGO DLA KOBIEĆ.

Jesteś kolejną Polką, która po Anecie Kręglińskiej zapisała się na kartach historii w gronie najpiękniejszych kobiet. Sukces pomimo upływu lat jest obciążeniem, czy jednak wciąż pozwala otwierać kolejne drzwi do realizacji, które sobie postawiłaś za cel?

Absolutnie nie uwiera, bo tytuł przywarł do mnie w pozytywnym tego słowa znaczeniu. Swoją osobą, postawą, podejściem udowodniłam, że konkursy nie są wyłącznie festiwalem urody. Cieszę się, że burzę tym pewien stereotyp, tym bardziej, że wciąż funkcjonuję w środowisku od kilku lat już z drugiej strony. Uwielbiam ten „świat”, atmosferę, która mu towarzyszy. Wraz ze zmianą stanu cywilnego droga konkursowa się dla mnie zamknęła, więc przekazuję doświadczenia kolejnym pretendentkom do tytułu.

Kryterium udziału jest m.in. bycie panną?

Niezamężną i bezdzietną. Od kilku lat na świecie realizowane są konkursy, które znoszą te zasady. Uważam, że to bardzo dobrze, ponieważ możliwość udziału powinny mieć wszystkie panie niezależnie od statusu związku, gotowości do macierzyństwa czy wykształcenia.

Jak oceniasz restrykcje dotyczące wyglądu i wagi stawiane przed najpiękniejszymi? Dziewczyny, które decydują się na udział muszą mieć w tyle głowy, że są o krok od pułapki własnej fizyczności?

Figura jest kluczowa w modelingu, dlatego wymiary są ściśle kontrolowane. W konkursach piękności centymetry nie mają ta-



kiego znaczenia. Podczas wyborów Miss Świata nie wymagano od nas prezentowania się w strojach kąpielowych, organizatorzy położyli nacisk na to, co robimy w życiu, na wykształcenie oraz jaki sport uprawiamy. W ogólności światowych konkursach spotykają się dziewczyny z całego globu i w zależności od kraju czy kontynentu kanony piękna są inne. Gdy w Europie smukła blondynka, to w Afryce pożądane są krągłejsze kształty. Skoro zmagania na scenie są świętem kultur i różnorodności standaryzowanie wyglądu pozbawione jest sensu.

Byłaś zdumiona swoim triumfem, pomimo że daleko Ci do klasycznej Słowianki?

Klasyka, a właściwie stereotypy podczas wyborów Miss Świata są na dalszym planie. O tytule decydowała w dużej mierze praca, którą wykonywałyśmy na zgrupowaniu. Przez cały czas jurorzy bacznie nas obserwowali, analizując czy nadajemy się do roli Miss, w oparciu o to, jak dogadujemy się z grupą oraz jakimi wartościami się kierujemy. Ważne dla nich było to, co możemy wnieść do organizacji konkursu Miss Świata. W moim przypadku o sukcesie zdecydowało jeździectwo (śmiech).

Poważnie?

Jak najbardziej i ja zupełnie nie miałam świadomości, że na tytuł pracowałam od dziecka. Jeżdżę konno od 6 roku życia, jury bardzo spodobało się, że mam pasję, która ukształtowała mój charakter i dzielę się nią z innymi. Krótko mówiąc do tytułów dowiódł mnie mój koń (śmiech).

Jakie obowiązki spadają Miss, gdy zgasną światła reflektorów?

Triumfatorka staje się na kolejny rok twarzą marki danej organizacji konkursowej. Miss Świata skupia się na projektach charytatywnych, więc rolę zwyciężczyni jest reprezentowanie i udział w sesjach zdjęciowych partnerów konkursu. Wbrew po-



zorem to praca, o czym z resztą przekonałam się będąc po drugiej stronie sceny. Miałam wpływ na oceny dziewczyn i najbardziej istotnym argumentem było dla mnie ich zaangażowanie w działania. Upewniało mnie to, że przyszła Miss poradzi sobie ze zobowiązaniami przez kolejne 12 miesięcy.

Marta, nietypowa z ciebie Miss. Wytlumacz, dlaczego diabelsko inteligentna fanka sportu postanowiła postawić na urodę?

Konsekwencja decyzji, które swój początek mają w modelingu, do którego trafiłam jako 15-latką. Równolegle „podglądałam” konkursy piękności i dostrzegłam zmianę kryteriów oraz całkiem inny profil Miss. Za dziewczynami stały inspirujące historie, które mi imponowały. Pewnie trudno w to uwierzyć, ale o koronę walczyły niesamowicie wykształcone kandydatki. W moim roczniku Miss Świata jest absolwentką farmacji. Ścisły i piękny umysł, nie jak uważa wielu tylko opakowanie.

Ten stereotyp pięknej, ale pustej nie denerwuje?

Bardzo, jednak czy nam się to podoba, czy nie żyjemy w czasach, gdzie najlepiej sprzedają się clicbaity. Takie informacje z pierwszych stron plotkarskich mediów pogłębiają stereotypy. Ja podchodzę do tego z dystansem, nauczyłam się wiele, mam koleżanki na całym świecie i gdybym mogła zrobiłabym to drugi raz.

Czym teraz się zajmujesz?

Wciąż odcinam kupony od wygranej, nadal pracuję jako modelka skupiona na reklamach telewizyjnych. Niezmiennie jeżdżę konno, więc moje życie od wielu lat wygląda podobnie. Przerwywnikiem tej przewidywalności bywają zabawne sytuacje, gdy prosto z planu przyjeżdżam do stajni. Na szczęście wszyscy przyzwyczaili się, że w pełnym makijażu wsiadam na konia.

Ta przewidywalność, którą podkreślasz to spora kontra, wobec tego, co dziś sprzedaje się m.in. w social mediach. Zakończana żona, sportowiec, trenerka, jak nic nuda. Gdzie skandale, afery, golizna i starsi panowie z egzotycznych krajów?

Wielokrotnie słyszę, że mogłabym więcej o ile postawiłabym na kontrowersje. Wystarczyłoby zaprosić obserwatorów do domu, pokazać spory kawałek mojego życia, trochę je podrasować. Sęk w tym, że ja cenię sobie spokój i nie sądzę, aby to się zmieniło. Nie jest w zgodzie z moją naturą pokazywać więcej, w aferach i skandalach nie uczestniczę. Jest mi przykro, że dziewczyny znane z afer dubajskich stają się celebrytkami, z których biorą przykład młode osoby. Nic nie mogę z tym zrobić, oprócz skrupulatnego trzymania się mojego wizerunku. Pewnie docieram do mniejszego grona, ale jeśli chociażby jedna dziewczynka się mną zainspiruje i zacznie kierować się podobnymi wartościami potraktuję to, jako wielki sukces.

Pływanie synchroniczne, które zaczęłaś uprawiać to antydum na całe zło czy wsparcie dla jeździectwa?

Hipodrom był doskonałym miejscem na spacer, na które zabierała mnie babcia. Z kolei pierwsze kroki w siodle wydarzyły się na obozie tańca towarzyskiego, gdzie lekcje jazdy były uzupełnieniem wolnego czasu młodych tancerek. Konie wygrały, ale w środku mnie była zawsze potrzeba, aby trenować sport bardzo artystyczny. Jeździectwo jest przepiękne, eleganckie, ma dużo wspólnego z poczuciem rytmu, jednak wciąż ciągnęło mnie do czegoś, co pozwala bardziej wyrazić ekspresję. Zaczęłam realizować to marzenie już jako dorosła osoba – zdawałam sobie sprawę, że gimnastyka artystyczna, czy balet odpadają. Do głowy przyszło mi łyżwiarstwo synchroniczne, nawet kupiłam sobie profesjonalne łyżwy. Nagle całkiem przypadkiem zobaczyłam post sponsorowany, że na basenie tuż obok mojego domu rozpoczyna się nabór do pierwszej w Polsce drużyny pływania synchronicznego dla dorosłych kobiet. Co ciekawe, nigdy wcześniej nikt nie uczył pań od zera tego sportu. Wybrałam się na trening, myśląc, że będzie to raczej aquaerobic z elementami pływania synchronicznego, ale okazało się, że trenerka Magdalena Kalinowska ma poważne zamiary i podeszła do nas, jak do drużyny, która ma przygotowywać układy. W jednej chwili całość nabrała oszałamiającego tempa! Gdy poczułam się częścią drużyny przez myśl mi nie przeszło, aby zrezygnować.

Jak Ci idzie? Są pierwsze sukcesy?

Aktualnie przygotowujemy nowy układ. Gdyńska drużyna rozrosła się o kolejne pływaczki młodsze stażem, więc jestem przekonana, że lada chwila pływanie synchroniczne stanie się popularne. Jesteśmy o krok od rozgrywek, ponieważ pod szyldem tej samej szkoły pływania Aqua Art powstały kolejne odrębne zespoły w Gdyni, Gdańsku i Poznaniu. Nie mogę się doczekać, tym bardziej że do tej pory byliśmy jedynie „atrakcją” podczas zawodów pływackich.

Jak się zsynchronizować w wodzie?

Jest to ekstremalnie trudny sport, ponieważ łączy kilka dyscyplin takich jak taniec, gimnastykę i pływanie. My trenujemy dwa razy w tygodniu z czego jedno zajęcia poświęcamy wyłącznie na salę gimnastyczną. Intensywnie się rozciągamy, tu szalenie istotne jest opanowanie trzech różnych szpagatów. Ćwiczymy także układ „na sucho”, powtarzamy kolejność elementów. Na trening w wodzie poświęcamy 1,5 godziny – rozgrzewamy się, wykonujemy pojedyncze elementy i sekwencje z układów. W ubiegłym roku udało się nam wyjechać na trzy zgrupowania, w tym jedno zagraniczne, gdzie zdarzyło się nawet 6 godzin basenu dziennie.

Na ile sekund musisz wstrzymać oddech?

Wykonując układ jesteśmy każdorazowo 30 sekund pod wodą.



Nasza trenerka, która jest bardzo utytułowaną zawodniczką spokojnie wytrzymuje półtorej minuty, jednocześnie wykonując elementy. Tłumacząc nam aspekty techniczne posłużyła się porównaniem, że to tak, jakby biec sprint wstrzymując oddech i pozwalając sobie na złapanie powietrza na 5 sekund, co 30.

Czyli kawał „roboty” do wykonania, a nie jak się wydaje jedynie machanie rękami i nogami?

Nigdy w życiu nie robiłam jeszcze niczego tak męczącego, chociaż nasz układ na razie miał tylko 1,5 minuty. Większość elementów wykonujemy z głową w dół, czyli dochodzi do tego koordynacja ciała i kolejanek po lewej i po prawej stronie. Oprócz tego liczymy muzykę, bo chociaż mamy pod wodą głośnik, to dźwięk jest słyszalny jedynie na początku układu. Na treningach korzystamy z okularów i nosków, podczas występu jesteśmy zobowiązane zdjąć okulary, czyli mieć w małym palcu umiejętność patrzenia pod wodą, aby na bieżąco łapać swoje położenie!

Co jeszcze znajduje się na Twojej liście wyzwań?

Nie robię planów, ponieważ żyjemy w dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości, a ja wolę się miło zaskakiwać. Na pewno chciałabym więcej postartować w zawodach jeździeckich i podpisać kolejne kontrakty w modelingu. Wyzwaniem będzie realizacja wymarzonej podróży – numerem jeden jest Australia, którą planowaliśmy po ślubie, jednak zatrzymał nas Covid. Kolejno powrót do Japonii, gdzie sprawdzę na ile pilnie odrabiałam lekcje z tego języka. Listę na 2022 zamyka Czarna Afryka i park goryli w Ruandzie.

rozmawiała: Dagmara Rybicka / foto: Diana Raczkiewicz, Ola Ziętak

AGD
PRESTIGE

*Polecam
Piotr Kupich*

POKAŻ NA CO CIĘ STAĆ

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

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

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

AEG


Electrolux

avintage

BLANCO

 deante

 elica
aria nuova

SAMSUNG

SIEMENS

 **BOSCH**

 **smeg**
technology in art

 **Whirlpool**

falmec
Life inspired.

FRANKE

jura

Küppersbusch
PLUG KÜCHEN MIT BTL

LIEBHERR

Miele

 **silestone**
Design in stone

 **DEKTON**
ultracompact surfaces

Uwodziciele dwa portrety

UWODZICIELE TRAFIAJĄ SIĘ WSZĘDZIE I ZAWSZE. ALE DWÓCH Z REGIONU POMORZA ZACHODNIEGO ZROBIŁO PRAWDZIWĄ FURORĘ. JEDEN NA POCZĄTKU XX WIEKU, DRUGI 40 LAT TEMU. O JEDNYM MÓWIŁA CAŁA EUROPA, PISANO O NIM WIERSZE, A JEGO ZDJĘCIE POJAWIŁO SIĘ NA WIDOKÓWKACH. O DRUGIM NAKRĘCONO SŁAWNY SERIAL I KILKA REPORTAŻY TELEWIZYJNYCH ORAZ RADIOWYCH, NAPISANO NIEZLICZONĄ ILOŚĆ ARTYKUŁÓW. FILMOWY „TULIPAN” STAŁ SIĘ DLA NIEKTÓRYCH IKONĄ POLSKIEJ POPKULTURY I SIERMIĘŻNYM JAK CAŁA EPOKA SYMBOLEM PRL.



Ktoś może powiedzieć, że uwodzenie kobiet w pierwszej połowie XXI wieku, to żadna sztuka. Seks wdiera się w nasze życie praktycznie z każdej strony, ludzie są coraz bardziej samotni, szukają bliskości, ciepła, zrozumienia i szczęścia na internetowych portalach randkowych. Pandemia tylko podsyłała te nastroje o czym opowiada nieudolnie m.in. bardzo słaby film „wybitnego” reżysera Patryka Vegi. Nic więc dziwnego, że swoje złote żniwa mają liczni oszuści matrymonialni, o których co chwila informują media. Ale zostać kultowym uwodzicielem pod koniec lat 70. ubiegłego wieku? W siermiężnej, biednej, socjalistycznej Polsce? To nie było takie proste. I właśnie wtedy pojawił się On. Sprytny przestępca, najsłynniejszy oszust matrymonialny w dziejach Polski.

Jurek z Dziwnowa

Sławny uwodziciel i kochanek (podobno wszechczasów) Giacomo Girolamo Casanova chwalił się licznymi podbojami. Ale eksperci i badacze jego życia wyliczyli, że wcale nie był jakimś wybitnym seksualnym rekordzistą. Sam Casanova przyznawał się, że uwiódł 122 kobiety. Jerzemu Kalibabce, z zachodniopomorskiego, nadmorskiego Dziwnowa nawet do piętnastu nie dorastał. Bo ten chwalił się uwiedzeniem tysięcy kobiet. Jak mawiał po drugim tysiącu przestał liczyć. Czy to była prawda czy czcze przechwałki, wiedział tylko Kalibabka. Na czym polegał jego fenomen? To pytanie zadają sobie fachowcy

z wielu naukowych dziedzin. I nadal nie znajdują odpowiedzi. Na motywach jego życia powstał często wznawiany od lat 80. ubiegłego wieku, cieszący się niesłabnącą popularnością serial pt. „Tulipan”. Dla jednych to Mistrz Podrywu i Bajery, Król Życia. Dla innych zwykły mizogin i przestępca. Zimny, wyrachowany, cynik gardzącym kobietami. Okradał je, bił, oszukiwał, stręczył, wykorzystywał. Jego zadziwiająca kariera zaczęła się pewnego sierpniowego dnia 1977 roku. Młody dziwnowski rybak Jerzy Kalibabka postanowił nagle zmienić całe swoje życie. W roboczych ciuchach i gumowych, rybackich kaloszach pojechał do Międzyzdrojów. Szybko nawiązał romans ze znajomą kelnerką. Po kilku dniach kiedy wyszła do pracy zabrał jej kilka drobniaków i ruszył w Polskę. „Zakotwiczył” w Szczecinie. Odnalazł się w lokalnym towarzystwie m.in. „cinkciarzy” i „mewek” – prostytutek. Te wzięły go pod swoją opiekę i wprowadziły w „wielki świat”.

Nauczyły jak się modnie wyglądać, sprawiać wrażenie bogatego obcokrajowca, jak udawać kogoś kim się nie jest. Wtedy zbudował swój pierwszy sławny harem złożony z kilku nastolatek. Dbały o niego, o jego ubrania, gotowały i pomagały w okradaniu bogatych kobiet, które Kalibabka nazywał „kocmołuchami”. Ale Kalibabką zaczęła się interesować Milicja Obywatelska. Pojawiły się zawiadomienia o oszustwach, kradzieżach, wyłudzeniach, pobiciach, gwałtach na nieletnich. Milicja ciągle była na jego tropie. Ale on zręcznie unikał zastawionych pułapek.



Ko- laż emo- cji



SIŁA NATURALNYCH EMOCJI Z NUTKĄ SUBTELNEJ MAGII. TAK W SKRÓCIE OKREŚLA SVOJE NIEZWYKŁE KOLAŻE EWA KAZISZKO. CENIONA SZCZECIŃSKA GRAFICZKA, OD JAKIEGOŚ CZASU POKAZUJE SZERSZEJ PUBLICZNOŚCI SVOJE PRACE Z TZW. SZUFLADY, KTÓRE TWORZY POMIĘDZY JEDNYM A DRUGIM KOMERCYJNYM ZLECENIEM. NIE TYLKO DZIELI SIĘ SVOIM TALENTEM, ALE TAKŻE WEWNĘTRZNYM ŚWIATEM UCZUĆ I EMOCJI, KTÓRE W DANYM MOMENCIE ŻYCIA JEJ TOWARZYSZĄ.

– Wszystko zaczęło się na studiach. Nie robiłam wtedy kolaży, ale ilustracja jako forma bardzo mnie interesowała. Niestety, później wpadłam w wir pracy i dopiero pandemia mnie skłoniła by wrócić do dawnych zainteresowań – mówi. – Byłam sfrustrowana i zniechęcona dotychczasowym trybem życia, tym, że nic nie robię poza pracą, która pochłania większość mojego czasu. Któregoś dnia usiadłam, odkurzyłam stare prace, trochę je podrasowałam i postanowiłam je opublikować.

Tematyka prac Ewy jest spójna: kobiety, emocje i natura. – Jest to odzwierciedlenie tego, co czuję w danym momencie – tłumaczy. – Szczególnie było to widoczne w moich ostatnich pracach, gdzie zaczęła przeważać czerń, kolaże stały się bardziej mroczne... aż w pewnym momencie stwierdziłam, że chyba już przesadzam (śmiej). Na pewno działa to terapeutycznie. Sam fakt, że siedzisz w skupieniu, wycinasz wszystkie elementy,

to całkowicie ciebie pochłania i jest odskocznią od codzienności. To moja przestrzeń, zarezerwowana tylko dla mnie i nikt nie może, tak jak to bywa w przypadku mojej pracy zawodowej, w nią ingerować.

Póki co, to dodatkowe zajęcie Ewy, którego efekty można obejrzeć w Internecie, m.in. na Instagramie (www.instagram.com/eve_collage) – Nie ukrywam, że pokazanie tej twórczości szerszej publiczności, było dla mnie na początku trochę stresujące – wyznaje Ewa. – Tworzenie dla siebie to jedno, a konfrontacja z odbiorcami to drugie. Okazało się jednak, że moje kolaże spodobały się. Otrzymałam dużo ciepłych słów na temat swojej twórczości. Między innymi dlatego też, ciągle je tworzę i nadal publikuję, a być może w przyszłości pokażę w formie wystawy.

autor: Aneta Dolega / kolaże: Ewa Kaziszko



SIŁA NATURALNYCH EMOCJI
Z NUTKĄ SUBTELNEJ MAGII.

”





www.instagram.com/eve_collage

SALON ŚNIADA NIOWY

PUBLIC
—FONTANNY

OTWARTY W KAŻDĄ SOBOTĘ I NIEDZIELĘ
godz. 9:30-13:00

szwedzki stół * śniadaniowe klasyki i nie tylko
kawa * herbata * bąbelki



AL. PAPIEŻA JANA PAWŁA II 43, SZCZECIN, TEL: 91 489 48 99



Kuba – wyspa pełna niespodzianek

TUŻ PRZED UBIEGŁOROCZNYMI ŚWIĘTAMI BOŻEGO NARODZENIA PRZYSZEDŁ NAM DO GŁOWY PEWIEN SZATAŃSKI POMYSŁ: A MOŻE BYŚMY WYBRALI SIĘ TAM, GDZIE JEST CIEPŁO, SŁOŃCE ŚWIECI NIE ZA MOCNO, ALE TAK W SAM RAZ, PLAŻE SĄ PIĘKNE, PALMY SZUMIĄ, A CIEPŁY WIATR OWIEWA OPALONE CIAŁA? SZYBKO PRZESZLIŚMY OD SŁOWA DO CZYNU I RAZEM Z MOJĄ CUDOWNĄ PARTNERKĄ AGNIESZKĄ ORAZ JEJ FAJNYM SYNEM ANTKIEM WYBRALIŚMY... KUBĘ. OBIECYWAŁA WSZYSTKO TO, NA CO LICZYLIŚMY, DO TEGO MOC WRAŻEŃ, ALE I RÓŻNYCH NIESPODZIANEK. NIE POMYLILIŚMY SIĘ.

Znajomi, którzy już na wyspie byli od dawna mawiali: „jedź, to być może ostatnia szansa zobaczyć na żywo socjalizm”. Ale zawsze machałem lekceważąco ręką. Bo co to dla mnie za atrakcja? Co ja socjalizmu nie widziałem? Urodziłem się w tym ustroju, wychowałem, studiowałem. Wiele pamiętam i na pewno nie zapomnę. Ale chciałem, aby Agnieszka z Antkiem zobaczyli jak i czym kończą się utopijne marzenia o najcudowniejszym ustroju wiecznej szczęśliwości i sprawiedliwości na Ziemi. No to ruszamy! Początek naszej podróży – port lotniczy Katowice – Pyrzowice. Pierwsza informacja na pokładzie

LOT-owskiego dreamlinera o wdzięcznym i swojskim imieniu „Franek” była zaskakująco przyjemna – lot zamiast prawie 11 godzin potrwa tylko 9,5 godziny. Wylądowaliśmy po godzinie 23 czasu miejscowego na lotnisku w Varadero, na północy Kuby. Szybka odprawa, pomiar temperatury, bagaże do taksówki i jedziemy do hotelu. Trafia nam się całkiem sympatyczny pokój niedaleko części basenowo-rozrywkowej. W barze przy recepcji impreza na całego. Grupa rosyjskich turystów, strumień lokalnego alkoholu i głośna muzyka. Oczywiście próbujemy oryginalnego, kubańskiego mohito. I wielkie rozczarowanie.



To chyba najgorsze mohito w życiu – krzywi się Agnieszka.

Ale to nie koniec złych wieści.

Dostęp do Internetu jest płatny. Niedużo, ale jest – oznajmia Antek.

No to zapowiada się ciekawie.

Pierwsze co rzuca się w oczy – wszyscy Kubańczycy chodzą w maseczkach. Na ulicy, w sklepach, knajpach, na plaży. Takie są przepisy. Za ich złamanie grozi wysoka grzywna. Turyści również muszą nosić maseczki, nawet w hotelu, a przynajmniej udając się na posiłki. Już pierwszego dnia z ciekawością badamy czym nas zaskoczą hotelowi kucharze. Wybór całkiem spory – dania zimne i gorące, jajka w kilku postaciach, sałatki, lokalne wędliny, mięsa (trochę twarde), soki, owoce, makarony, zupy, desery, kilkanaście rodzajów pieczywa (ale wszystkie „na słodko”). Niestety, kubańskie propozycje kulinarne nie do końca zostały zaakceptowane przez nasze kubki smakowe. Za to plaża przepiękna. Biały piasek, czysta i bardzo ciepła woda, palmy, 30 stopni Celsjusza. Po prostu bajka! Tak miało być i tak było. Trochę dziwił jednoosobowy posterunek policji w postaci zazwyczaj znużonego i przysypiającego funkcjonariusza schowanego gdzieś pod płótnem w rogu plaży. Ale okazało się, że tak jest na każdej plaży. Tylko czy dba o nasze bezpieczeństwo, czy żebyśmy czegoś nie zmajstrowali? Bar zaprasza na „Cuba Libre” i Pina Coladę. Wstyd odmówić i rozczarować gospodarzy. Urzędujący na plaży ratownik okazuje się też być kantorem wymiany walut. Zamieniamy więc trochę euro na miejscowe pesos. I tu rada – jeżeli wybieracie się na Kubę weźcie euro i dolary. I nie wymieniajcie ich zbyt dużo. Bo potem będziecie mieli problem z wydaniem kubańskiej waluty. A naprawdę nie ma na co. Wszyscy i tak chcą zapłaty w euro lub dolarach. A jak wygląda system monetarny i jaki przelicznik stosują na tej „wyspie jak wulkan gorącej” może rozgryzły tylko Leszek Balcerowicz. Ale jest słońce, plaża, genialne morze, relaks na całego. Wieczorem w hotelu pokazy artystyczne w wykonaniu m.in. miejscowej grupy baletowej. Dobrze, że bar był blisko, a rum jest bez ograniczeń, bo to co się działo na scenie to był jakiś dans macabre. Ale bijemy brawo. Przed nami kolejne wieczory, może jeszcze „błyszczą” czymś efektownym? Nie błysnęli.

Katamaran

Drugiego dnia ruszamy w rejs wielkim katamaranem. Na pokładzie jesteśmy jedynymi Polakami. Oprócz nas para z Kanady,





dwie panie z Czech i chyba ze 30 Rosjan. Lazurowe morze przed nami, pogoda wymarzona, słońce ogrzewa przyjemnie ciała nasmarowane kremami z filtrem. Po prawie godzinnym rejsie czas na przystanek pt. „nurkowanie”. Niezwykle przezroczysta woda, przepiękne ryby, jest co oglądać. Wystarczy tylko maska, rurka, płetwy. Chętnych nie brakuje. Agnieszka z Antkiem budzą sensację – wyławiają z dna wspaniałe, wielkie muszle. Reszcie wycieczki rzędą miny i chyba już nas nie lubią. Muszli nie można zabrać, ale uwiecznimy zdobycz fotograficznie. Płyniemy dalej. Przed nami atrakcja rejsu – wyspa Cayo Blanco i spotkanie z delfinami, ale nie na wolności, tylko w specjalnym ośrodku. Pokazy ich umiejętności robią naprawdę wrażenie. Położona na plaży tawerna oferuje oczywiście lokalne trunki i występy kilku muzyków z zestawem przebojów na czele z nieśmiertelną „Guantanamerą”, muzyką z filmu „Buena Vista Social Club” oraz twórczością Enrico Iglesiasa. Do tego tutejsze „specialite de la maison”, czyli homar. A być na Kubie i nie wypić rumu, nie zjeść homara, nie zapalić cygara i nie nabyć jakiejś pamiątki z Che Guevarą, to jak pojechać do Zakopanego i nie zjeść oscypka (fałszywego oczywiście, bo z krowiego mleka), nie wypić herbaty z prądem, nie zrobić sobie zdjęcia z misiem na Krupówkach i nie uzbroić się w ciupagę (choć tę ostatnią atrakcję można śmiało też nabyć nad Bałtykiem). No to czas na homara. Spora porcja z dodatkiem ryżu z fasolą. Razem wyszło naprawdę całkiem nieźle. Teraz cała plaża jest nasza. Morze zachęca do nurkowania. Piaszczyste dno nie sugeruje jakichś niespodzianek. Nie kryjemy więc zaskoczenia, gdy Agnieszka nurkując spotyka się oko w oko z niezłą płaszczką (!), która nagle pojawiła się nie wiadomo skąd. Po kilku godzinach wodnych szaleństw wracamy. Na pokładzie spora impreza połączona z nauką latynoskich tańców. W roli instruktorów załoga katamaranu. Ci Kubańczycy to jednak potrafią się bawić.

Varadero

Pogoda odrobinę „siadła”. Wybieramy się więc do pobliskiego Varadero. Wszędzie widać jak bardzo jest to biedny kraj, zaniedbany, toczony przez kryzys gospodarczy. Brakuje praktycznie wszystkiego. W aptece zamiast lekarstw puste półki, przed bankami tłumy ludzi, którzy czekają, aby wypłacić pieniądze. Jedyne dobrze zaopatrzone są tylko trattorie z cygarami i alkoholem oraz sklepy z ... wodą. Plastikowe butelki różnej wielkości sięgają sufitu. Przy głównej ulicy trafiamy wreszcie na dobrze zaopatrzoną placówkę handlową. To sklep ze sprzętem AGD. Przez wystawową szybę widać nowoczesne lodówki, chłodziarki, wentylatory znanych zachodnich marek. Próbujemy wejść do środka, ale siedząca przy drzwiach, chyba sprzedawczyni, stanowczo nam tego zabrania. Chodzi o nasze podręczne plecaki. Okazuje się, że trzeba je zostawiać, podobnie jak inne torby, pakunki, reklamówki, w specjalnym pomieszczeniu przed wejściem do sklepu. To chyba w obawie przed kradzieżami. Ale jak mielibyśmy wynieść małym plecaczku dwuskrzydłową lodówkę-zamrażarkę? Trafiamy na mini targowiska w poszukiwaniu pamiątek. Dramat. Wszyscy mają to samo – koszulki z Che Guevarą, piłki i kije do gry w bejsbol (to najpopularniejsza dyscyplina sportowa na Kubie, po niej dopiero jest piłka nożna), jakieś makatki, czapki, magnesy na lodówki, breloczki, jakieś kapelusze z liści palmowych itp.

Hawana

Czwartego dnia ruszamy do stolicy. Razem z nami przewodnik Enio. Szybko okazał się przesympatycznym i uczynnym człowiekiem, a jednocześnie kopalnią wiedzy o Hawanie i Kubie. Jedziemy zabytkowym Fordem z 1954 roku. Kierowca własnoręcznie otwiera i zamyka drzwi auta. To nie tylko uprzejmość, ale i zapobiegliwość. Każde mocniejsze szarpnięcie może spo-



wodować straty np. klamka odpadnie, okno przestanie się zamykać, albo urwie się kawałek wykładziny. Jedziemy sławną Via Blanca. To droga na północy Kuby (138 km) łącząca Hawanę z wielkim portem Matanzas i kurortem Varadero. Pierwsze co rzuca się w oczy, to pełne ludzi pobocza. Wszyscy liczą „na okazję”. Na Kubie są spore trudności ze wszystkim. Jak to w socjalizmie. Również z komunikacją zbiorową. Autobusy jeżdżą, tylko nikt nie wie kiedy i czy znajdzie się dla niego miejsce. Dlatego stoją przy drogach licząc, że uśmiechnie się do nich zmotoryzowane szczęście. Co kilka kilometrów przy drodze zlokalizowane są posterunki policji. Wszyscy grzecznie przed nimi zwalniają. Nikt nie lubi spotkań z funkcjonariuszami drogówki. Dojeżdżamy do kulminacyjnego punktu trasy – mostu Bacunayagua. To największy i najdłuższy tego rodzaju obiekt na Kubie. Zatrzymujemy się na kilka fotek oraz aby spróbować podobno najlepszej Pina colady na wyspie, którą oferuje restauracja przy moście. Przed nami jeszcze kawałek drogi. Ford na niektórych odcinkach trasy osiąga momentami nawet 140 km/h. Widząc nasze zdumione spojrzenia kierowca szybko wyjaśnia – karoseria auta jest z 1954 roku, ale pod maską kryje się silnik mercedesa. Do tego domontowana klimatyzacja i szyby otwierane prawie automatycznie, czyli... dłońmi. Ile jest takich zabytkowych, ale działających, amerykańskich aut na wyspie? Nikt chyba nie wie. Podobnie jak ra-

dzieckich Moskwiczów, Zastaw, Zaporozców i polskich „maluchów” – Fiatów 126 p, których dziesiątki mijamy po drodze. Po dwóch godzinach docieramy do Hawany. Naszą wycieczkę po stolicy zaczynamy oczywiście od zabytkowej części miasta. I już wiemy, że mamy znakomitego przewodnika. Wie wszystko, zna wszystkich i wszyscy jego znają. Co chwila z kimś się wita, ktoś go przyjaźnie zaczepia, pozdrawia. I opowiada. Wiedzę o mieście ma niezwykłą. Poznajemy więc historie starej Hawany. Zachwycają odrestaurowane, wytworne fasady kamieniczek. Niedaleko Plaza de San Francisco de Asis ze wspaniałą bazyliką czeka na nas pewna niespodzianka. Przed jednym z budynków stoi pomnik – ławeczka. A na niej siedzi nie kto inny, tylko Fryderyk Chopin. Nasz Frycek był w Hawanie? Nie, ale w ten sposób Kubańczycy upamiętnili Rok Chopina – 2010. Kilka kroków w głąb Starówki i przed nami pojawia się kolejny pomnik – mężczyzny. Widok o tyle dziwny, że co chwila ktoś podchodzi i szepcze mu długo coś do ucha. To posąg jednego z najślawniejszych mieszkańców Hawany, choć ... bezdomnego. Nazywano go „The Gentleman of Paris”. Artysta, filozof, poeta, który mieszkał na ulicy. Znał go każdy mieszkaniec Hawany. Nazywano go współczesnym Don Kichotem. Zmarł w 1985 roku. Miasto uczciło go właśnie tym pomnikiem. Legenda głosi, że jak się pogłaska go po brodzie, uściśnie palec, nadeptnie na stopę i wyszepta marzenia do ucha, to się spełnią. Trochę mu nagadaliśmy.





Zobaczmy czy się spełni. Przechodzimy na Plaza de la Catedral, z barokową archikatedrą. To jeden z najpiękniejszych budynków miasta. Na położonym nieopodal Plaza Vieja kolejny intrygujący pomnik – naga kobieta siedząca na kogucie i trzymającej w ręku widelec. Co artysta chciał przez to powiedzieć? Stara Hawana urzeka, fascynuje, budzi prawdziwy podziw. Co krok jakiś urokliwy budynek, skwer, zaułek. Ale sporo też ruin, budynków zaniedbanych, chylących się ku upadkowi. I jeszcze jedno – pełno bepańskich kotów snujących się ulicami. Dochodzimy do hotelu Ambos Mundos. Oczywiście historycznego, bo co w starej Hawanie nie jest historyczne. Ten hotel jednak słynie z jednego ze swoich lokatorów. To w nim, na najwyższym piętrze przez kilka lat mieszkał sławny pisarz Ernest Hemingway. Do niedawna można było zwiedzać pokój, który zajmował i w którym tworzył. Ale dziś hotel jest w remoncie – dodaje Enio.

Śladów Hemingwaya musimy więc szukać gdzie indziej. Ale nie daleko, bo w pobliżu hotelu znajduje się El Floridita, słynny bar w którym pisarz przesiadywał i raczył się w nim nie mniej słynnymi koktajlami „daiquiri”. Podobno za jednym posiedzeniem, potrafił ich wypić kilkanaście i to podwójnych. Oczywiście, że spróbowaliśmy daiquiri. Polecamy, naprawdę znakomity koktajl. W barze można obejrzeć wiele zdjęć Hemingwaya i pamiątek po nim. W rogu sali, w ulubionym miejscu pisarza, ustawiono jego posąg. Widać, że to kultowa postać dla hawańczyków. Po wyjściu z baru ruszamy jednym z kabrioletów – oldtimerów pamiętających czasy kapitalizmu i prezydenta Batistę na przejażdżkę po stolicy. Przed nami samo serce Hawany, czyli El Capitolio. Okazały gmach wzorowany na waszyngtońskim Kapitolu. Przejeżdżamy obok Muzeum Rewolucji. Przed budynkiem usytuowano szklaną konstrukcję w której znajduje się jacht motorowy „Granma”, którym na Kubę z Meksyku w 1956 roku przyłynął Fidel Castro razem z towarzyszami rozpoczynając rewolucję. Docieramy na ogromny Plac Rewolucji (cos w stylu Placu Defilad w Warszawie) z 18-metrowym pomnikiem kubań-

skiego bohatera Jose Martiego i ponad 100-metrową wieżę. Na otaczających plac wieżowcach wiszą ogromne portrety m.in. Che Guevary. Jakby go było mało w Hawanie i na Kubie. Jest dosłownie wszędzie. W jednej z uliczek starej Hawany trafiliśmy do niedużego muzeum z bronią. Karabiny, rewolwery, pistolety jakich używano na Kubie pod koniec XIX i w XX wieku. A wśród tych eksponatów znajduje się oczywiście broń rewolucjonistów – karabin maszynowy Che oraz pistolet Fidela Castro. W jednej z uliczek starej Hawany trafiliśmy do niedużego muzeum z bronią. Zmierzamy do kolejnego sławnego miejsca w stolicy – Hotel Nacional de Cuba. Luksusowy obiekt stojący na wzgórzu, oddalony tylko kilka metrów od morza. Od chwili powstania w 1930 roku gościł wielu niezwykłych gości. Szczegółowo są wyliczeni i zaprezentowani w Sali Sław przy hotelowym barze. Zebrano w niej fotografie i pamiątki po ponad 300 wyjątkowych osobistościach, które pojawiły się w hotelu. A był w nim m.in. aktor i tancerz Fred Astaire, aktorki – Ava Gardner i rudowłosa Gilda, czyli Rita Hayworth, twórca wspaniałych filmów animowanych Walt Disney, aktorzy – Gary Cooper, Clark Gable, Jean Paul Belmondo, Marlon Brando, Anthony Quinn oraz najslawniejszy Tarzan w historii kina, czyli Johnny Weissmuller, odkrywca penicyliny Alexander Fleming, pierwszy człowiek w kosmosie Jurij Gagarin, brytyjski premier Winston Churchill a nawet gangsterzy m.in. Al Capone i Lucky Luciano. Bo hotel sławny też jest z innego powodu. To w nim właśnie w 1946 roku odbył się zjazd szefów amerykańskich rodzin mafijnych, gdzie dzielili swoje strefy wpływów. Wspaniale pokazał to Francis Ford Coppola w drugiej części „Ojca chrzestnego”. U podnóża wzgórza na którym położony jest hotel rozciąga się jeden z najpopularniejszych kubańskich deptaków – El Malecón. Miejsce romantycznych schadzek, wspaniałych zachodów słońca, wędkarzy oraz niezapomnianych widoków morskich fal rozbijających się o wysoki mur deptaka.

Ten atrakcyjny fragment Hawany zagrał w jednej z części amerykańskiej (choć przecież Kuba jest obrażona na USA) słynnej



serii „Szybcy i wściekli”. Dna deptaku rozgrywa się szaleńczy pojedynek samochodowy – tłumaczy Enio i po chwili w znajduje fragment tego filmu. Rzeczywiście jest szybko, ostro i samochody w kulach ognia. Powoli zmierzamy na drugą stronę Zatoki Hawańskiej. Tam czeka na nas kilka militarnych atrakcji m.in. cytadela, forteca oraz Zamek Tres Reyes Magos del Morro. Wszystko pięknie, ale słońce jest już coraz niżej. Dosyć wycieczek – plaża czeka.

Po siedmiu dniach intensywnego wypoczynku postanowiliśmy wrócić do Polski. Bo jak długo można uprawiać plażing, pić rum,

słuchać latynoskich przebojów i objadać się homarami? Czas do domu. Na lotnisku w Katowicach powitała nas zima z minusową temperaturą i 40-minutowym oczekiwaniem na przeprowadzenie, obowiązkowego po powrocie z egzotycznych rejonów, testu covidowego. Naprawdę znudził nam się plażing, rum, słońce, ciepłe morze, latynoskie przeboje i homary? Niewiarygodne.

autor: Dariusz Staniewski / foto: Aneta Cyrnek / Agnieszka Ostrowska

reklama

COLVMBVS
RESTAURACJA & PUB

**Zapraszamy na wyborne
żeberka BBQ z najlepszym
widokiem w mieście**

*The Best
Restaurants*





KIA SPORTAGE – OLIMPIJSKA HYBRYDA

JAKI JEST NAJLEPSZY SAMOCHÓD DLA SPORTOWCA I TO JESZCZE TAKIEGO, KTÓRY MA W SWOJEJ KOLEKCJI OLIMPIJSKI MEDAL? KIA. DO TEGO KOREAŃSKIEGO FENOMENU MOTORYZACJI, DZIĘKI KIA POLMOTOR WSPIERAJĄCEJ SPORT I SPORTOWCÓW, PRZESIADŁ SIĘ JEDEN Z NAJSZYBSZYCH LUDZI NA TEJ PLANECIE – PATRYK DOBEK. BRĄZOWY MEDALISTA OLIMPIJSKI Z TOKIO W BIEGU NA 800 METRÓW, USIADŁ ZA KÓŁKIEM NOWEGO MODELU KIA SPORTAGE.

Nowy model Sportage został zaprojektowany tak, by inspirował swoich właścicieli do działania. Dla takiego sportowca jak nasz lekkoatleta to auto idealne, gdyż, żeby pobijać rekordy i zdobywać wyniki, trzeba działać. Ta hybryda, jest też pierwszym SUV-em, w historii modelu, zaprojektowanym wyłącznie na potrzeby klientów w Europie.

Kia Sportage pojawiła się w 1994 roku. W latach 2004-2010 wytwarzano drugą generację, a 2010-2016 trzecią. Produkowana od 2016 roku Kia Sportage IV ustępuje właśnie pola piątej generacji. To co przykuwa uwagę na początku to wygląd nowej Kii. Jest elegancki i nowoczesny, z organicznymi elementami, co w przypadku zielonego lakieru, potęguje wrażenie. Z przodu mamy dużą i czarną osłonę chłodnicy, która rozciąga się na całą szerokość auta i płynnie przechodzi w reflektory. Główne światła od grilla są oddzielone nietypowymi światłami do jazdy dziennej LED w kształcie bumerangów. Tylne światła zostały połączone ozdobną listwą, ciekawie też wygląda sporych rozmiarów dyfuzor.

Patryk Dobek otrzymał Sportage podczas pierwszej premiery tego modelu w Polsce, która odbyła się w salonie Kia Polmotor w Koszalinie. Medalista olimpijski nie ukrywał radości z otrzymania Kii nowej generacji, która budzi zainteresowanie zarówno nową stylistyką, jak i zupełnie zmienionym wnętrzem.



Wewnątrz, nowy Sportage wita nas przestronnym wnętrzem o futurystycznym wystroju. Mamy dwa ekrany o przekątnej 12,3 cala. Centralny umieszczony na środkowej konsoli to dotykowy wyświetlacz, za pomocą którego obsługuje się urządzenia pokładowe, a na wyświetlaczu przed kierowcą eksponowane są cyfrowe wskaźniki. Dodatkowo, pod monitorem znalazł się podświetlony panel, na którym umieszczono m.in. przycisk do szybkiego wybierania ustawień klimatyzacji, nawigacji lub radia. Podgrzewana kierownica posiada przyciski do sterowania systemem audio i obsługi systemu Bluetooth.

To cichy samochód, o dobrej dynamice. Składa się na to m.in. dwusprzęgłowa przekładnia, sztywne zawieszenie, precyzyjnie działający układ kierowniczy i układ jezdny, który świetnie sobie radzi z wszelkimi nierównościami nawierzchni. Na komfort jazdy play także mają: system stabilizacji toru jazdy, system wspomagający pokonywanie podjazdów, system zapobiega-

jący blokowaniu się kół podczas hamowania, system kontroli zjazdu ze wznesienia, system stabilizacji toru jazdy przyczepy oraz autonomiczny hamulec pokolizyjny. Z wygodą oczywiście łączy się bezpieczeństwo. I tu wśród wielu udogodnień warto wymienić kilka: system autonomicznego hamowania z funkcją wykrywania pojazdów, pieszych i rowerzystów, inteligentny ogranicznik prędkości, system autonomicznego hamowania na skrzyżowaniach, system powiadamiania ratunkowego i asystenta utrzymania auta pośrodku pasa ruchu. Do tego poduszki powietrzne i przednie światła przeciwmgielne wykonane w technologii LED.

Jak widać, to samochód, który utrzymuje klasę, jakość i poziom swoich poprzedników, dostosowując się do nowych czasów. Auto godne olimpijskiego medalu. I to nie jednego.

autor: Aneta Dolega/ Foto: Bogusz Kluz

SUPERMIASTO ZASŁUGUJE NA **SUPER**RADIO



*Radio Super***FM**

97.5*FM*

Amerykańska nonszalancja

TO JEDNA Z BARDZIEJ KULTOWYCH AMERYKAŃSKICH KLASYCZNYCH AUT. BYŁ BOHATEREM KILKU RÓWNIE POPULARNYCH FILMÓW. BULLITT, DEATH PROOF, CHRISTINE I DWIE CZĘŚCI SZYBKICH I WŚCIEKŁYCH, A TO NIE KONIEC LISTY. NIC DZIWNEGO, ŻE HOLLYWOOD GO UWIELBIA. JEST NIEZWYKŁY, W SWOJEJ URODZIE WRĘCZ MAGNETYCZNY. TO TAKŻE PRZYKŁAD NA TO ŻE SAMOCHODY DAWNIEJ MIAŁY DUSZĘ. DODGE CHARGER, BO O NIM MOWA JEST WŁASNOŚCIĄ SEBASTIANA SZYSZKI, A MODEL, KTÓRY SPRAWIA MU DUŻO FRAJDY POCHODZI Z 1972 ROKU.



Skąd ta miłość do klasycznych amerykańskich aut?

Od dziecka zawsze lubiłem amerykańskie samochody. Namięt nie oglądałem „Ulice San Francisco” i „Kojaka”. Być może wynikało to z tego, że byłem takim dzieciakiem z bloku, który wyobrażał sobie, że jak będzie miał taki samochód to stanie się kimś niezwykłym. Z drugiej strony nie byłem oryginalny w tym marzeniu o amerykańskim samochodzie. Dużo dzieciaków z mojego pokolenia było nimi zafascynowane.

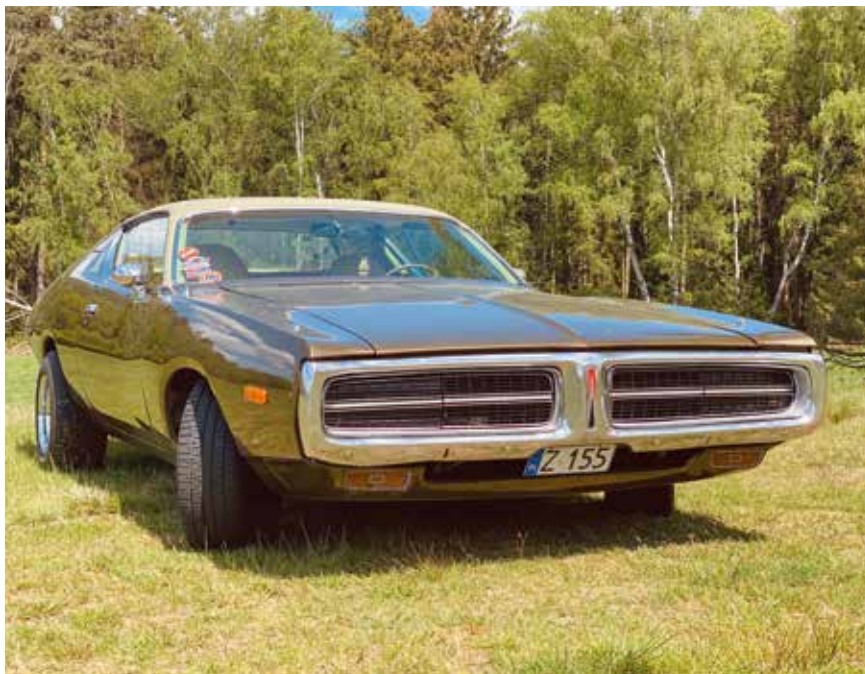
Zrealizowałem to marzenie dopiero w wieku prawie 40 lat, ale wcześniej posiadałem samochód, który był nowoczesnym odpowiednikiem tego modelu. Dodge Charger po latach swojej świetności, między 68 a 72, 73 rokiem zaczął troszeczkę tracić na prestiżu. Stał się zwykłym samochodem, nie był już kultowy. Natomiast reaktywacja tego modelu nastąpiła w 2006 roku i była najlepszym posunięciem Dodge Company na Stany Zjednoczone. Miałem auto z 2006 roku, który zostało ściągnięte z Nowego Jorku i pochodziło z przetargu policyjnego. Ten Dodge służył mi 11 lat i byłem z niego bardzo zadowolony. Praktycznie się nie psuł. Jednakże cały czas, z tyłu głowy myślałem o swoim dziecięcym marzeniu. Sprzedałem więc samochód i część gotówki zainwestowałem w wymarzonego Dodge’a Chargera. Kupiłem go od człowieka, który sprowadza samochody z Ameryki i wyszukuje przeróżne peretki.

Czy trafił do ciebie w takim stanie jak teraz czy musiałeś coś w nim pozmienić?

Jest w oryginalnym kolorze, nic nie zostało pozmieniane, wręcz na zderzakach pozostała patyna czasu. Jest odnowiony na tyle, żeby nie był zbyt nowy. Pod względem technicznym był w stanie, powiedzmy, dostatecznym. Udało mi się nim dojechać z Krakowa (gdzie go kupiłem) do Szczecina, ale trwało to dwa dni. Co jakiś czas się przegrzewał i co 80 km musiałam robić postój i go ochładzać. Z drugiej strony zdawałem sobie sprawę, że pod względem mechanicznym jest w trochę do zrobienia. Zainwestowałem więc w niego parę ładnych złotych i wykonałem generalny remont silnika, również zawieszenie zostało wymienione.

Stare amerykańskie auta mają to do siebie, że palą nieprzezwyciężenie dużo benzyny. Są piękne ale czy praktyczne?

Fakt, zużycie benzyny w tym samochodzie jest kompletnie nieporównywalne ponieważ pali ponad 30 litrów na 100 km. Jedynie co się opłaca to jechanie nim 90km/h po autostradzie bo wtedy schodzi się do 25 l na 100 km. Skrzynia jest 3-biegowa ale auto pochodzi z czasów, kiedy po amerykańskich autostradach, jeszcze nie można było tak szybko jeździć jak teraz.



Chodzi o to, że ja nie chciałem być niedzielnym kierowcą i postanowiłem że będę nim, tak co dwa, trzy dni jeździł. I tak też czynię. Jest to rodzaj mojej, kosztownej, frajdy. Zawsze nim jeżdżę na różnego rodzaju zloty, które dają bardzo dużo przyjemności. Pod Berlinem mamy bardzo ciekawy zlot, podczas którego odbywają się m.in. wyścigi na ¼ mili, w których brałem udział. Lubię ten klimat, czuję się wtedy częścią tej kultury. I to jest bardzo fajne.

A jak inni reagują na widok twojego auta? To jednak rzadkość zobaczyć takie cudo na naszych ulicach.

Na ten samochód bardzo emocjonalnie reagują dzieci, nawet te które mają zaledwie kilka lat ale także i starsze osoby. To, co w nim jest tak fascynujące i piękne to nonszalancja linii oraz niepowtarzalność. Większość współczesnych aut, ma co prawda piękną linię ale one właściwie wyglądają ta samo. Nato-

miast ten samochód wygląda jakby nie miał prawa jeździć i był prototypem. Piękno linii, nostalgia i historia. Być może w tym samochodzie miało miejsce wiele kłótni, wiele par się w nim całowało, ktoś płakał, ktoś się śmiał. Ten bagaż historii jest dodatkowym plusem. Ten samochód był przez 38 lat w rękach pastora baptysty z Indiany. Natomiast niewiadomo kim był pierwszy właściciel.

A jakie to uczucie siedzieć za kółkiem takiego auta?

Czuje się za kierownicą tego samochodu po prostu świetnie. Zauważyłem że właściciele czterokrotnie droższych aut patrzą na niego z uznaniem i to też jest miłe. To także namacalny dowód na to, że marzenia się jednak spełniają.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: prywatne archiwum właściciela samochodu



Tylko kilka kroków od plaży w Świnoujściu

ŚWINOUJSKA INWESTYCJA ASSETHOME – „GREENERI PARK” POŁOŻONA JEST NA SKRAJU PARKU ZDROJOWEGO, ZALEDWIE 500 METRÓW OD PLAŻY. BLISKO NATURY, TERENÓW REKREACYJNYCH, SPORTOWYCH I KULTURALNYCH. TYLKO KILKA KROKÓW DZIELI JĄ OD PROMENADY ORAZ CENTRUM MIASTA.



„Greeneri Park” to unikatowa inwestycja deweloperska. W Świnoujściu jest jedyną, której aż 75 proc. powierzchni działki zajmuje roślinność. Kolejnym atutem jest możliwość korzystania ze strefy rekreacji wyposażonej w urządzenia do ćwiczeń na świeżym powietrzu, tereny sportowe z boiskami do gier zespołowych, kameralny plac zabaw, strefę SPA z dwiema saunami i krytym basenem, strefę zabiegową, zewnętrzne jacuzzi oraz klub malucha – kids play. Dzięki bogatemu wachlarzowi udogod-

nień „Greeneri Park” jest idealną propozycją dla rodzin z dziećmi oraz osób poszukujących relaksu i aktywnego wypoczynku nad Morzem Bałtyckim. Dodatkowo dla każdego apartamentu przewidziano zadaszony taras o głębokości około 2,5 m. Dzięki zastosowaniu promienników podczerwieni można na nim przebywać podczas brzydkiej pogody. Znacząco wydłuża sezon urlopowy i uprzyjemnia odpoczynek.



Za projekt obiektu odpowiada biuro Maxberg, dostarczające od 10 lat swoim klientom produkty klasy Premium. Przywiązuje ono ogromną wagę do architektury i zagospodarowania terenu. Kolorystyka z elementami drewna, czerpie inspiracje z Parku Zdrojowego i jego starodrzewu. Uzdrowski charakter otoczenia podkreślają liczne nasadzenia drzew, trawniki oraz komponowane łąki kwietne. Delikatna iluminacja tarasów, parkowy charakter zagospodarowania terenów wspólnych oraz imponujący wertykalny ogród w strefie wejściowej zapewniają atmosferę spokojnego i kameralnego wypoczynku. Szczegółowo zadbane także o materiały wykończeniowe i spójny wystrój wnętrz. Ponadto budynki zaprojektowane zostały w bardzo wysokim standardzie, odpornym na upływ czasu i surowe nadmorskie warunki atmosferyczne oraz z dbałością o każdy detal. Świadczą o tym m.in. ogromne trójszybowe przeszklenia osadzone w odpornej na korozję aluminiowej ślusarce, aluminiowe balustrady, tarasy z wysokiej klasy płyt gresowych, odporne na uszkodzenia betonowe elewacje z elementami drewna oraz sty-

lowe przestrzenie wspólne. Dodatkowo współpracujący z deweloperem zespół architektów wnętrz i wykonawców gwarantuje, za dodatkową opłatą, całkowite i kompleksowe wyposażenie apartamentu.

Te niepodważalne atuty sprawiają, że „Greeneri Park” cieszy się ogromnym zainteresowaniem inwestorów. Zaplanowane zostały dwa etapy w realizacji inwestycji. Pierwszy – składający się z trzech połączonych ze sobą budynków A, B i C ze 145 apartamentami oraz podziemnym garażem, został już prawie całkowicie sprzedany. Dostępne są jeszcze apartamenty na najwyższym poziomie z antresolą dostępną ze schodów wewnątrz lokalowych, która zapewnia dodatkową przestrzeń mieszkalną oraz taras. Wkrótce planowana jest sprzedaż drugiego etapu inwestycji. To szansa zakupu luksusowej nieruchomości w całorocznym resorcie blisko plaży dla osób, które chcą mieć stały dochód z najmu lokalu lub poszukujących swojego letniego domu.



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

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

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



Apartamenty inwestycyjne w Ustroniu Morskim

BALTIN SUN TO INWESTYCJA POŁOŻONA W MALOWNICZEJ CZĘŚCI USTRONIA MORSKIEGO. UROKLIWA LOKALIZACJA, BLISKO MORZA, ZAPEWNI RELAKS I WYPOCZYNEK ORAZ KONTAKT Z NATURĄ. ALE TO TAKŻE OFERTA DLA MIŁOŚNIKÓW AKTYWNEGO SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO. BO W POBLIŻU RESORTU ZNAJDUJĄ SIĘ LICZNE TRASY SPACEROWE I SZLAKI ROWEROWE, A NA TERENIE OBIEKTU POWSTANĄ ATRAKCJE DLA KAŻDEGO MIESZKAŃCA.

Infrastruktura została zaplanowana z dużą starannością. Na uwagę zasługuje szczególnie sky bar z basenem i jacuzzi. W chłodniejsze dni obiekt gwarantuje bogatą strefę SPA. Na terenie resortu zostały zaprojektowane baseny wyłącznie dla dorosłych, bicz wodne, sauny, jacuzzi oraz gabinety odnowy biologicznej. Po całonocnym relaksie zapewnimy jedną z popularnych rozrywek wieczornych, klub z bowlingiem, z wyśmienitymi drinkami i taneczną muzyką. W skład inwestycji wejdzie również restauracja z live cooking, gdzie będzie można skosztować pysznych potraw i nadmorskich przysmaków. Mieszkańcy nie będą musieli obawiać się utraty kondycji fizycznej podczas pobytu nad Bałtykiem. Zadbano o to doskonale wyposażony Fitness Room. Nie zabraknie przestrzeni dla najmłodszych, dla których zaplanowano rodzinną halę basenową ze zjeżdżalnią, sale gier multimedialnych oraz zręcznościowych, sale zabaw z konstrukcją zabawową. Kolejnymi, rzadziej spoty-

kany w tego typu obiektach, atrakcjami będzie park linowy oraz mini golf, które idealnie wkomponują się w zielone otoczenie resortu.

Obiekt został zaprojektowany z myślą o najdrobniejszym detalu. Lokale będą oddawane w standardzie deweloperskim lub w zależności od preferencji klienta wykończone „pod klucz”. Zapewniamy również możliwość zakupu miejsca postojowego. Dodatkowo każdy apartament wyposażony jest w przestrzenne balkony z widokiem na malownicze tereny zielone.

Baltin Sun, to idealny produkt inwestycyjny, miejsce całorocznego pobytu, zarówno dla rodzin, par jak i seniorów. Z wyjątkową dbałością zostały opracowane także propozycje operatora, aby mieszkańcy obiektu mogli cieszyć się korzyściami płynącymi z posiadania własnego apartamentu. Całość dopełnią atrakcyjne ceny oraz elastyczne warunki dostosowane do potrzeb naszych klientów.



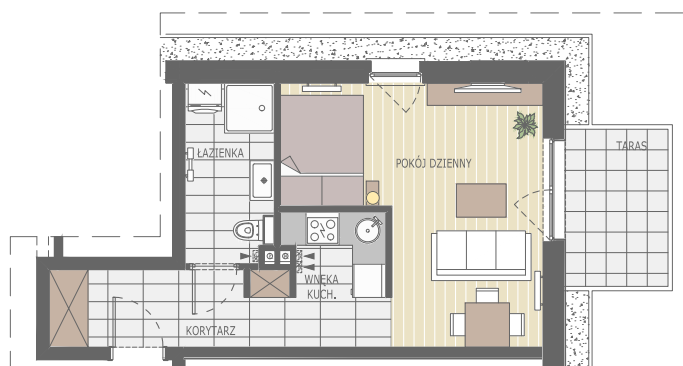
Twoje miejsce nad morzem

KOJARŻĄ NAM SIĘ PRZED E WSZYSTKIM Z LETNIM WYPOCZYNIEM, JEDNAK APARTAMENTY NAD MORZEM TO TAKŻE DOSKONAŁA FORMA INWESTYCJI, A CORAZ CZĘŚCIEJ TAKŻE ŚWIETNE MIEJSCE DO PRACY ZDALNEJ. DO TYCH WSZYSTKICH CELÓW SŁUŻĄ MIESZKANIA NA OSIEDLU PÓŁWYSEP DZIWNÓW, BUDOWANYM PRZEZ MARINĘ DEVELOPER.

Pierwszy etap inwestycji jest w fazie porządkowania i rozpoczęcia procedury odbioru lokali w nadzorze budowlanym. To znaczy, że już niebawem właścicielom przekazane zostaną klucze. – Mieszkania są dostępne od zaraz i to w standardzie pod klucz. To wyjątkowa szansa – mówi Krystian Surmacz. W ofercie pozostały mieszkania 1- i 2-pokojowe o metrażu 27-47 m².

Wybierz swoją przystań

Do naszej dyspozycji może być np. ponad 40-metrowe mieszkanie na pierwszym piętrze, z dużym pokojem dziennym i aneksem kuchennym. Łazienka położona jest w sąsiedztwie sypialni, bo deweloper stawia na praktyczne rozwiązania, nie zapominając także o estetyce. Na stronie internetowej moż-



MIESZKANIE A 1.1 | POW.: 33,03 M²

OGÓDEK: 26,44 M² | TARAS: 5,31 M²



na obejrzyć przykładową aranżację mieszkania oraz zdjęcia już wykończonych lokali. Z balkonu roztacza się widok na okolicę, a jest na co popatrzeć. Budynek B1 położony jest w pierwszej linii zabudowy nad Zatoką Wrzosowską.

Na parterze budynku A1 znajdziemy 33-metrowe mieszkanie, którego rozkład funkcjonalny pozwolił zmieścić wszystko, co niezbędne do wygodnego życia, pracy czy wypoczynku. To świetny lokal inwestycyjny, który spełni wymagania wynajmujących. Jego niewątpliwymi zaletami są duże okna o wysokiej izolacyjności akustycznej, sprawiające, że mieszkanie jest jasne i przestronne. 26-metrowy ogródek z ponad 5-metrowym tarasem stanowi jego naturalne powiększenie. W tak urządzonej przestrzeni można idealnie wypocząć w gronie rodziny czy znajomych.

Pracuj lub zarabiaj na swoim mieszkaniu

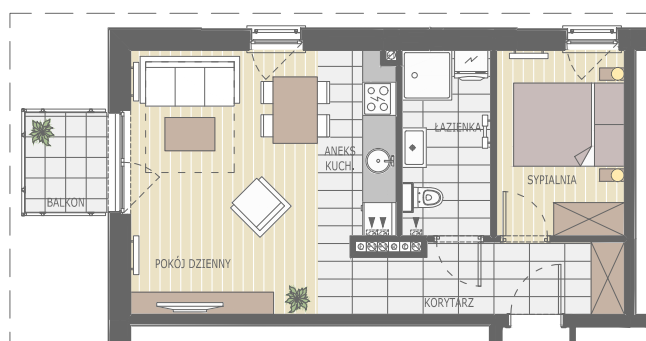
Wobec ciągłego wzrostu cen potraktowanie zakupu mieszkania nad morzem jako inwestycji może być dobrym pomysłem. Rozwiązanie to ułatwia podjęta przez dewelopera współpraca z touroperatorem, który w imieniu właścicieli wynajmuje nieruchomości na cele turystyczne. Jest to wynajem bezobsługowy – wszystkimi formalnościami, obsługą operacyjną i bieżącą (tj. reklamą, pozyskaniem klientów, recepcją czy sprzątnięciem) zajmuje się firma zewnętrzna. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, aby potraktować mieszkanie na Półwyspie Dziwnów jako miejsce swojej własnej pracy zdalnej. W dobie pandemii jest to coraz częściej spotykana motywacja właścicieli. Nowocześnie urządzone apartamenty wyposażone są w łącze światłowodowe, co stanowi dodatkowy czynnik ułatwiający pozostawanie on-line i w łączności ze światem.



Półwysp Dziwnów

Osiedle położone jest między Zatoką Wrzosową a Morzem Bałtyckim w Dziwnowie. Nieopodal znajduje się plaża, a w sąsiedztwie marina i jedna z popularnych restauracji. Sam Dziwnów zapewnia dostęp do szeregu atrakcji turystycznych, które pozwalają aktywnie spędzić czas nad morzem. Unikalna przyroda tego obszaru leży w parze z dobrą lokalizacją i możliwościami komunikacji w pasie nadmorskim. Niska, kameralna zabudowa w stylu nawiązującym do okresu międzywojennego na Pomorzu Zachodnim przyciąga rodziny z dziećmi, miłośników sportów wodnych czy zwierząt. Obszar osiedla wzbogacają tereny rekreacyjne, na które składają się place zabaw i tereny zielone oraz nabrzeże, z którego można podziwiać widok na przepływające jachty. Tak to można mieszkać.

autor: Karina Tessar/foto: materiały prasowe



MIESZKANIE B 1.9

POW.: 40,79 M² | BALKON: 2,70 M²

MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre.



Frankowiczu walcz o swoje

DLACZEGO POSIADACZE KREDYTÓW FRANKOWYCH POWINNI WALCZYĆ W SĄDZIE Z BANKAMI A NIE ZGADZAĆ SIĘ NA PROPONOWANE IM UGODY, JAK DŁUGO TRWA POSTĘPOWANIE W TAKICH SPORACH, JAKIE SĄ SZANSE NA WYGRANĄ – WYJAŚNIA SYLWESTER KASPRZEWSKI, RADCA PRAWNY, KTÓREGO KANCELARIA SPECJALIZUJE SIĘ W SPRAWACH FRANKOWICZÓW.

Od kiedy Pan i Pana kancelaria zajmujecie się sprawami frankowiczów?

Od końca 2016 roku. Wtedy poproszono mnie o pomoc prawną w sprawie związanej z kredytem frankowym. Na początku nie wiedziałem jak podejść do tematu, bo to jest trudna i skomplikowana materia. Tak mi się przynajmniej wydawało na początku. Ale zdecydowałem się jednak zająć tą sprawą. W listopadzie 2021 r., po prawie pięciu latach sporu sądowego, został wydany wyrok uznający nieważność umowy kredytowej w tej pierwszej sprawie. A ja „wsiałłem” w tę tematykę i do dzisiaj się nią zajmuję. Z jednej strony mam poczucie, że pomagam ludziom w trudnych sytuacjach prawnych, a z drugiej strony mam też poczucie pewnej misji. Każdy dzień pokazuje mi, że banki, firmy ubezpieczeniowe, towarzystwa inwestycyjne i inne instytucje finansowe nie traktowały uczciwie swoich klientów, nie przekazywały im pełnych informacji np. związanych z ryzykiem, jakie ponoszą w związku z zawarciem umowy kredytowej. Nie wyjaśniają rzetelnie i szczegółowo ich treści, poszczególnych zagadnień, warunków itp.

Banki i tego typu podmioty finansowe powinny szanować ludzi, klientów i traktować ich uczciwie. Co to znaczy?

Oznacza to, że powinny przekazywać przede wszystkim informacje prawidłowe i rzetelne we właściwy i zrozumiały dla każdego klienta sposób. Tak, aby podejmujący decyzję nie był zaskakiwany jakąś informacją po czasie, albo o której nie było wcześniej mowy, albo o skali ryzyka której nigdy nie był świadomy. Tak jak to miało to miejsce w przypadku spraw frankowych. Takie zachowania instytucji finansowych piętnuje trybunał unijny.

Zaskoczyła Pana skala problemu frankowiczów? Ilość spraw związanych z kredytami frankowymi?

Rzeczywiście, byłem zaskoczony rozmiarem tego problemu. Słyszałem wcześniej, że kredytów frankowych udzielono bardzo dużo. Ale jak się okazuje to było prawie 900 tysięcy umów, ponad 2 mln Polaków zostało w nie uwikłanych. Mamy klientów, którzy reprezentują każdą grupę wiekową, zawodową, poziom wykształcenia, miejsca wykonywania pracy itd. To ludzie z Szczecina oraz całej Polski. Również z zagranicy. Jest ich bardzo wielu. Niestety, prawdziwe jest określenie: każdy z nas zna jakiegoś frankowicza.



Ile spraw prowadzi Pan i Pana kancelaria?

Aktualnie to około 600 spraw, umów kredytowych. Łącznie uzyskaliśmy już około 130 wyroków ustalających nieważność umów kredytowych. Kolejne sprawy dopiero czekają na rozstrzygnięcie. W 2021 roku uzyskaliśmy 89 wyroków w sprawach kredytów CHF – wszystkie są wygrane dla naszych klientów. Pozywali oni banki, ale również sami byli pozywani przez banki. Niezależnie od tego w jakiej roli występowali uzyskaliśmy wygrane. Sądy orzekały, również prawomocnie, nieważności umów kredytowych m.in. BPH, GeMoney (obecnie BPH), PKO BP, Nordea, mBank, GETIN, Millennium, Kredyt Bank (Santander Bank Polska), Deutsche Bank, Polbank, Fortis i BGŻ (obecnie BNP Paribas Bank Polska S.A.), Lukas Bank (obecnie Credit Agricole Bank Polska S.A.). Nad sprawami pracuję wspólnie z adwokat Marzeną Młocicką oraz całym zespołem Kancelarii GRYF.

Jak długo trwa postępowanie przed sądem?

Jeśli chodzi o Szczecin, żeby sprawę zakończyć prawomocnym wyrokiem, postępowanie trwa dwa, trzy lata. W Warszawie trwa dłużej – około pięć, sześć lat. Dlatego jak możemy, to raczej Warszawy unikamy ze względu właśnie na czas trwania postępowania

W jaki sposób klienci trafiają do Pańskiej kancelarii?

Około 80 – 90 procent naszych klientów, to klienci z polecenia.

Prowadziliśmy także webinaria i specjalne spotkania dla klientów. Dzięki temu klienci, którzy nas i naszych możliwości nie znali mają możliwość przyjść, a następnie podjąć z nami współpracę. Obserwujemy cały czas wzrost ilości klientów. Widząc to, co się dzieje w sądach zakładam, że takich spraw będzie coraz więcej. Jesteśmy na to przygotowani, rozbudowujemy zespół, tworzymy procedury dotyczące obsługi spraw na różnych etapach. Myślę, że ten rok i może jeszcze przyszły to będzie na tyle takich spraw.

Co spowodowało, że klienci banków wpadali w sidła kredytów frankowych?

Dziś gdyby ktoś chciał wziąć taki kredyt, to najpierw wyciągnąłby telefon z kieszeni i sprawdził w internecie informacje dotyczące kursu franka, jego stabilności, czy dane przekazywane przez doradcę z banku są prawdziwe czy nie. Sprawdziłby kursy z kilku, kilkunastu lat i wiedziałby jak wygląda sytuacja na rynku kredytowym. W 1993 roku kurs franka do złotówki wynosił 1:1. Na początku 2004 roku frank kosztował ponad 3 złote. Przez krótki okres czasu. Ale w następnych latach posiadacze kredytów otrzymywali informacje, że frank jest stabilny. Czyli coś jednak było z tym nie tak. Przecież wtedy ten kurs wzrósł o 300 procent w ciągu 11 lat. Bankom zależało na sprzedaży tych kredytów, bo one na nich więcej zarabiał. To pierwsza kwestia. Druga – to liczenie większej zdolności kredytowej. Moim zdaniem bezpodstawnie. Bardzo duża liczba naszych klientów wskazuje, że w bankach przekazano im informacje, że nie posiadają zdolności kredytowej w złotówkach. Ale mogą otrzymać kredyt we frankach. Wiele osób znajdowało się w przeróżnych sytuacjach życiowych i byli zmuszeni podjąć takie decyzje. Ale mogli być przeświadczeni, że idąc do banku, instytucji zaufania publicznego, tak przynajmniej była postrzegana jeszcze kilkanaście lat temu, oferuje się im uczciwe i rzetelne rozwiązanie. Czego więc mieli się obawiać? Jakiego ryzyka? Dlaczego mieli nie wierzyć doradcom? Myślę także, że ludzie nie rozumieli wtedy dwóch kwestii – tego jak te kredyty będą faktycznie rozliczane, czyli jak wygląda cały mechanizm przeliczenia kwoty ze złotówek na franki oraz ustalania wysokości rat jakie potem zmuszeni byli płacić. Banki zatajały przed kredytobiorcami informacje, że jak rośnie kurs waluty, to rośnie też całe zadłużenie, czyli kapitał. Klienci, którzy do nas przychodzą po pomoc spłacają kredyt już kilkanaście lat i zadłużenie mają na podobnym lub wyższym poziomie. Przecież to jest chore! A wszystko powinno być przez banki wprost i jasno wskazane, że taka sytuacja może mieć miejsce. Czasami zarzuca mi się, że jestem idealistą jeżeli chodzi o te kwestie. I moje podejście nie jest do końca zbieżne z tym jak wygląda sytuacja na tym rynku. Ale jeżeli zakładamy, że w relacjach uczciwość jest bardzo ważna, to dotyczy to również banku. Nikt nie stoi ponad prawem.

Ostatnio pojawiły się informacje, że banki liczą na to, że większość klientów frankowych zgodzi się na propozycje ugód. I nie pójdzie do sądu, skorzystają z ich propozycji.

Klienci, którzy poszli do sądu, złożyli pozew przeciwko bankom, oni ugody nie zawrą. Jeżeli ktoś się jednak zdecydował na taką ugodę, to będzie to znikoma ilość, jakiś ułamek procenta. Dziś ponad 95 procent spraw jest wygrywanych. Zdecydowana większość, tych wyroków, to są nieważności umów. Jest tylko kilka procent niekorzystnych wyroków. Przy takiej statystyce ludzie zainteresowani są tym, żeby takie sprawy prowadzić do końca. Bo nagrodą za to jest bardzo duża wygrana końcowa. Chodzi najczęściej o setki tysięcy złotych. Ci, którzy nie złożyli pozwu mogli to zrobić z pewnej ciekawości, może nadziei, że bank im coś ciekawego zaproponuje. Kilka, może kilkanaście procent spraw zakończy się ugodami. Z pozostałymi ludźmi albo pójdą do sądu, albo niestety nic z nimi nic nie zrobi. To błąd. Ludzie nie powinni zastanawiać się czy iść do sądu czy nie. Orzecznictwo jest jednolite i naprawdę trzeba się postarać, żeby przegrać taką sprawę. Dosłownie tak to dzisiaj wygląda. To już nie jest tak, że my się obawiamy, czy taką sprawę wygramy, czy nie. Raczej szukamy rzeczy, które mogą nam stanąć na drodze do sukcesu.

W mediach mówi się o tym, że obecnie również banki pozywają frankowiczów.

Tak, zdarzają się takie sytuacje, prowadzimy również takie sprawy. W ostatnim czasie takie pozwy składa mBank, ING, BPH czy PKO BP. Reprezentujemy klientów w takich sprawach opierając argumentację przede wszystkim na wyrokach TSUE, które w sprawach frankowych dobrze przyjęły się w naszym sądownictwie.

Czy może Pan wskazać jakąś ostatnią wygraną z bankiem?

Dosłownie kilka dni temu wyegzekwowaliśmy od Deutsche Bank kwotę znacznie przekraczającą pół miliona złotych. Sąd Apelacyjny w Szczecinie zasądził tą należność dla klientów uznając umowę kredytową za nieważną, a bank jej nie zapłacił. Sprawa trafiła do komornika, który w ciągu kilku dni doprowadził do wyegzekwowania środków co do złotówki. O sprawie informowaliśmy na naszym fanpage'u na portalu Facebook.

Co poradziłby Pan klientowi z kredytem frankowym?

Iść do sądu, walczyć o swoje, wyciągnąć konsekwencje wobec banku za jego działania.

rozmawiał: Dariusz Staniewski / foto: materiały prasowe

Sylwester Kasprzewski, radca prawny

Członek Forum Prawników Finansowych skupiających radców prawnych i adwokatów z całej Polski specjalizujących się w sporach z bankami w sprawach kredytów „frankowych”, obligacji korporacyjnych, polis lokat. Aktywnie uczestniczy i wspiera w działaniach Stowarzyszenie Stop Bankowemu Bezprawiu. Współtwórca kilku szczecińskich organizacji. Od kilku lat związany z ochroną praw konsumenta, prawem bankowym i relacji na linii przedsiębiorca – konsument. Posiada szeroką wiedzę i doświadczenie z zakresu produktów finansowych oferowanych konsumentom na polskim rynku, ochrony praw konsumentów. Na swoim koncie ma wygrane sprawy tzw. kredytów „frankowych”, polis lokat, podmiotami zajmującymi się skupem wierzytelności. Pomaga chronić majątek i stawiać na nogi dłużników. Zajmuje się na skalę ogólnopolską sprawami tzw. „frankowiczów”. Współpracuje z osobami inwestującymi w zakup nieruchomości, a także osobami prowadzącymi lokalne działalności gospodarcze. Posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń i wystąpieniach eksperckich w zakresie spraw prowadzonych w Kancelarii.

Postaw na OZE

EPROSUMENT S.A. TO SPECJALIŚCI OD OZE, KTÓRZY W BRANŻY FOTOWOLTAICZNEJ DZIAŁAJĄ OD 2015 ROKU. ZACZYNAŁI OD INSTALACJI DLA GOSPODARSTW DOMOWYCH W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM, A DZIŚ MAJĄ KILKA BIUR W CAŁEJ POLSCE, ZATRUDNIAJĄ PONAD 100 OSÓB I REALIZUJĄ PROJEKTY DLA DUŻYCH PRZEDSIĘBIORSTW. W 2021 R. FIRMA ZOSTAŁA LAUREATEM RANKINGU „GAZELE BIZNESU”. O ROZWOJU, INNOWACJACH, PLANACH I WEJŚCIU NA RYNEK ZACHODNIOPOMORSKI OPowiedział nam Prezes firmy – Michał Szczepański.

Jak zmieniał się Eprosument na przestrzeni lat? I czym zajmujecie się na Pomorzu Zachodnim?

Od 2015 roku rozwijaliśmy się razem z rynkiem. Zaczynaliśmy od mikroinstalacji, a od ponad 2 lat realizujemy farmy fotowoltaiczne i duże instalacje przemysłowe. Od roku jesteśmy obecni także na Pomorzu Zachodnim, gdzie aktywnie działamy w Północnej Izbie Gospodarczej. Chcemy być partnerem biznesowym dla podejmowanych inicjatyw w regionie. Zależy nam, by uświadamiać przedsiębiorców o korzyściach płynących z inwestycji w Odnawialne Źródła Energii.

Co Was wyróżnia spośród innych firm z branży OZE?

Fotowoltaika wymaga odpowiednich kompetencji i doświadczonej kadry, a my mamy wiele złożonych realizacji za sobą. Mamy swoje siły wykonawcze, jesteśmy w stanie realizować duże inwestycje. Cechuje nas dobra znajomość rynku energii. Wnikliwie podchodzimy też do procesu przygotowania inwestycji, by sam etap realizacji przebiegał szybko i sprawnie. Ponadto transformacja energetyczna wymaga specjalistycznej wiedzy, którą trzeba na bieżąco aktualizować. W ciągu ostatnich lat od strony legislacyjnej i technologicznej w branży OZE wiele się zmieniło. W Eprosument śledzimy wszelkie nowości i jako jedna z niewielu spółek w Polsce jesteśmy w stanie kompleksowo obsłużyć klienta biznesowego i inwestycyjnego.

Stawiacie też na innowacyjność, czyli m.in. na rozwój elektromobilności.

Tak, bowiem transformacja energetyczna to nie tylko instalacja fotowoltaiczna w domu czy w firmie. To także elektromobilność, która zyskuje na popularności. Część producentów samochodów spalinowych zadeklarowała, że dostępność ich pojazdów będzie ograniczona, a firmy coraz chętniej stawiają na floty samochodów elektrycznych. Poza tym w branży budowlanej pojawiły się z kolei nowe rozporządzenia, które zmuszają inwestorów, by w nowych projektach uwzględniano infrastrukturę do ładowania pojazdów. Rozwijamy więc naszą ofertę w tym zakresie – działamy technologicznie, współpracujemy z firmą Garo, a kolejnym krokiem jest zdobycie oprogramowania do zarządzania stacjami ładowania.



Jak zachęcić lokalnych przedsiębiorców do zielonej energii? Dlaczego warto postawić na inwestycję w OZE?

Kilka lat temu stopy zwrotu z inwestycji fotowoltaicznej wahały się między 8-10 lat. W ostatnich latach zaczęły jednak rosnąć koszty związane z emisją CO₂. Cena MWh to ok. 700-1000 zł, co powoduje, że inwestycja w instalację na własnych obiektach zwraca się teraz w ciągu 4-5 lat. Poza tym, koszty energii są wysokie, a będą stale rosły. Osoby planujące biznes w perspektywie 5-letniej powinny więc zastanowić się nad inwestycją w OZE. Warto też pamiętać, że na tego rodzaju inwestycje istnieje możliwość uzyskania finansowania na preferencyjnych warunkach. Gorąco zachęcamy więc do współpracy przedsiębiorców z Pomorza Zachodniego, również tych, którzy szukają firmy wykonawczej pod kątem farm. Na Pomorzu Zachodnim mamy swojego przedstawiciela – Michała Szustera.

Na koniec: jakie macie najbliższe plany?

W najbliższych 4 latach zamierzamy skoncentrować się na inwestycjach przemysłowych i farmowych. Ten rok będzie mocno obciążony w kwestii inwestycyjnej. Mamy podpisanych wiele umów – w tym na Pomorzu Zachodnim i mamy nadzieję, że w kolejnym roku będziemy mogli pochwalić się już konkretnymi realizacjami na tym terenie. Co więcej, nie wykluczamy, że w Szczecinie powstanie nasze biuro. Posiadamy także podpisane umowy ramowe z międzynarodowymi korporacjami, m.in. FM Logistic, firmą logistyczną. Jesteśmy więc w trakcie realizacji sporej liczby zleceń, ale wciąż mamy możliwość przyjmowania kolejnych.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Karolina Wysocka/ foto: materiały prasowe



„Polski Ład” – zmiany w naliczaniu wynagrodzeń

OD STYCZNIA 2022 ROKU ZACZĄŁ W POLSCE OBOWIĄZYWAĆ PAKIET ZMIAN W ZWIĄZKU Z POLSKIM ŁADEM, JEDNYMI Z NICH SĄ ZMIANY WPROWADZONE DLA PRACOWNIKÓW I PRACODAWCÓW DOTYCZĄCE ZASAD NALICZANIA WYNAGRODZEŃ.

Część osób nie zapłaci podatku, ale jednocześnie została zniesiona dla wszystkich możliwość odliczenia od podatku części składki zdrowotnej. Podniesiona została kwota wolna od podatku do 30 000 PLN.

Powstała za to nowa ulga, tzw. „ulga dla klasy średniej”, która jednak nie będzie należna wszystkim, a tylko tym, którzy zarobią na umowie o pracę kwotę między 5 701 zł brutto a 11 141 zł brutto. Z ulgi dla klasy średniej wyłączone będą przychody zleceniobiorców i osób wykonujących usługi na podstawie umowy o dzieło. Nie będzie też ona dotyczyć osób prowadzących działalność gospodarczą. Osoby, które zarobią miesiąc nie mniej niż 5701 zł brutto, nie mają prawa do ulgi dla „klasy średniej”, wyliczenie wg nowych zasad i tak jest dla nich korzystne.

Osoby, które generalnie zarabiają od 5701 zł brutto, jednakże w niektórych miesiącach zarobią mniej niż 5 701 zł brutto, powinny się zastanowić czy nie zrezygnować z naliczania ulgi dla „klasy średniej”. Warto pamiętać, że rozliczenia podatkowe ujmuje się w skali całego roku i ostatecznie rozlicza się w zeznaniu rocznym PIT, który składamy do Urzędu Skarbowego. To oznacza, że jeśli w ujęciu rocznym przychody nie przekroczą kwoty 68 412 zł brutto, ulgę w całości trzeba będzie oddać w PIT.

Osoby, które zarobią powyżej 11 141 zł brutto, nie mają prawa do ulgi. Jeśli ogólnie zarabiają mniej, ale raz wpadnie premia, to za dany miesiąc ulga nie naliczy się. Natomiast, jeśli w ujęciu rocznym wynagrodzenie przekroczy 133 692 zł brutto, ulgę także trzeba będzie oddać w PIT.

Należy pamiętać, że przy więcej niż jednym zatrudnieniu na umowę o pracę, przychody brutto będą sumowane i również

wtedy może dojść do sytuacji, w której konieczne będzie zwrócenie całej ulgi w PIT.

Nowe zwolnienia od podatku:

Wprowadzono nowe zwolnienia podatkowe do wysokości 85 528 zł w roku podatkowym dla:

- rodziców wykonujących władzę rodzicielską dla co najmniej 4 dzieci,
- osób powracających z zagranicy – przez 4 kolejne lata od roku przeniesienia,
- podatników uprawnionych do otrzymania emerytury (kobiety po 60 r.ż., mężczyźni po 65 r.ż.), a pod warunkiem, że podatnik podlega ubezpieczeniu społecznym oraz nie pobiera emerytury lub renty rodzinnej.

Rozliczenie umowy zlecenie również ulega zmianie na mocy Nowego Ładu.

Mianowicie uchylono obowiązujący dotąd przepis art. 41 ust. 1a ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych, którego fragment brzmiał: „Zaliczkę od dochodów, (...) zmniejsza się o kwotę składki na ubezpieczenie zdrowotne (...)” Poza zmianą w składce zdrowotnej, jak wspomnieliśmy wyżej, z ulgi dla klasy średniej wyłączone będą przychody zleceniobiorców.

Dopiero przy rozliczeniu rocznym dochodów z umowy zlecenie, można rozliczyć kwotę wolną od podatku i odzyskać część podatku jako zwrot. Nie ma jednak możliwości rozliczania kwoty wolnej od podatku co miesiąc, jak jest w przypadku umów o pracę.



Stabilna praca w finansach

BEZPIECZEŃSTWO I STABILNOŚĆ ZATRUDNIENIA DLA WIELU OSÓB SĄ ISTOTNYM ARGUMENTEM PODCZAS ROZWAŻANIA ZMIANY PRACY. W DEMANT DOBRZE ZNAMY TEN TEMAT. Z ANONIMOWEJ ANKIETY PRZEPROWADZANEJ W 2021 ROKU WYNIKA, ŻE 96% NASZYCH PRACOWNIKÓW POZYTYWNE OCENIA TEN ASPEKT. CO JESZCZE SPRAWIA, ŻE WARTO ZAINTERESOWAĆ SIĘ ZATRUDNIENIEM W OBSZARZE FINANSÓW TEJ ORGANIZACJI?

Rozwój przede wszystkim

Praca w finansach może dawać wiele satysfakcji, a praca w finansach tak dużej organizacji jak Demant umożliwia rozwój kariery w różnych kierunkach. Stanowiska specjalistyczne to dopiero początek. Wszystko zależy od obszaru, w jakim dany pracownik chce się rozwijać. – Rzeczywiście, jeżeli chodzi o korporacje to możliwości rozwoju są nieporównywalnie większe, niż w małych firmach. Struktura awansu czy to poziomego, czy pionowego, jest mocno rozbudowana – podkreśla Michał, GL manager. – Wchodząc do organizacji, byłem księgowym i miałem swojego supervisora. Potem pojawiła się potrzeba na rolę koordynacyjną, czyli taką pomiędzy księgowym, a supervisorem. Obecnie mamy też managera, który jeszcze bardziej rozciągnął ścieżkę kariery. W międzyczasie pojawiły się stanowiska specjalistów do spraw VAT, czy też stanowiska projektowe

Korporacja – okno na świat

Jagoda, finance processes and project manager podkreśla, że w tak dużej organizacji dodatkową zaletą stanowi aspekt międzynarodowy. – To bardzo ciekawe doświadczenie pracować w międzynarodowym zespole. Poznaję mnóstwo fantastycznych ludzi – wskazuje. – Do naszego zespołu należą osoby, które pochodzą nie tylko z Danii czy Polski, ale również z Singapuru i Włoch. Odkąd jestem w Demant nawiązałam wiele bardzo wartościowych relacji. Rozwinęłam się, nie tylko zawodowo, ale również światopoglądowo. Myślę, że obcowanie z różnymi kulturami poszerza horyzonty i zmienia sposób patrzenia na świat.

Satysfakcja z pracy

– Dla mnie dużą wartością dodaną są ruchome godziny pracy – mówi Agnieszka, pracująca na stanowisku accountant. Nie muszę się martwić o spóźniony autobus, czy zdarzenia losowe, które lubię wypadać w najmniej spodziewanym momencie. Nie ukrywam też, że mam przywilej wykonywania na co dzień takich zadań, w których dobrze się czuję. Zamykanie kolejnych tematów pozostawia po sobie satysfakcję, która przyjemnie zachęca do kolejnych działań. Dodatkowo chęć rozwoju i jednocześnie możliwości dawane przez firmę tworzą idealny duet, który mnie napędza do działania.

Wysoko oceniana atmosfera

Nie można też pominąć aspektu atmosfery pracy, która zdaniem 91% pracowników Demant jest szczególnie ważna i pielęgnowana. To wysoki procent, zwłaszcza, gdy weźmiemy pod uwagę fakt, że badanie, na wyniki którego się powołujemy, odbyło się w 2021 roku, gdy dominowała epidemia. Oznacza to, że zastąpienie dotychczasowych sposobów dbania o klimat innymi, przyniosło pozytywne rezultaty. W wielu zespołach na stałe zagościły cykliczne spotkania organizowane w mniejszych grupach, a także spotkania ad hoc mające na celu integrację i lepsze poznanie koleżanek oraz kolegów, z którymi współpracujemy. Część wprowadziła stałą poniedziałkową godzinę na wspólną kawę, zapraszając tym samym osoby, które w większości pracują z domu do odwiedzenia biura.

Jeśli więc interesuje Cię praca w finansach, w międzynarodowym środowisku, w stabilnej organizacji o skandynawskich korzeniach, która dba o atmosferę i rozwój pracowników, aplikuj do Demant.





Naucz się ratować życie

O SZKOLENIACH Z ZAKRESU UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY ROZMAWIAMY Z DR DAWIDEM SUROWICZEM
– WŁAŚCIELE FIRMĄ DASMED MEDICAL TRAINING ACADEMY, RATOWNIKIEM MEDYCZNYM.

Na czym polega praca ratownika medycznego?

To przede wszystkim pomoc drugiemu człowiekowi, znajdującemu się w stanie zagrożenia życia i zdrowia. Ratownika medycznego można spotkać zarówno w szpitalu (Szpitalny Oddział Ratunkowy, Izba Przyjęć), jak i poza szpitalem (Lotnicze Pogotowie Ratunkowe, Zespół Ratownictwa Medycznego). W naszej pracy nie kierujemy się tylko obowiązkami zawodowymi, ale także pewnego rodzaju misją, której głównym celem jest udzielenie pomocy w najlepszy możliwy sposób, w najkrótszym czasie, przy zachowaniu zasad etyki i zapewniając pacjentom poczucie bezpieczeństwa. Pracując w śmigłowcu lub karetce, widzimy ogromną rolę świadków zdarzenia w udzielaniu pierwszej pomocy. Poszkodowani z nagłym z trzymaniem krążenia lub z masowymi krwotokami mają nieliczne szanse na przeżycie, jeżeli nikt nie udzieli im pomocy przed naszym przybyciem.

Czym zajmuje się firma Dasmed medical training academy?

Firma powstała w 2014 roku i od tamtego czasu zajmujemy się głównie szkoleniami w zakresie udzielania pierwszej pomocy. Począwszy od najbardziej podstawowych, poprzez specjalistyczne dla branży budowlanej, energetyki wiatrowej czy morskiej, aż po kwalifikowaną pierwszą pomoc. Dodatkowo, druga część Dasmed, czyli first aid supplies, zajmuje się zaopatrzeniem firm oraz instytucji szkoleniowych w środki niezbędne do udzielania pierwszej pomocy tj. apteczki, defibrylatory AED, czy gotowe zestawy ratownicze. Każdy uczestnik naszego szkolenia otrzymuje oprócz materiałów dydaktycznych, mini apteczkę - brelok ratowniczy, co niewątpliwie wyróżnia nas spośród innych firm szkoleniowych.

Czy każdy może nauczyć się pierwszej pomocy?

Szkolenia z zakresu udzielania pierwszej pomocy, przez lata traktowane jako „konieczność” i „nudny obowiązek” zamieniliśmy na ciekawą i interaktywną formę prowadzenia zajęć. Program każdego szkolenia układamy indywidualnie, stąd zarówno dorośli, jak i dzieci mogą nauczyć się udzielania pierwszej pomocy. W końcu w myśl naszej zasady – to proste!

Kto prowadzi szkolenia, jak długo trwają i ile do tej pory udało się ich przeprowadzić?

Szkolenia w zakresie udzielania pierwszej pomocy prowadzą ratownicy medyczni, którzy na co dzień pracują w Lotniczym Pogotowiu Ratunkowym, Zespołach Ratownictwa Medycznego, czy Szpitalnym Oddziale Ratunkowym. Oprócz ogromnej praktyki zawodowej, posiadają też doświadczenie dydaktyczne. Są wśród nas wykładowcy akademicki, instruktorzy Polskiej Rady Resuscytacji, International Trauma Life Support, czy absolwenci kierunku dydaktyka medyczna. Czas szkoleń zaczyna się od 5 godzin w przypadku kursu podstawowego, aż po 66 godzin na kursie kwalifikowanej pierwszej pomocy. Od momentu powstania firmy, przeprowadziliśmy blisko 650 kursów udzielania pierwszej pomocy.

Z jakimi przypadkami spotykacie się najczęściej?

Nie wszystkie interwencje ratowników medycznych związane są ze stanami bezpośredniego zagrożenia życia, natomiast zdarzają się sytuacje, które na długo zapadają w naszej pamięci. Pracując w Lotniczym Pogotowiu Ratunkowym spotykam się zarówno z nagłymi zatrzymaniami krążenia u dzieci, wypadkami komunikacyjnymi, ale również zdarzeniami z dużą ilością osób poszkodowanych. Najbardziej pamiętne to katastrofa budowlana w Świebodzicach (2017 rok), czy wypadek z udziałem TIR - a, który wjechał w stojące w korku samochody na drodze A6 w okolicach Szczecina (2019 rok). Gdyby nie szybka i zdecydowana reakcja jednego ze świadków zdarzenia, ofiar byłoby zdecydowanie więcej.

W niektórych firmach oraz instytucjach można zauważyć w widocznym miejscu sprzęt niezbędny do udzielania pierwszej pomocy. Czy to zapobiegliwość, czy obowiązek? Co powinno znajdować się w takim podręcznym zestawie?

Zgodnie z art. 209 Kodeksu Pracy, pracodawca jest zobowiązany wyznaczyć pracowników do udzielania pierwszej pomocy oraz zapewnić im środki niezbędne do jej udzielania. Pracodawca mając na uwadze m.in. rodzaj i zakres prowadzonej działalności, ale także występujące zagrożenia, podejmuje decyzję o liczbie pracowników, sposobie ich przeszkolenia oraz wyposażeniu, które będzie służyło do skutecznego i prawidłowego udzielania pomocy.

autor: ds. /foto: Jarosław Miłkowski / Gazeta Lubuska oraz Tomasz Surowicz



Biznes i duch miejsca

TO BYŁO PRAWDZIWE WYDARZENIE W NAJNOWSZEJ HISTORII MIASTA – DO SZCZECINA TRAFIŁA KOLEKCJA PRAWIE TYSIĄCA PRZEDMIOTÓW WYPRODUKOWANYCH W FABRYKACH RODZINY STOEWER-NIEMIECKICH PRZEDSIĘBIORCÓW PROWADZĄCYCH DZIAŁALNOŚĆ W STOLICY POMORZA ZACHODNIEGO OD SCHYŁKU XIX WIEKU DO KOŃCA II WOJNY ŚWIATOWEJ. SAMOCHODY, ROWERY, MASZYNY DO PISANIA I SZYCIA. W JAKI SPOSÓB SZCZECIŃSKA SPÓŁKA REMONDIS ZOSTAŁA PARTNEREM TEJ KOLEKCIORAZ DLACZEGO CORAZ CZĘŚCIEJ SZCZECINIANIE SIĘGAJĄ DO HISTORII MIASTA I JEGO MIESZKAŃCÓW „PRESTIŻ” ROZMAWIA Z RONALDEM LASKĄ – PREZESEM ZARZĄDU SPÓŁKI REMONDIS SZCZECIN.

Znajdujemy się w jednej z najlepszych polskich restauracji – szczecińskim Karkucie. Lokal został nazwany na cześć niemieckiego przedsiębiorcy i filantropa Ferdinand Karkutscha, który mieszkał oraz prowadził swoją działalność w Szczecinie pod koniec XIX wieku. To dzięki niemu powstał m.in. gmach Muzeum Narodowego na Wałach Chrobrego. Ta historia wpisuje się nieco w pewien coraz bardziej popularny nurt. Coraz częściej na mediach społecznościowych powstają profile poświęcone historii miasta i jego mieszkańców. Zwłaszcza tej przedwojennej, niemieckiej.

Po pierwsze, nie wkładałbym historii do szufladki z nazwą „niemiecka”. Tym, którzy się interesują historią miasta nie chodzi o „niemieckość” tylko o okres 45 lat obecności w Szczecinie naszych dziadków, rodziców i nas samych. Był on objęty swoistym tabu. Jeżeli mówiono lub pisano o czymkolwiek sprzed 1945 roku, to przeważnie w kontekście negatywnym. Z tego powodu to jak żyli i co robili mieszkańcy tego miasta, szczególnie w dru-

giej połowie dziewiętnastego i pierwszej dwudziestego wieku, jako mało znane, ciekawi, intryguje. Ale ciekawość ta nie wynika z sentymentu, tylko naturalnej potrzeby poszukiwania przez człowieka „ducha miejsca” – genius locii, w którym żyje. Częścią tego ducha jest lokalna historia. Ciekawi nas kim byli budowniczowie naszego miasta, którzy w czasach konnych powozów mieli wizję jego przyszłości np. projektowali i budowali ulice, na których dziś, między budynkami sprzed ponad stu lat, mieszczą się torowiska tramwajowe i po kilka pasów ruchu w każdym kierunku. Cieszymy się, gdy słyszymy zachwyty przyjezdnych, którzy z bulwarów Łasztowni patrzą na gmachy usytuowane na Wałach Chrobrego. Nie możemy tego nazwać naszymi korzeniami. Ale to jest gleba, w którą nasze korzenie zapuściliśmy. Jaka jest zasługa przeciętnego mieszkańca Szczecina w tym, że tutaj budowano w okresie PRL wspaniałe statki? Jeżeli to nie jest emerytowany pracownik stoczni, to raczej żadna. A mimo to ludzie mówią o tym z pewną dumą, czują się lepiej dzięki temu. Jaka jest zasługa przeciętnego mieszkańca, że produkowano



w Szczecinie kultowy motocykl – Junak? Poza tymi, którzy kiedyś pracowali w Polmo raczej niewielka. Ale cieszymy się z tego, że Junak był produkowany tutaj, jesteśmy z tego dumni. Na tej samej zasadzie możemy cieszyć się, że w przedwojennym Szczecinie budowano ogromne transatlantyki, które biły rekordy prędkości w drodze do Ameryki.

To świadczy o tym, że Szczecin był prężnym ośrodkiem gospodarczym pod koniec XIX i na początku XX wieku

Tworzyły go również prywatne przedsięwzięcia ówczesnych przedsiębiorców np. fabryki rodziny Stoewer, które produkowały samochody, rowery, maszyny do pisania i maszyny do szycia. Produkty bardzo znane i cieszące się renomą. Posiadali dwie fabryki – jedną w dzisiejszej Alei Wojska Polskiego – późniejsze Polmo i druga przy ulicy Krasieńskiego.

Dzięki firmie, której spółką Pan kieruje – REMONDIS Szczecin, do stolicy Pomorza Zachodniego trafiła kolekcja samochodów wyprodukowanych w fabryce Stoewera.

Może nie dzięki nam, a tylko z naszą skromną pomocą. I nie tylko samochody, ale prawie tysiąc eksponatów związanych z fabrykami Stoewer. Na zakup kolekcji zdecydowało się Miasto Szczecin. Trafiła ona do szczecińskiego Muzeum Techniki i Komunikacji prężnie działające przy ulicy Niemierzyńskiej. Wsparliśmy muzeum w eksponowaniu kolekcji oraz dalszym jej uzupełnianiu.

Chyba dzięki temu wielu mieszkańców usłyszało po raz pierwszy, że w stolicy Pomorza Zachodniego była taka fabryka, która produkowała popularne samochody. W jakich okolicznościach doszło do nawiązania współpracy z muzeum?

Przedstawiciele muzeum zwrócili się do nas z zapytaniem czy bylibyśmy gotowi pomóc w udostępnieniu kolekcji wyrobów fabryk Stoewera mieszkańcom i turystom odwiedzającym nasze miasto. Pomysł bardzo nam się spodobał. Misją naszej firmy jest zaspokajanie bardzo przyziemnych i mało efektownych potrzeb mieszkańców. Mamy przy tym świadomość, że to mieszkańcy płacąc za nasze usługi, pozwalają nam działać, pracować i zarabiać pieniądze. Dlatego zawsze chętnie wspieramy inicjatywy, którym z uwagi na ich niekomercyjny charakter trudno uzyskać finansowanie. Ale jednoznacznie służą one mieszkańcom, a przy tym pokazują, że czujemy się częścią lokalnej społeczności. Dlatego bez wahania odpowiedzieliśmy pozytywnie na propozycję, by zostać Partnerem Strategicznym Kolekcji Stoewer. Było to w naszej ocenie wyjście naprzeciw potrzebie szukania przez obecnych szczecinian „ducha miejsca”, o którym mówiliśmy na początku.

Jak na ten pomysł zareagował centrala Pańskiej firmy w Niemczech?

Jesteśmy częścią firmy rodzinnej, która stała się globalną korporacją. Obecnie zatrudnia ok 170 tys. ludzi w wielu krajach. Każde znaczące wsparcie finansowe „non profit” wymaga zgody naszej centrali. W tym przypadku nie miała ona żadnych wątpliwości, że warto wesprzeć taką inicjatywę. Trzeba jednak zaznaczyć, że w Szczecinie obecni jesteśmy już 29 lat i w tym czasie pomogliśmy w realizacji wielu inicjatyw w dziedzinie sztuki, kultury czy sportu. Naszą główną zasadą jest wspieranie lokalnych inicjatyw, miejscowych artystów i osiedlowy amatorski sport. Można więc powiedzieć, że przez te lata zyskaliśmy w centrali zaufanie, że podejmujemy właściwe działania, że wsparcie kierujemy we właściwe ręce. Tam, gdzie mieszkańcy wiedzą, że to dzięki usługom komunalnym, które im świadczymy, możemy pomagać finansowo w zaspokajaniu mniej przyziemnych potrzeb.

rozmawiał: Dariusz Staniewski / foto: Alicja Uszyńska

WINA NA KIELISZKI





Terapia pełna miłości i nauki

CZASY KIEDY O ZDROWIE NASZYCH ZWIERZĘCYCH PODOPIECZNYCH DBAŁ WYŁĄCZNIE WETERYNARZ JUŻ PRZESZŁY DO HISTORII. ZWIERZĘTA, ZARÓWNO TE MAŁE JAK I DUŻE TRAFIAJĄ POD PEŁNĄ OPIEKĄ SPECJALISTYCZNĄ, A ICH LOS I ZDROWIE NIERAZ ŁĄDUJE W RĘKACH DOŚWIADCZONYCH REHABILITANTÓW. VETICO TO SZCZECIŃSKA PRZYCHODNIA, KTÓRA SPECJALIZUJE SIĘ W REHABILITACJI ZWIERZĄT, KORZYSTAJĄC Z NAJNOWSZYCH ODKRYĆ TECHNOLOGICZNYCH W DZIEDZINIE FIZJOTERAPII. O ZALETACH TAKICH ZABIEGÓW I ICH DZIAŁANIU, ROZMAWIAMY Z DR KATARZYNĄ PĘZIŃSKĄ-KIJAK, WŁAŚCICIELKĄ PRZYCHODNI REHABILITACJI WETERYNARYJNEJ VETICO, ADIUNKTEM W KATEDRZE ANATOMII ZWIERZĄT I ZOOLOGII ZACHODNIOPOMORSKIEGO UNIwersYTETU TECHNOLOGICZNEGO.

Pani doktor, na czym polega fizjoterapia zwierząt?

Metody fizjoterapeutyczne są bardzo podobne do tych, które są stosowane u ludzi. Oczywiście pacjent się różni, bo mamy tutaj różne gatunki zwierząt i trzeba się do nich dostosować. Natomiast bardzo zmieniała się aparatura na której pracujemy. Kiedy zaczynałam pracę w tym zawodzie, stosowano te same aparaty, które wykorzystywano w fizjoterapii ludzi. Zauważono jednak, że tych zwierzęcych pacjentów wymagających rehabilitacji jest co raz więcej. To nie są wyłącznie stare zwierzęta, które trafiają do gabinetów z uwagi na wiek, ale także te, które uprawiają sporty kynologiczne oraz hipiczne. Spektrum chorób jest naprawdę bardzo szerokie. Podobnie metody fizjoterapeutyczne. Jeszcze ciągle pokutuje opinia, że fizjoterapia to masaż, że wystarczy dane zwierzę dotknąć, pomasażować, poklepać i sprawa załatwiona. Tymczasem dysponujemy nowoczesną aparaturą, pracujemy z różnymi energiami, używamy bieżni wodnej. Są to też ćwiczenia z wykorzystaniem specjalnych piłek, kształtek i torów kinetycznych, ponadto Kinesio taping, czyli specjalne taśmy dające efekt rozluźniający bądź zmniejszający napięcie oraz działający przeciwbólowo.

Wspomniała pani o nowoczesnej aparaturze, na której pani pracuje. Proszę opowiedzieć o jej właściwościach i działaniu.

Są to urządzenia międzynarodowej firmy BTL, której zostałam konsultantką, specjalnie dostosowane pod weterynarię. Mają wbudowane systemy i programy pod kątem zwierząt małych i dużych, szczególnie koni. Mamy taką zasadę, że na gotowych programach nie działamy, ponieważ każde zwierzę jest inne i każda przypadłość jest inna. Dlatego dostosowujemy parametry indywidualnie, a te urządzenia dają nam taką możliwość. Dzięki nim możemy dostosować parametry pod kątem grubości tkanki, koloru skóry, sierści. Możemy też określić stopień stanu zapalnego. Te nowoczesne aparaty mają także większą energię. W przypadku laseroterapii wiązka energii jest w stanie wnikać na kilka centymetrów w głąb tkanki i pobudzić procesy do biostymulacji oraz zadziałać przeciwbólowo. Możemy regenerować bardzo poważne zmiany w tkance. Możemy także działać falą uderzeniową, która spowoduje odbudowę kości, przyspieszenie regeneracji trudno gojących się ran, opracowanie stawów rzekomych czyli takie rzeczy,

z którymi nie jesteśmy w stanie sobie poradzić na co dzień. Oprócz tego sam zabieg jest mniej bolesny. Urządzenia na których pracuję, mają wbudowany specjalny kryształ piezoelektryczny, który tę energię kumuluje i przekazuje dalej. Dalej jest fala uderzeniowa, ale zupełnie innej generacji. Skupia ona wiązkę dzięki soczewce elektroakustycznej, a nakładki sprzęgające zapewniają penetrację na konkretną głębokość w tkankę. Skupiona fala uderzeniowa nie działa jak młot pneumatyczny tylko jest odpowiednio tłumiona. Muszę przyznać, że te urządzenia są naprawdę niesamowite. Według mnie jest to przyszłość i alternatywa dla klasycznych operacji. Jesteśmy w stanie zadziałać poprzez fizjoterapię, żeby ewentualnie opóźnić operację albo spowodować, aby tej operacji nie było.

Producenci tych urządzeń, szczególnie BTL, który świetnie to robi, zauważyli że jest ogromne zapotrzebowanie i nie tylko dostarczają nam aparaturę oraz opracowane protokoły, ale także organizują szkolenia i dostarczają nam niezbędną wiedzę w tym zakresie.

Zanim zwierze trafi pod działanie takiego urządzenia, jak przebiega wizyta w przychodni i co jest w niej ważne?

Przede wszystkim bardzo ważny jest wywiad z właścicielem. Ustalamy przyczynę, czas trwania tego urazu czy bólu i później badamy zwierzę. Bardzo ważna jest diagnostyka obrazowa. Pomaga ona dostosować aparaturę i zaprogramować tzw. protokół rehabilitacyjny, żeby docelowo w to miejsce dotrzeć, bo może to być zmiana w mięśniu, zmiana w tkance. Kiedy mamy zobrazowaną zmianę, jesteśmy w stanie dokładnie wejść w to miejsce z naszym urządzeniem i wprowadzić na tyle energię, żeby cofnęła się ta zmiana bądź ułatwiła funkcjonowanie pacjentowi. Dodatkowo pozwoli to zniwelować ból nie tylko w miejscu pierwotnym, ale również sąsiadujący, jako jego wtórne następstwo. W fizjoterapii zwierząt podchodzimy holistycznie do pacjenta. Musimy odczytać go, trochę jak taką mapę, obserwować jego reakcje, a ważne są nawet najdelikatniejsze symptomy.

Nie robię nigdy niczego na siłę, daję zwierzęciu zawsze wolną przestrzeń, żeby mogło się swobodnie poruszać, aż samo do mnie podejdzie. W bardzo skrajnych sytuacjach, kiedy zwierzę jest naprawdę bardzo agresywne, wtedy staram się stworzyć warunki dla zwierzęcia poprzez zbudowanie tuneli, czy zabezpieczenia miejsca tak, aby zarówno pracownik, jak i zwierzę



czuło się komfortowo i bezpiecznie. Mamy różne przysmaki więc działamy także na układ limbiczny zwierzęcia, żeby z nim ponegocjować. Staramy się tak zbudować relację ze zwierzęciem i właścicielem, żeby oboje poczuli się u nas bezpiecznie.

Jakiś czas temu zarejestrowaliśmy nową usługę, dotyczącą małych zwierząt. Na życzenie klienta, przyjeżdżamy do niego i zabieramy do siebie zwierzę wymagające rehabilitacji a po leczeniu odwozimy z powrotem do domu. Jest to wygodne, zwłaszcza teraz w czasach pandemii. W rehabilitacji ważna jest ciągłość zabiegów, żeby nie przerywać tych procesów i jeżeli klient akurat przebywa na kwarantannie to przekazuje nam zwierzę. Jesteśmy w stanie to zrobić bez bezpośredniego kontaktu.

Jakie zwierzęta trafiają do pani przychodni?

Trafiają do nas głównie zwierzęta domowe, jak koty i psy, ale często pacjentami także stają się zwierzęta gospodarskie, głównie konie, do których musimy dojechać. Trafiły do nas np. gołębie miejskie. Mamy panią, która ratuje gołębce, lecz, wysyła na operację jeśli jest taka konieczność. Z takich ciekawszych przypadków był u nas jeż, skunks, lis, tchórzofretka i miałam kiedyś konsultację z żółwiem.

A co pani mówi swoim studentom o pracy ze zwierzętami? Co dla pani w tym zawodzie jest ważne?

Studenci, którzy przychodzą na nasze kierunki pro zwierzęce często mówią, że trafili tu bo nie lubią ludzi. Powtarzam: Tak się nie da. Praca ze zwierzętami, to przede wszystkim praca z ludźmi. Nie da się nie lubić ludzi, z człowiekiem trzeba mieć dobry kontakt. W moim zawodzie mam długie relacje z klientami, ponieważ terapia zwierzęcia, to czasami 30 minut, godzina, a nawet dwie. Budujemy silną więź z właścicielami i nie da się odłączyć człowieka od zwierzęcia. Trzeba kochać, trzeba mieć do niego odpowiednie podejście. Ze zwierzętami jestem od urodzenia. W moim domu zawsze byli, od dziecka jeżdżę konno. Nie wyobrażam sobie świata bez nich, one budują moje życie. Z drugiej strony kocham anatomię zwierząt, która jest moją ogromną pasją, szczególnie układ ruchu. To mnie skłoniło by zacząć się rehabilitacją.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe

do better

Professional
English Schools

**Wszystkie poziomy
zaawansowania**

884 700 855

kontakt@dobetter.pl

Przygotowanie do:

- ✓ **Testów ósmoklasisty**
- ✓ **Egzaminów maturalnych**
- ✓ **Certyfikatów**

W ofercie także:

- ✓ **Kursy dla firm**
- ✓ **Tłumaczenia**

Dom Handlowy Neo

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

Biurowiec Aloha

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

dobetter.pl





Światowy styl prosto z Holandii

WYRAFINOWANY STYL HOLENDERSKIEJ MARKI EICHHOLTZ WYMAGA ODPOWIEDNIEJ EKSPOZYCJI. TO DLATEGO SALONY PROJEKTOWANE SĄ ZGODNIE Z POLITYKĄ FIRMY, KTÓRA DBA, ABY OFEROWANE PRZEZ NIĄ DESIGNERSKIE PRZEDMIOTY MIAŁY WYJĄTKOWĄ OPRAWĘ. UDAŁO NAM SIĘ POROZMAWIAĆ Z PROJEKTANTEM SZCZECIŃSKIEGO FLAGOWEGO SALONU EICHHOLTZ, FLORIANEM ROOZENEM ORAZ JEDNĄ Z JEGO WSPÓŁWŁAŚCICIELEK, MONIKĄ TOBISIAK.

Jak wyglądał proces projektowania szczecińskiego salonu Eichholtz by Clue w czasach pandemii, kiedy swobodne podróżowanie nie było możliwe?

F.R.: Paradoksalnie nie było to, aż tak trudne. Oczywiście, najłatwiej wsiąść do samolotu i ustalić koncepcję na miejscu, wykonać pierwszy szkic, czując przestrzeń i widząc realne wymiary pomieszczeń. Jednak podczas pracy nad tym projektem stworzyliśmy naszą własną wirtualną sferę, w której za pomocą wideokonferencji i wideorelacji dyskutowaliśmy o koncepcji showroomu i podejmowaliśmy kluczowe decyzje. Znamy się od wielu lat, co znacznie ułatwiło sam proces komunikacji. Mamy za sobą projekt showroomu w Warszawie, w którym do dzisiaj wspólnie dokonujemy zmian w salonie. Zatem znamy nasze preferencje i styl. Po tylu latach współpracy WhatsApp okazuje się wystarczającym narzędziem, aby się komunikować i wspólnie pracować nad projektem.

Jak zatem wyglądał sam proces projektowania przestrzeni?

F.R.: Eichholtz by Clue dostarczył nam wszystkie możliwe pla-

ny przestrzeni z dokładnym obmierowaniem pomieszczeń, pliki dgg, zdjęcia i wideorelacje. W oparciu o ten materiał w naszej holenderskiej siedzibie Eichholtz stworzyliśmy przestrzeń w 3D, dzięki czemu przybliżyliśmy się do rzeczywistego odczucia przestrzeni. Zresztą, takie podejście mamy do każdego projektu. Forma 3D daje możliwość urealnienia projektu. Następnie przedyskutowaliśmy wszystkie założenia i zmieniliśmy układ pomieszczeń, przesunęliśmy ściany, za każdym razem wpisując zmiany w projekt 3D.

Jakie były główne założenia przy tworzenia szczecińskiego salonu Eichholtz by Clue?

M.T.: Naszym nadrzędnym założeniem było stworzenie showroomu spójnego z koncepcją, w jakiej Eichholtz tworzy wszystkie swoje salony monobrandowe. Użyliśmy takich mebli i dodatków, które pochodzą z najnowszych kolekcji albo są bestsellerami.

F.R.: W bardzo podobnym duchu projektowane są obecnie wszystkie nasze salony na całym świecie. Bierzymy oczywiście

pod uwagę lokalny rynek, potrzeby klientów w danym kraju i w ten sposób powstaje projekt oparty na założeniach globalnych, ale odpowiadający potrzebom szczecińskich klientów. Wynikiem tego jest salon Eichholtz by Clue.

Eichholtz by Clue stanowi połączenie monobrandowego salonu z ekskluzywnym Tea Roomem. Czy taka koncepcja stwarzała jakieś trudności przy projektowaniu?

F.R.: Mając do dyspozycji tę przestrzeń, na bardzo wstępnym etapie dokonaliśmy ustaleń co do sposobu rozmieszczenia funkcjonalnego salonu. Luksusowy Tea Room miał być idealnie wpisany w przestrzeń showroomu. Obie strefy miały ze sobą współgrać i stanowić dla siebie odpowiednie tło. Bar umiejscowiliśmy na środku i wykonaliśmy go w ponadczasowym stylu i kolorach, dzięki czemu będzie on zawsze pasował do zmieniającej się ekspozycji czy wyposażenia samego Tea Roomu. Wystarczy, że zmienimy tylko lampy nad barem i uzyskamy zupełnie inny odbiór tej przestrzeni. Ściana za barem została wyłożona tapetą belgijskiej marki Arte w piękne liście palmowe w odcieniu emerald green. Obicie stołków barowych i krzesła bistro wybraliśmy w zieleni, w odcieniach emerald oraz butelkowym. Szczotkowany mosiądz, w którym wykończone jest oświetlenie nad barem, można znaleźć również w innych elementach tej przestrzeni, zarówno w oświetleniu, w meblach, jak i samych dodatkach. W showroomie natomiast umieściliśmy dwa kompletne pokoje wypoczynkowe, małe biuro oraz kilka regałów. Jedną ze ścian zabudowaliśmy regałem, dzięki czemu uzyskaliśmy idealną ekspozycję dodatków: świeczników, poduszek i innych akcesoriów. Jesteśmy też w trakcie projektowania ostatniego pomieszczenia, które utrzymamy w tej samej konwencji.

Jak to jest pracować z trzema kobietami, właścicielkami salonu? Czy nie jest tak, że każda ma swoją wizję i własne pomysły, które Pan jako projektant musi ostatecznie pogodzić?

F.R.: Absolutnie nie. Clue tworzą trzy wspaniałe kobiety, które znają się od lat i które niejedno mają za sobą. To ukształtowało ich współpracę niemal do perfekcji. Każda z nich zajmuje się innym obszarem działania Clue. Tak też było w przypadku tworzenia tego projektu. Kontaktami z siedzibą Eichholtz zajmuje się Monika, z którą na co dzień ustalaliśmy wszystkie szczegóły. Poszło nam na tyle sprawnie, że praktycznie w dwa miesiące salon był gotowy, a otwarcie nastąpiło miesiąc przed czasem.

Do tego showroomu wybraлиście przepiękne kolory i wzory...

M.T.: Tak, to są kolory i wzory, które obecnie królują w świecie designu. Te trendy również daje się łatwo zaobserwować w showroomie w siedzibie Eichholtz. Sam kolor ścian, który wybraliśmy, stanowi piękne tło dla eksponowanych mebli.

W szczecińskim Eichholtz by Clue zauważamy sporo bouclé w różnych odcieniach, jest sporo beżu, złamanych szarości i oczywiście zieleni. Czy właśnie takie połączenie jest obecnie na topie?

M.T.: Absolutnie tak! W showroomie znajdziemy najnowsze

kolekcje wiosna/lato 2022. Eichholtz stawia na ponadczasowy design, luksus i przytulność w jednym. Uwielbia legendarnych projektantów haute couture ze względu na ich wystawny urok i pałacowy charakter. Wykonana z przędzy ze skręconych włókien bouclé charakteryzuje się małymi pętelkami, które nadają mu cudowną teksturę i luksusowy wygląd. To również moja ulubiona tkanina.

Jakie kolejne projekty przed Panem? Plany, marzenia?

F.R.: Cóż, przed nami już w marcu targi Maison Objet w Paryżu, później Stany Zjednoczone, Mediolan. Otwieramy kolejne showrooms w różnych krajach. Moim wielkim marzeniem byłoby móc znowu podróżować i spotykać się z klientami osobiście. Szczecin mam na swojej liście priorytetów, bo chciałbym zobaczyć na żywo owoc naszej wirtualnej pracy.



Florian Roozen

Absolwent kierunku Florystyka i Design na jednej z holenderskich uczelni architektury i projektowania. Od 9 lat związany z firmą Eichholtz, w której zajmuje stanowisko Senior Creative Designer at Eichholtz. Odpowiedzialny za wizerunek i projektowanie salonów marki. Z firmą Clue współpracuje od momentu jej powstania. Jest autorem projektów salonów Eichholtz by Clue w Warszawie i nowo otwartego showroomu w Szczecinie.



Szczecin: | Al. Papierza JPII 46 | 608-408-227 | szczecin@clue-studio.pl

Warszawa: | ul Syta 93 | 608408230 | sklep@clue-studio.pl

f / Clue Studio | @ / @eichholtzbyclue

Kiedy depilacja jest bezpieczna?

NA POZBYCIE SIĘ OWŁOSIENIA Z CIAŁA JEST WIELE SPOSOBÓW, A NAJSKUTECZNIEJSZYM Z NICH JEST DEPILACJA LASEROWA. EPILACJA, BO TAK BRZMI WŁAŚCIWE OKREŚLENIE DLA TEGO ZABIEGU, TO TRWAŁE POZBYCIE SIĘ OWŁOSIENIA ZE SKÓRY. MOŻNA OCZYWIŚCIE UŻYWAĆ DOMOWEJ MASZYNKI DO GOLENIA, DEPILACJI WOSKOWEJ CZY DEPILATORA, JEDNAK NAJDŁUŻEJ BĘDZIEMY CIESZYĆ SIĘ Z EFEKTU ZABIEGU LASEROWEGO. WYKAZUJE SIĘ ON TAKŻE WYSOKĄ SKUTECZNOŚCIĄ. CZY JEDNAK JEST TO ZABIEG BEZPIECZNY?





DEPILACJA LASEREM

Naturalnie jak w przypadku wielu zabiegów, ich bezpieczeństwo determinuje przede wszystkim... ręka trzymająca głowicę. Lasery wykorzystywane w medycynie, również w medycynie estetycznej, to potężne maszyny o dużej sile i precyzyjnym działaniu, jednak to nie sztuczna inteligencja – działanie i wiedza specjaliści są tutaj konieczne. Bez dobrego specjalisty żaden zabieg, nawet z najlepszym sprzętem, nie powinien się odbyć. Do tego w zasadzie sprowadza się odpowiedź na pytanie – kiedy depilacja laserowa jest zabiegiem bezpiecznym?

OSOBA WYKWALIFIKOWANA

Otóż zabieg jest bezpieczny wtedy, gdy jest przeprowadzony przez doświadczonego specjalistę. Powszechne są przypadki poparzenia, braku efektów czy problem z wrastającymi włoskami przed czy po niewłaściwie wykonanym zabiegu. Tutaj najistotniejszą kwestią ustalaną przez specjalistę są: dobór odpowiedniego sprzętu oraz odpowiednich parametrów pod indywidualne cechy pacjenta. Specjalista dopasowuje pracę lasera do fototypu skóry, a także do koloru, ilości i grubości włosów. Niektóre urządzenia, jak na przykład laser Vectus, są dodatkowo wyposażone w narzędzie dokonujące odczytu poziomu aktywnej melaniny w skórze. Tak rozpoznane indywidualne cechy pacjenta pozwalają na dobór najskuteczniejszego sposobu depilacji.

INNE EFEKTY LASEROTERAPII

Lasery do epilacji to jednak nie tylko sposób na pozbycie się owłosienia. Pacjenci nie zawsze wiedzą, że zabieg ten to także rozwiązanie problemu wrastających włosków. Laser potrafi skutecznie uporać się nie tylko z nimi, ale skutkiem tego – z okot mieszkowym stanem zapalnym, który wrastające włoski bardzo często powodują. Zapalenie mieszków włosowych najczęściej występuje po goleniu maszynką w postaci zaczerwienienia lub krostek. Ten problem pojawia się u wielu osób w okolicach intymnych, ale także w innych częściach ciała – często u mężczyzn także w okolicy brody. Laser nie tylko usuwa owłosienie, ale także eliminuje podrażnienia w depilowanym obszarze.

DELIKATNE OKOLICE

Sprzęt wysokiej klasy pozwala również na usuwanie owłosienia w wielu okolicach – również na twarzy. Jest to zabieg, dzięki któremu pacjentki mogą pozbyć się owłosienia nad górną wargą, a pacjenci wyrównać linię brody na policzkach. Wbrew pozorom twarz to bardzo popularna okolica usuwania owłosienia – zarówno dla pań, jak i panów. Wahanie hormonalne lub inne czynniki osobiste mogą determinować porost włosów w niepożądanych okolicach, w takich sytuacjach laseroterapia jest bezpiecznym rozwiązaniem problemu.

W KLINICE ZAWODNY

W naszej Klinice proces przygotowania pacjenta do zabiegu jest równie ważny, co sama laseroterapia. Aby uzyskać optymalne efekty, musi zaistnieć współpraca pacjent – specjalista. Niezwykle istotne jest przestrzeganie przez pacjenta pewnych zasad związanych z przygotowaniem się do zabiegu (np. unikanie ekspozycji na promieniowanie słoneczne). W związku z tym, rozpoczęcie przygody z depilacją laserową rozpoczyna się od konsultacji, podczas której omawiane są wszystkie ważne kwestie, stan zdrowia pacjenta, przyjmowane leki. Dodatkowo ocena stanu owłosienia w obszarze zabiegowym daje możliwość zakwalifikowania pacjenta do zabiegu z użyciem konkretnego lasera. Przy wyborze urządzenia, branych jest pod uwagę wiele czynników. Oprócz wyżej wymienionych, istotna jest także wytrzymałość Pacjenta na ból. Dla osób, które definiują swój próg bólu jako bardzo niski, również jesteśmy w stanie zaoferować komfortowe rozwiązania.

KORZYŚCI Z ZABIEGU

Nic nie poprawia nastroju, jak fakt, że można pozbyć się jednego z nużących obowiązków – zwłaszcza gdy nadchodzi lato lub upragniony urlop. Depilacja laserowa to przede wszystkim zabieg gwarantujący komfort. W zamian za serię zabiegów oferuje nam zaoszczędzony czas, który nie sposób wycenić. Jednak tak innowacyjne technologie i urządzenia wymagają właściwego specjalisty, który pomoże dobrać zabieg pod indywidualne cechy pacjenta i zatroszczyć się o niego także po zabiegu. W naszej klinice stawiamy na indywidualne podejście do pacjenta, a także na najwyższą jakość wykonywanych usług. Jest to możliwe dzięki najlepszym na rynku laserom, a także kilkunastoletniemu doświadczeniu w depilacji laserowej. Zapraszamy na konsultację do naszej kliniki.





ORTHO EXPERT

LEK. ALBERT STACHURA

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

Części zamienne dla... człowieka

WSPÓŁCZESNA MEDYCYNĄ DOSZŁA DO TAKIEGO MOMENTU, ŻE REALIZUJE WIZJĘ ZAWARTĄ W KSIĄŻKACH ORAZ KINIE SCIENCEFICTION I DOSTARCZAŁA LUDZIOM, UŻYWAJĄC POTOCZNEGO OKREŚLENIA, CZĘŚCI ZAMIENNYCH. NIEZALEŻNIE CZYBYŁO TO PRZESZCZEP SERCA, WĄTROBY CZY ROGÓWKI OD INNEGO CZŁOWIEKA, CZY WSZCZEPIANIE IMPLANTÓW I PROTEZ.

Takimi „częściami zamiennymi” ratującymi nasze zdrowie są używane w ortopedii protezy, a raczej endoprotezy. O ich rozwoju i właściwościach rozmawiamy z dr Albertem Stachurą, ortopedą i właścicielem kliniki Ortho Expert.

Proteza najczęściej kojarzy nam się z obciętą nogą i „czymś” plastikowym założonym na kikuta.

Rzeczywistość wygląda zgoła inaczej i współczesna ortopedia ma do zaoferowania zupełnie inne rozwiązania w tym zakresie. Współczesne protezy w ciągu ostatnich 20 lat technologicznie się bardzo zmieniły. Mam oczywiście na myśli endoprotezy, które stosujemy w ortopedii w przypadku urazów różnych stawów i ich destrukcji zwyrodnieniowej, a nie utraty kończyn. Są tworzone ze stopów metali takich jak tytan, molibden, kobalt, mangan, tak aby nie reagowały z organizmem biorcy i wytrzymały dziesięciolecia użytkowania.

Czym zatem jest endoproteza i w jakich przypadkach możemy ją stosować?

Endoprotezy to zamiana chorego stawu na nowy. Jest to po prostu sztuczny staw. Możemy go wymienić w całości albo gdy nie jest całkowicie zniszczony, wymienić tylko jego część. W przypadku kolana możemy wymienić tylko połowę, w przypadku stawu ramennego tylko głowę. Oczywiście, jeżeli mamy destrukcję dużego stopnia, wymieniamy wszystko. Endoprotezy stosujemy w tak różnych miejscach, że niektórzy mogą nawet nie wiedzieć o ich istnieniu. Oprócz powszechnych protez kolana i biodra, stosujemy także endoprotezy stawu ramennego czy stawu śródstopno-paluchowego, zwanego potocznie haluksem.

Na jakim etapie obecnie znajduje się ta część ortopedii?

Endoprotezy zaczynamy wszczepiać coraz młodszym osobom. Dwadzieścia lat wcześniej dominowało przeświadczenie, że endoprotezy są dla starszych ludzi, na zasadzie: im dłużej chodzisz



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



na swoim, tym lepiej dla ciebie. W powszechnym użyciu były tzw. protezy cementowe. Osoba, która przekroczyła 70. rok życia musiała mieć zastosowaną protezę cementową, czyli klejaną specjalnym klejem kostnym zwanym potocznie cementem. Robiono tak, gdyż sądzono, że nieklejona proteza nie będzie się trzymać ze względu na osteoporozę. Z czasem okazało się, że kolejne protezy świetnie sobie radzą nawet u ludzi z osteoporozą. Aktualnie endoprotez cementowych już się nie stosuje tak powszechnie, nawet u osób po 90 roku życia.

Jak już wspominałem, granica wieku cały czas się przesuwa. Najmłodszy pacjent, któremu wszczepiłem protezę stawu biodrowego miał 28 lat. Urodził się z wrodzonym niedorozwojem stawów biodrowych i kiedy osiągnął dojrzałość, endoproteza była koniecznością, żeby mógł normalnie funkcjonować. Aktualnie endoprotezy mają długi okres przeżywalności i mitem jest mówienie, że za 5 czy 10 lat tę protezę trzeba będzie wymienić. Zawsze tłumaczę pacjentowi, że chodzi o jego komfort życia tu i teraz. Niejednokrotnie słyszałem od pacjentów, którzy zdecydowali się na protezę, westchnięcie: dlaczego ja tyle czekałem, żeby wymienić ten staw. W końcu mogę normalnie funkcjonować.

Jak wygląda zabieg wszczepienia endoprotezy i czy jest bardzo inwazyjny dla naszego organizmu?

Obecnie, tak jak się zmieniła proteza, zmieniła się też technika operacyjna. Po pierwsze, staramy się, implantując taką protezę, oszczędzić tkanki pacjenta. Stosujemy techniki mało inwazyjne. W czasie zabiegu nie odcinamy mięśni, nie ma konieczności przedłużonego leżenia w łóżku. Nie ma również konieczności stosowania trójkątów między nogami, żeby wygoiły się mięśnie. Wszczepiając protezę, nie naruszamy w sposób istotny tkanek pacjenta. Po sześciu tygodniach, po pełnym wygojeniu, pacjent nie odczuwa, że ma w sobie obce ciało. Do tego stopnia, że po latach, kiedy przychodzi na kontrolę, zapomina, że miał przeprowadzany taki zabieg. Po samym zabiegu pacjent może od razu wstać i zacząć chodzić. Wypisujemy go ze szpitala na drugi dzień, po rehabilitacji, która odbywa się w naszej Klinice. Kiedyś zabiegi trwały kilka godzin, aktualnie wszczepienie endoprotezy trwa 45 minut, godzi-

nę. Oczywiście każda ingerencja w staw wymaga kontynuowania rehabilitacji, żeby go uaktywnić. Bez tego nie osiągniemy pełnej satysfakcji z użytkowania endoprotezy.



Czy nasze życie po takim zabiegu wygląda tak jak przedtem? Mam na myśli naszą sprawność fizyczną.

Endoprotezy pozwalają wrócić do uprawiania sportu. Można jeździć na nartach, można grać w tenisa, można uprawiać każdą aktywność fizyczną. Staramy się indywidualnie dobierać rodzaj endoprotezy, w zależności od oczekiwań pacjenta, wieku, rodzaju wykonywanej pracy.

W jaki kierunku zmierza współczesna ortopedia?

Żyjemy coraz dłużej, nie godzimy się ze starością, z ograniczeniami które z wiekiem postępują. Natomiast genetycznie jesteśmy tak zaprogramowani, że zużywamy się bezlitośnie. Oczywiście zależy to od tego jaką pracę wykonujemy, jaki prowadzimy tryb życia, jakim urazom ulegamy. Generalnie zmierzamy ku temu, żeby jak najdłużej utrzymać sprawność naszego organizmu. Ortopedia idzie w tę stronę, żeby za wszelką cenę utrzymać zdolność do samoobsługi, do poruszania się bez bólu, do jak najdłuższego życia w komfortcie.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz

Dotleń się na zdrowie

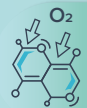
SPOWALNIA PROCES STARZENIA, LECZY A TAKŻE WSPOMAGA LECZENIE POWSZECHNYCH CHORÓB I DOLEGLIWOŚCI, ZWIĘKSZA WYDOLNOŚĆ FIZYCZNĄ ORGANIZMU, A NAWET ZWIĘKSZA ZDOLNOŚĆ DO ZAPAMIĘTYWANIA. TO TYLKO NIEKTÓRE ZALETY TERAPII TLENOWEJ W KOMORZE NORMOBARYCZNEJ.



Nazywana „komorą życia” zawiera wyjątkową mieszankę tlenu, wodoru oraz dwutlenku węgla i jest w całości polskim wynalazkiem, z którego właściwości można korzystać również w Szczecinie. – Normobaryczna terapia tlenowa jest to bezinwazyjna terapia polegająca na podawaniu opracowanej formuły odżywczego powietrza bogatego w m.in. tlen, wodór i dwutlenek węgla w warunkach podwyższonego ciśnienia do 1500 hPa, co znacznie podwyższa poziom nasycenia hemoglobiny tlenem – wyjaśnia Małgorzata Kowalczyk, menagerka AX MED Normobaria kliniki zdrowia i vitalności. – Podczas sesji (jedna trwa 2 godziny) następuje regeneracja organizmu, zmniejszają się stany zapalne. Aż ośmiokrotnie zwiększa się także produkcja komórek macierzystych, które zastępują uszkodzone lub zniszczone komórki.

Z komory może korzystać każdy, bez względu na wiek. – Komora normobaryczna, w której jest zwiększona zawartość dwutlenku węgla ułatwia oddychanie. Dzieje się tak nawet w ataku astmy, który ustępuje w trzy minuty – wymienia właściwości terapii Małgorzata Kowalczyk. – Następuje rozkurczenie oskrzeli, tlen z hemoglobiny jest wypchnięty do osocza, z osocza do płynu tkankowego, a stamtąd do komórek, dzięki czemu organizm jest doskonale dotleniony. Z kolei wdychany wodór dociera m.in. do mitochondriów, gdzie neutralizuje rodniki hydroksylowe i tym samym blokuje zniszczenia wewnątrzkomórkowe.

Komora normobaryczna stwarza optymalne warunki na powrót do zdrowia po przejściu COVID-19



Wpływ tlenu na komórki

- Nasytowanie tlenem komórek i tkanek w organizmie
- Zwiększenie ilości komórek macierzystych



Układ krwionośny

- Zmniejszenie ryzyka zawału i udarów
- Wspomaganie leczenia chorób sercowo-naczyniowych
- Zmniejszenie częstotliwości migren



Układ oddechowy

- Doskonałe dotlenienie organizmu
- Zwiększenie wydolności oddechowej
- Wspomaganie leczenia astmy oskrzelowej



Wspomaganie leczenia:

- Cukrzyca
- Stwardnienie rozsiane
- Borelioza
- Skutków COVID-19
- Nowotworów



Skóra

- Naturalna poprawa kondycji skóry
- Wspomaganie leczenia chorób i alergii skórnych
- Przyspieszenie gojenia ran
- Zwalczanie stanów zapalnych



Detoksykacja

- Lepszy sen dzięki podniesieniu poziomu melatoniny
- Wzrost libido
- Działanie antydepresyjne
- Zahamowanie procesów starzenia organizmu



Układ kostny

- Wzmocnienie układu kostnego
- Wspomaganie leczenia złamań i osteoporozy
- Wzrost natlenienia w szpiku kostnym



Detoksykacja

- Pozytywny wpływ wodoru na oczyszczanie organizmu z toksyn
- Wysokie stężenie CO₂ balansuje przemianę materii, wspomaga utratę kilogramów



Rozwiązanie dla sportowców

- Doskonała regeneracja po treningu oraz szybki wzrost wydajności i wydolności organizmu jako uzupełnienie cyklu treningowego.

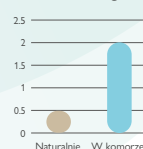


Zarezerwuj swoją pierwszą wizytę już dziś!
Skontaktuj się z nami, a my odpowiemy na wszystkie twoje pytania.

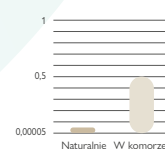
biuro@normobariaszczecin.pl +48 798 038 867

www.normobariaszczecin.pl

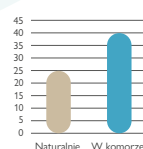
Dwutlenek węgla %



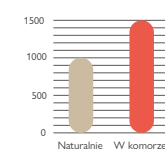
Wodór %



Tlen %



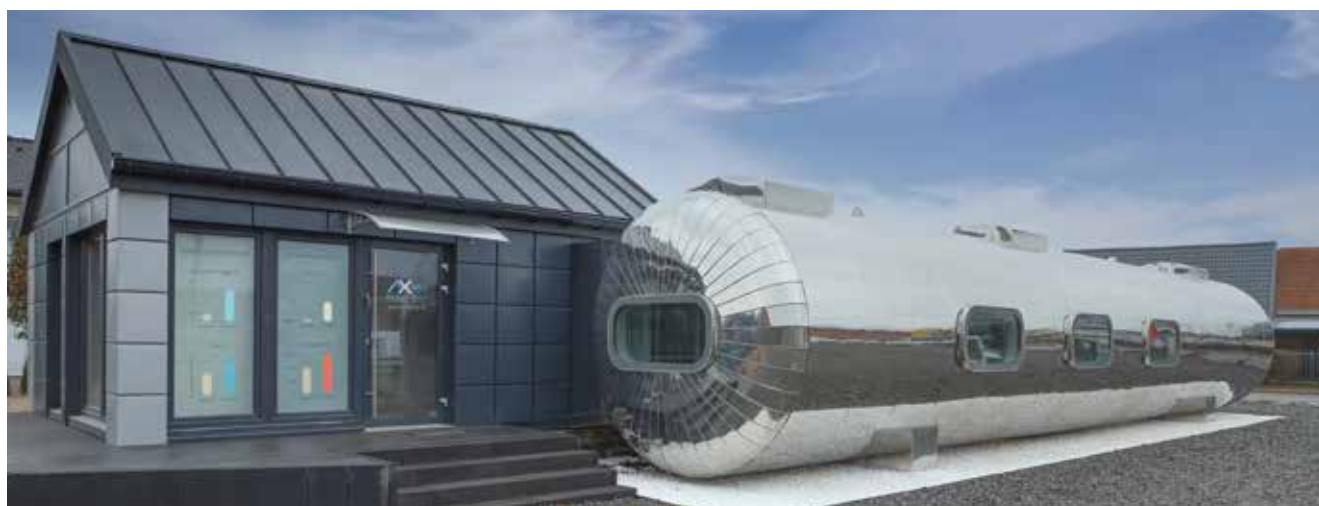
Ciśnienie hPa



Ten rodzaj terapii tlenem ma ponadto wiele innych zalet. W czasie przebywania w komorze następuje regeneracja organizmu, zmniejszają się stany zapalne, następuje spowolnienie procesów starzenia. Oprócz tego korzystnie działa na układ kostny i krwionośny. Wspomaga leczenie takich chorób jak cukrzyca czy borelioza oraz niweluje skutki Covid-19. Jest też świetną regeneracją dla osób czynnie uprawiających sport. – Specjaliści doradzają, że najlepsze efekty uzyskać można dzięki częstszym

i regularnym sesjom – mówi menagerka kliniki. – Przemysłana konstrukcja komory zapewnią łagodną i stopniową zmianę ciśnienia oraz składu powietrza. W przeciwieństwie do innych zabiegów dotleniających nie ma konieczności noszenia masek, ani żadnej aparatury. Warto więc zabrać ze sobą ulubioną książkę i zrelaksować się w ciszy, w wygodnym fotelu.

ad / foto: materiały promocyjne





GABINET BEAUTY HAND & FEET

KATARZYNA WOŹNIAK

ZABIEGI PODOLOGICZNE

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

PEDICURE KOSMETYCZNY

PEDICURE HYBRYDOWY

MANICURE HYBRYDOWE

MANICURE

UL. BEMA 11, SZCZECIN

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



Medycznie & Estetycznie

DR N. MED. MARCIN WIŚNIOWSKI

SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ, SPECJALISTA TRANSPLANTOLOGII KLINICZNEJ, MIĘDZYNARODOWY TRENER IMPLANTACJI NICI SILHOUETTE SOFT, TRENER W ZAKRESIE PRZESZCZEPIANIA KOMÓREK MACIERZYSTYCH, POCHODZĄCYCH Z TKANKI TŁUSZCZOWEJ, ZASTOSOWANIA KWASU, HIALURONOWEGO ORAZ BIOSTYMULATORA TKANKOWEGO ELLANSE.

Umiar, wiedza i etyka

GABINETY MEDYCYN Y ESTETYCZNEJ ODWIEDZAJĄ CORAZ MŁODSZE OSOBY, KTÓRE NIE MUSZĄ SIĘ „ODMŁADZAĆ” A MIMO TO CHCĄ INGEROWAĆ W SWÓJ WYGLĄD, BO PRESJA OTOCZENIA, BO NIEOSIĄGALNY IDEAL URODY WYKREOWANY PRZEZ MEDIA I INTERNET. NIE ZAWSZE TRAFIAJĄ W RĘCE LEKARZY PO STUDIACH MEDYCZNYCH, TYLKO OSÓB PO KURSACH.

Panie doktorze, jak powinien zachować się lekarz w takiej sytuacji?

Zdrowie według definicji WHO to pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności. Z tego powodu tak istotny jest wywiad z pacjentem oraz określenie jego potrzeb, oczekiwań i wyobrażeń dotyczących swojego wyglądu. Nie możemy z góry zakładać, że ktoś nie powinien poddać się danemu zabiegowi, bo jest za młody. Być może jest to jego kompleks od bardzo dawna i ogranicza jego normalne funkcjonowanie. Musimy jednak potrafić także spojrzeć na to z drugiej strony. Presja mediów społecznościowych może powodować spaczne postrzeganie siebie w aspekcie retuszowanych i nie mających zbyt dużo wspólnego z rzeczywistością zdjęć pojawiających się w sieci. Lekarz powinien potrafić rozróżnić dobre intencje oraz chęć pacjenta dbania o swój wygląd od chęci modyfikacji go w aspekcie np. mediów społecznościowych, które mogą zaszkodzić.

Modnym słowem, również w obrębie medycyny estetycznej stało się „naturalny”. Naturalne zabiegi, naturalne efekty... nie zawsze się to pokrywa z rzeczywistością.

Dla mnie naturalny efekt terapii to taki, który nie powoduje karykaturalnego, przerysowanego wyglądu, jest spójny i adekwatny do wieku. Jak we wszystkim, także w medycynie estetycznej należy zachować umiar. Jestem zwolennikiem medycyny regeneracyjnej, której zadaniem jest poprawa wyglądu bazująca na naturalnych zdolnościach organizmu do naprawy i regeneracji.

Lekarz dla pacjentki musi być też czasem jak psycholog.

Staram się zrozumieć oczekiwania pacjentki i dokładnie wyjaśnić jak dany zabieg wpłynie na jej wygląd. Jeżeli nie widzę sensu wykonania danego zabiegu, odmawiam lub proponuję alternatywną terapię. Nigdy nie wykonuję zabiegów na życzenie, do których nie mam przekonania.

Gabinetów kosmetologicznych, albo takich które mają w nazwie „medycyna estetyczna” jest co raz więcej. Nie za-

wsze otwierają je osoby po studiach medycznych.

Obecnie trwają prace legislacyjne mające na celu szczegółowe określenie kompetencji osób zajmujących się tą gałęzią medycyny. Nie istnieje specjalizacja z medycyny estetycznej. Zajmują się nią lekarze różnych specjalności. Istotne jest, aby dany lekarz miał doświadczenie w procedurach zabiegowych oraz odpowiednie szkolenie w ramach posiadanych uprawnień. Coraz więcej osób zajmuje się medycyną estetyczną, która z medycyną nie ma nic wspólnego. Często osoby takie nie posiadają wykształcenia nawet zbliżonego do medycznego. Reklamują się jako „zabiegowcy” lub „szkoliowcy”. Również posiadane przez nich certyfikaty nie nadają im żadnych legalnych uprawnień. Jedynie lekarz może zgodnie z prawem zamówić do swojego gabinetu toksynę botulinową, powszechnie zwaną botoxem, ponieważ jest to lek dostępny wyłącznie na receptę.

Ważna jest jakość oraz rodzaj wyrobów medycznych, które są stosowane. Każdy z nich musi pochodzić od oficjalnego dystrybutora i posiadać odpowiednie certyfikaty. Niestety istnieje obecnie bardzo mocno rozwinięty handel takimi preparatami w Internecie oraz tzw. hurtowniach estetycznych. W takim wypadku nigdy nie mamy pewności czy dany preparat jest oryginalny, odpowiednio przebadany i dopuszczony do stosowania. Kolejny problem to powikłania, które mogą wystąpić po zabiegu. Istotne jest, aby osoba wykonująca zabieg mogła natychmiast podjąć w takim wypadku leczenie, a może to zrobić wyłącznie lekarz. W przypadku zatoru tętnicy w trakcie iniekcji kwasu hialuronowego, natychmiastowe podanie hialuronidazy oraz wdrożenie leczenia poprawiającego ukrwienie tkanek, jest kluczowe. Powikłaniem takiego zdarzenia może być martwica skóry, a nawet ślepotą. Nie tylko sama technika wstrzyknięcia jest istotna, ale wszystko to, co zapewnia pacjentowi bezpieczeństwo i gwarantuje odpowiednie leczenie w przypadku wystąpienia powikłań.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe

Okiem dermatologa



Dr Kamila Stachura

Więcej włosów!

UTRATA OBJĘTOŚCI WŁOSÓW, WYPADANIE POWODUJĄCE PRZERZEDZENIE I UBYTKI, A NAWET ZWYKŁE SWĘDZENIE SKÓRY GŁOWY. KAŻDY Z TYCH NIEPOKOJĄCYCH OBJAWÓW TO SYGNAŁ, ŻE POWINNIŚMY SZUKAĆ POMOCY U SPECJALISTY. DZIŚ JEST WIELE TECHNIK I ZABIEGÓW – OD MEZOTERAPII, AŻ PO ZAAWANSOWANE TECHNOLOGIE, KTÓRE ZATRZYMAJĄ PROBLEM I PRZYWRÓCĄ NASZEJ FRYZURZE OBJĘTOŚĆ.

Taką pomoc otrzymamy w klinice Dr Stachury, która dysponuje szerokim wachlarzem zabiegów na poprawę kondycji cebulki i wzmocnienie włosów. Nie ma więc powodu, aby stres związany z tym problemem dodatkowo obciążał naszą głowę.

Zaczynamy od badania. W ten sposób poznamy przyczynę i dobierzemy odpowiednią metodę działania. Służy temu badanie trichoskopowe, które skutecznie diagnozuje powody nadmiernego wypadania włosów, a w kolejnych etapach pozwala na monitorowanie przebiegu leczenia. Trichoskopia to precy-

zyjna analiza komputerowa, którą klinika prowadzi we współpracy z laboratorium Tricholab.

Kiedy już wiadomo, co w przysłowiowej trawie piszczy, czyli co osłabia cebulki włosów – precyzyjnie dobierana jest metoda działania. – Mezoterapia igłowa jest w tej chwili uważana za bardzo skuteczną metodę podawania preparatów i pobudzania skóry poprzez kontrolowaną ilość nakłuć – mówi dr Kamila Stachura, dermatolog i specjalista medycyny estetycznej. – Podane do skóry głowy preparaty na wzmocnienie włosów i regenerację mieszków, są wprowadzane w głębsze

warstwy skóry. Najczęściej mieszanki te zawierają: oligopeptydy, czynniki wzrostu, witaminy i minerały. Zabieg nie ma wielu przeciwwskazań ani nie wymaga okresu rekonwalescencji.

Rozbudowaną i intensywniejszą formą jest kuracja Dr CYJ Hair-Filler, czyli pierwszy na świecie preparat do mezoterapii igłowej skóry głowy, który wykorzystuje kompleks peptydowy. Prace nad wytworzeniem tego unikatowego produktu trwały ponad 10 lat. – W jego skład wchodzi opatentowana formuła siedmiu rewolucyjnych peptydów i kwasu hialuronowego – wymienia dr Kamila Stachura. – Wyróżnia go także technologia „przedłużonego uwalniania substancji aktywnych”. Zapewnia penetrację substancji aktywnych, które w skuteczny sposób hamują wypadanie włosów oraz stymulują ich wzrost, poprzez pobudzenie i rewitalizację mieszków włosowych.

Kobiety częściej niż mężczyźni zmagają się z wypadaniem włosów określanym jako telogenowe, czyli okresowe. Wpływ na nie ma np. osłabienie organizmu, poród, cykle miesięczkowe, zmiany hormonalne czy menopauza. Niekorzystnie działa również stres oraz infekcje w tym infekcje wirusowe jak Covid 19. – Tak jak różne są przyczyny problemów z włosami, tak w naszej klinice, praca opiera się na celowanych rozwiązaniach – tłumaczy dermatolog. – W niektórych przypadkach idealnie sprawdza się działanie z wykorzystaniem osocza bogatopłytkowego. Osocze w leczeniu chorób włosów to innowacyjna metoda powstrzymująca ich nadmierne wypadanie. Leczenie polega na wykorzystaniu osocza krwi pacjenta, które jest

bogate w cenne składniki aktywne pobudzające regenerację i kompleksową biostymulację skóry głowy. Na szczególną uwagę zasługują czynniki wzrostu, które stymulują pracę cebulek, redukując ilość wypadających włosów, a także pobudzając porost włosów.

Coraz częściej w gabinetach pojawiają się osoby z łysieniem androgenowym. Problem dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn, ale to głównie panowie obserwują na swojej głowie większe straty owłosienia i doświadczają związanych z tym problemów z samopoczuciem i samoakceptacją. – Ratunkiem okazuje się technologia Regenera Activa, czyli specjalnie zaprojektowany system wykorzystujący autologiczny przeszczep komórek – zaleca dr Stachura. – Zabieg, chociaż brzmi skomplikowanie, trwa zaledwie 30 minut i pozwala na zapoczątkowanie procesów regeneracyjnych tak, aby po pewnym czasie cieszyć się efektami terapii.

Nie ma perfekcyjnie zadbanych włosów bez odpowiedniej objętości. Tę można uzyskać specjalnymi zabiegami. Warto i należy szukać rozwiązań, szczególnie teraz – kiedy przetaczające się przez nasze organizmy infekcje pozostawiają różne powikłania, w tym te związane z wypadaniem włosów czy ich znacznym osłabieniem. Wizyta w klinice z pewnością dobrze zrobi naszym włosom.

ad / foto: Dagna Drązkowska-Majchrowicz, materiały prasowe



Dental
Center
WEJT & TAWAKOL

Dental
Center
WEJT & TAWAKOL *kids*



Szczecin, ul. Mariacka 6/U | tel. 91 423 57 57 | kontakt@dentalcenter.pl
f / [klinika.edentist](https://www.klinika.edentist.pl) | www.dentalcenter.pl

PONAD 25 LAT DOŚWIADCZENIA

implantologia - stomatologia estetyczna
nowoczesna ortodoncja - nakładki Invisalign
leczenie kanałowe pod mikroskopem
licówki - korony - ceramika bez metalu



dr Marek Tawakol,
specjalista stomatologii ogólnej



dr n. med. Edyta Wejt-Tawakol



dr n. med. Ewa Piesiewicz,
specjalista ortodonta



dr Adrian Borawski



dr Aleksandra Wdowiak,
specjalista stomatologii
dziecięcej

STOMATOLOGIA DZIECIĘCA

kompleksowe leczenie na jednej wizycie w znieczuleniu ogólnym
nowoczesna ortodoncja dla młodzieży

Zabiegi autologiczne – naturalny eliksir młodości

JAK DOTĄD NIE UDAŁO SIĘ ZNALEŹĆ IDEALNEJ METODY, KTÓRA FIZYCZNIE ODMŁODZIŁABY CZŁOWIEKA. JEDNAK METODY CHIRURGII PLASTYCZNEJ I MEDYCyny ESTETYCZNEJ POMAGAJĄ ZACHOWAĆ I ODZYSKAĆ CZEŚĆ UTRACONYCH ATRYBUTÓW. MEDYCyna ESTETYCZNA ZACZYNA SIĘ CORAZ BARDZIEJ SKUPIAĆ NA ZABIEGACH AUTOLOGICZNYCH, KTÓRE WYKORZYSTUJĄ NATURALNE METODY REGENERACJI TKANEK. O ZALETACH TEGO RODZAJU ZABIEGÓW ROZMAWIAMY Z DOKTOREM HUBERTEM GZIUTEM, LEKARZEM W TRAKCIE SPECJALIZACJI Z CHIRURGII PLASTYCZNEJ, GDG AESTHETICS CLUB.



Autologiczny przeszczep tłuszczu to temat naszej rozmowy. Panie doktorze, na czym polega ten zabieg?

Przeszczep tłuszczu – inaczej zwany lipofilingiem lub lipotransferem to skuteczna metoda modelowania ciała i twarzy, a przy okazji usuwania lokalnego nadmiaru tłuszczu oraz wypełniania ubytków tkanki podskórnej, a także redukowania oznak starzenia się. Zabieg w skrócie polega na przeniesieniu komórek tłuszczowych i komórek macierzystych z jednej partii ciała do drugiej. Tłuszcz pobierany jest kaniulą przez dwumilime-

trowy otwór, a następnie wprowadzany do odpowiednio spreparowanych komórek tłuszczowych w obszar wymagający skorygowania. Obecnie tkanka podskórna powłok brzusznych jest najczęściej wybieranym miejscem z którego pozyskiwane są komórki tkanki tłuszczowej. Podobnie wewnętrzna strona ud, okolica łędźwi i podbródek. Autologiczny przeszczep tłuszczu jest metodą relatywnie bezpieczną, a odsetek powikłań zmniejsza się drastycznie, kiedy procedura wykonywana jest przez doświadczanego lekarza. Ponieważ wykorzystywana jest

tu tkanka pacjenta, nie istnieje ryzyko reakcji alergicznej czy też odrzucenia przeszczepu przez organizm. Każdemu zabiegowi towarzyszy obrzęk. Jest to zupełnie normalna reakcja uszkodzonych tkanek i nie powinno budzić to niepokoju.

W jakie miejsca ciała można dokonać takiego zabiegu?

Tę metodę z powodzeniem od bardzo dawna wykorzystuje się w chirurgii plastycznej, zarówno w gałęzi estetycznej jak i rekonstrukcyjnej, gdzie technika znalazła szerokie zastosowanie w przypadku korekty wad wrodzonych, ubytków pourazowych, pochorobowych i pooperacyjnych, naturalnych niedoskonałości oraz oznak starzenia czy wypadania włosów. Lipofiling może także pomóc w wymodelowaniu linii ciała w przypadku nieprawidłowych proporcji lub deformacji. Techniki tej używamy także do leczenia przeróżnych niedoskonałości jak zaciągające, zapadnięte blizny. Lipotransfer jest w naszym odczuciu metodą z wyboru do korekty doliny łez. Oczywiście „zaszaleć” możemy również w obrębie biustu gdzie lipotransfer może posłużyć nam do jego powiększenia, jednak tutaj temat jest bardzo delikatny, ponieważ powiększenie biustu wymaga bardzo dużego doświadczenia. Nieumiejętne podanie do biustu może przysporzyć pacjentce niesamowitych problemów i to nawet kilka lat po zabiegu. Ale wykonany w odpowiedni sposób sprawi, że pacjentka będzie miała niemal naturalne piersi. Dokładnie tak samo ma się powiększanie pośladków tłuszczem oraz wykorzystanie techniki do modelowania kształtu, odbudowy tkanek po usunięciu implantów, czy rekonstrukcji po mastektomii.

Tłuszcz można przeszczepić także na różne partie twarzy. Jak tutaj wygląda działanie tego zabiegu i jakie daje efekty?

Bez wątpienia autologiczny przeszczep tłuszczu jest jedną z metod, dzięki której można uzyskać spektakularne efekty. Dzięki tej metodzie możliwym stało się niemalże permanentne przywrócenie młodemu wyglądowi twarzy, a szczególnie powiek dolnych, policzków, skroniowej poduszki tłuszczowej czy zmarszczek wokół ust. Wykonanie przeszczepu tłuszczu w obrębie powieki dolnej to przede wszystkim przywrócenie objętości tkanki podskórnej i jednocześnie bardzo skuteczny sposób na korektę sińców pod oczami, gdyż żółty kolor tłuszczu nie pozwala na to by sine naczynia żyłne i tętnienne przebiegały przez cieniutką skórę powiek. Bardzo ciekawym zagadnieniem jest to jak przeszczepiony tłuszcz potrafi zmobilizować otaczające go tkanki do regeneracji i remodelingu. W tłuszczu jest tak dużo komórek macierzystych, że oprócz uniesienia skóry poprzez wypełnienie jej podłoża, notowane są zmiany w grubości samej skóry pokrywającej przeszczep oraz lepsze jej ukrwienie. Nawet blizny miękną i zmieniają kolor. Szczególnie optymistyczne są badania nad skórą poddaną wcześniejszej radioterapii. Zmiany histologiczne po podaniu przeszczepu tłuszczu ukazują jej regenerację i znaczną poprawę funkcji.

Czy ten rodzaj zabiegu jest alternatywą dla istniejących już zabiegów, które wykorzystują np. w przypadku ciała silikon, a w przypadku twarzy również mniej naturalne wypełniacze?

Tak, autologiczny przeszczep tłuszczu jest wypełniaczem niemal idealnym. Jest łatwo dostępny, idealnie biokompatybilny a co za tym idzie, bardzo bezpieczny. Ponadto, zmniejsza ryzyko wystąpienia reakcji alergicznych, a po zagojeniu nie ma praktycznie żadnych objawów ubocznych.



Komórki tłuszczowe i macierzyste nie znikają, dlatego po każdym kolejnym zabiegu można uzyskać coraz lepsze efekty. Dodatkowo można stosować również inne wypełniacze. Jego jedynym minusem jest zdecydowanie wyższy poziom trudności technicznej zabiegu. Na szczęście rzadko przeszczepianiem tkanek zajmują się ludzie, którzy nic o tym nie wiedzą (śmiech).

Jakie kryteria musi spełnić pacjent, żeby móc poddać się takiemu zabiegowi?

Podstawowym kryterium jest odpowiednia ilość tkanki tłuszczowej oraz dobry, ogólny stan zdrowia pacjenta, czyli brak infekcji, stanów zapalnych zarówno ogólnoustrojowych jak i skórnych. Pomimo wysokiego poziomu bezpieczeństwa, lipotransfer jak każdy zabieg wiążący się z naruszeniem ciągłości powłok oraz ingerencją w organizm, jest obarczony przeciwwskazaniami. Są one powszechnie znane przy wykonywaniu wielu procedur z dziedziny medycyny estetycznej.

W którą stronę zmierza medycyna estetyczna?

Brak akceptacji starzenia się i morfologicznych zmian pojawiających się wraz z upływem lat prowadzi do poszukiwania przez pacjentów „pomocy”. Ludzie od zawsze pragnęli znaleźć eliksir młodości, a dziś rozwój technologii sprawia, że lekarze prześcigają się w badaniach na ten temat. Medycyna regeneracyjna ma już wiele niesamowitych odkryć, z których już korzystamy, a niebawem będzie ich znacznie więcej. Zabiegi autologiczne, o których tu rozmawialiśmy zdecydowanie wpisują się w ten trend. Czytając doniesienia naukowe nie możemy oprzeć się wrażeniu, że w niedługim czasie pojawią się kolejne, spektakularne możliwości.

Dziękuję za rozmowę.

autor: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe

Klinikamedyk – zdrowie i uroda w jednym miejscu

KLINIKAMEDYK ZOSTAŁA STWORZONA PRZEZ RODZINĘ PASJONATÓW MEDYCYNY I INNYCH DZIEDZIN NAUKI. OFERUJĄ ONI SZEROKĄ GAMĘ USŁUG MEDYCZNYCH I DOSTĘP DO WYKwalifikowanych Specjalistów Chirurgii, Proktologii, Flebologii, Ginekologii, Radiologii oraz Medycyny Estetycznej i Kosmetologii.

Gabinety lekarskie znajdują się w Gryfinie i Szczecinie. – Dałiśmy się już poznać od najlepszej strony. Pacjent może u nas liczyć nie tylko na szybką pomoc lekarską, ale także długoterminowe wsparcie. Realizujemy nasze pasje zgodnie z najnowszymi standardami leczenia, rozwijamy się i nieustannie poszerzamy zespół, aby zapewnić pacjentom wszechstronną opiekę – mówi lekarz Katarzyna Zair-Mościbroda.

Zgrany duet

Klinikamedyk to azyl nie tylko dla ciała, ale i duszy. Ramię w ramię z lekarzami medycyny estetycznej stoi kosmetolog. – Dzięki połączeniu medycyny estetycznej i kosmetologii jesteśmy w stanie potraktować każdego pacjenta bardzo precyzyjnie – tłumaczy lekarz Katarzyna Zair-Mościbroda. – Kompleksowa analiza potrzeb skóry daje nam możliwość wybrania konkretnych, indywidualnych metod leczenia i preparatów. Często skóra wymaga uprzedniego przygotowania przez naszego specjalistę kosmetologa Mirelę Niedzielską. Przygotowanie do zabiegu przez zastosowanie np. peelingów chemicznych czy dermabrazji pozwala nam osiągnąć lepsze wyniki leczenia. W zabiegach medycyny estetycznej cenę naturalność i moim najważniejszym zadaniem jest poprawa kondycji skóry oraz zabezpieczenie jej na długie lata życia.

Rozważne podejście

Oczywiście klinika podąża za oczekiwaniami pacjenta, lecz czasem jej rolą jest także odradzenie wykonania bardzo inwazyjnych zabiegów lub uświadomienie o najnowszych standardach. W dzisiejszych czasach pacjenci są bardzo dobrze poinformowa-



KATARZYNA
ZAIR-MOŚCIBRODA,
LEKARZ

MIRELA
NIEDZIELSKA,
KOSMETOLOG,
DOKTORANT
PUM

ni na temat zabiegów medycyny estetycznej, co, wbrew pozorom, może nieść ze sobą również niebezpieczeństwo podejmowania złych decyzji. – Na przykład stosowanie zbyt dużej ilości wypełniacza, w niebezpiecznych okolicach, może przynieść więcej szkody niż pożytku. Najważniejsza jest dogłębna analiza i konsultacja lekarza oraz kosmetologa. Lekarz po zbadaniu pacjenta proponuje najlepsze rozwiązanie problemu – tłumaczy pani Kasia. – Zadowolenie i poprawa samopoczucia pacjenta są naszymi priorytetami. Ciągłe szkolimy się i udoskonalamy, aby nadążyć za tym prężnie rozwijającym się działem medycyny. Jednocześnie pamiętamy, że złoty środek to naturalny i zdrowy efekt. Zapraszamy do zapoznania się z ofertą naszego gabinetu – mówi Katarzyna Zair-Mościbroda.

kt/foto: Ewelina Borowska Beauty Station



Ekspert radzi

Moją zmurą są „chomiczki”... Zmagam się z nimi od lat i wiem już, że chcę się ich skutecznie pozbyć. Jaki zabieg proponujecie?

Pozdrawiam Beata

Pani Beato, „chomiczki”, czyli opadające policzki, są skutkiem zmniejszonej produkcji i osłabienia z upływem czasu kolagenu i elastyny. Zmiana owalu twarzy jest również widoczna u osób po dużej utracie wagi. Skóra twarzy stopniowo traci gęstość i jędrność, równocześnie można zauważyć zanikanie podskórnej tkanki tłuszczowej. Jednym z najskuteczniejszych nieinwazyjnych zabiegów na opadające policzki są zabiegi termiczne, takie jak skoncentrowane ultradźwięki – HIFU, światło w zakresie podczerwieni i fale radiowe. Wszystkie te zabiegi mają na celu skurczyć rozciągnięte włókna kolagenowe i stymulować komórki w skórze do produkcji nowego kolagenu i elastyny, dzięki czemu skóra jest bardziej jędrna, napięta, a policzki stopniowo się unoszą. Podobnie skuteczne, ale w innym mechanizmie, jest zastosowanie kwasu hialuronowego w odpowiednich punktach na twarzy tzw. 7-mio lub 9-cio punktowy lifting twarzy. Inną metodą i już inwazyjną w celu uniesienia policzków i uzyskania efektu liftingu są nici chirurgiczne lub laser śródtkankowy tzw. endolifting. Jak Pani widzi, metod jest bardzo dużo. Zanim wybierze Pani zabiegi, z których chciałaby Pani skorzystać, proponuję umówić się na konsultację w celu dobrania odpowiedniego zabiegu.

Pozdrawiam dr Piotr Zawodny

W każdą zimę mam czerwone policzki, czy to jest rumień i jak mogę to leczyć?

Małgorzata

Pani Małgorzato, rumień na twarzy, który pojawia się przy skrajnych temperaturach, takich jak mróz, definiujemy jako rumień naczyńoruchowy. Ma to związek z powierzchownym położeniem i rozszerzeniem naczyń krwionośnych w skórze oraz ich nadreaktywnością. Problem ten dotyczy zazwyczaj osób ze skórą naczyniową i wrażliwą. W terapii rumienia naczyńoruchowego znaczące jest unikanie czynników zaostrzających zmiany na skórze (nagłe zmiany temperatur, alkohol, pikantne przyprawy, drażniące kosmetyki itp.). Najlepsze efekty terapeutyczne osiąga się przy zastosowaniu laseroterapii. W zależności od kondycji skóry i jej naczyń zazwyczaj proponujemy serię zabiegów specjalistycznym laserem naczyniowym lub terapię intensywnym światłem pulsacyjnym IPL. Aby dobrać odpowiedni rodzaj terapii, w naszej Klinice wykonujemy zdjęcia wizjograficzne. Na ich podstawie jesteśmy w stanie określić, jaki kierunek leczenia będzie odpowiedni dla konkretnego pacjenta.

Pozdrawiam dr Piotr Zawodny

Toskańska przygoda

SERCE ITALII ZE STOLICĄ ZE SŁYŃĄCĄ Z PIĘKNEJ ARCHITEKTURY I SZTUKI FLORENCJI. JEDEN Z NAJBARDZIEJ UROCZYCH REGIONÓW WŁOCH, PEŁEN SŁOŃCA, KWIATÓW ORAZ SPOKOJNEJ I RADOSNEJ ATMOSFERY. MOWA O TOSKANII, TAK CHĘTNIE ODWIEDZANEJ PRZEZ TURYSTÓW Z CAŁEGO ŚWIATA, INSPIRUJĄCEJ WSPÓŁCZESNYCH ARTYSTÓW, WYKORZYSTYWANEJ CZĘSTO PRZEZ FILMOWCÓW, JAKO TŁO OPOWIADANYCH PRZEZ NICH HISTORII. KTO ZNA „UKRYTE PRAGNIENIA” BERNARDO BERTOLUCCIEGO TEN DOSKONALE WIE O CZYM MOWA. TOSKANIA JAK I POZOSTAŁA CZĘŚĆ WŁOCH, ZNANA JEST TAKŻE Z DOSKONAŁEGO JEDZENIA.

JOANNA SZEWCZAK, RICCARDO DE CORI, MAREK MAŚLAK,
SAMO ZENNARO, AGNIESZKA PERZYŃSKA, MASSIMILIANO FOSCHINI



Kuchnia w tym regionie jest prosta, treściwa, różnorodna, obfitująca w mięso i dary natury. Nie brakuje w niej świeżych warzyw i owoców, grzybów, aromatycznych ziół, dziczyzny oraz ryb – zarówno morskich jak i słodkowodnych. A wszystko podlane wybornym winem. Nie trzeba od razu jechać do Toskanii by spróbować tych wszystkich pyszności. Wystarczy, będąc w Szczecinie, wybrać się na Podzamcze do restauracji Rosso Fuoco.

Prowadzi ją dwóch Włochów. Obaj panowie, czyli Samo Zennaro i Riccardo De Cori pochodzą oczywiście z Toskanii. – Mój znajomy z Włoch znał już trochę Szczecin i był pod wrażeniem tego miasta oraz ludzi tu mieszkających, zaintrygował mnie i namó-

wił bym tutaj przyjechać i wspólnie z nim otworzył restaurację – mówi Samo Zennaro. – Po miesiącu okazało się, że nasze wizje lokalu bardzo się różnią i nie jest nam po drodze. W międzyczasie poznałem Riccardo, z którym znalazłem od razu wspólny język na co dzień jak i w biznesie i to on wszedł do spółki ze mną.

Na samym początku Rosso Fuoco miało być luksusową restauracją dla wybranej klienteli. Jednak ta idea upadła. Celem stało się przyciągnąć wszystkich zakochanych w jedzeniu ludzi, ale bez uszczerbku na jakości potraw. Riccardo De Cori miał już doświadczenie w prowadzeniu restauracji. – Kuchnia od zawsze była moją pasją, co zresztą widać (śmiech), nie tylko w kwestii samego jedzenia. Poznanie Samo utwierdziło mnie tylko w przekonaniu, że warto dalej to robić – mówi.



SAMO ZENNARO, RICCARDO DE CORI



MASSIMILIANO FOSCHINI

Panowie postanowili, że poprowadzą miejsce, w którym mieszkańcy Szczecina będą mogli popróbować oryginalnych, tradycyjnych tokańskich dań. Kuchni, na której sami się wychowali. – Nie zawsze jest powiedziane, że jak się jest zagranicą i wchodząc do włoskiej restauracji, że się tam naprawdę po włosku, a dania będą przyrządzone z oryginalnych składników – zaznacza jeden z właścicieli restauracji. – To nie jest takie proste.

Oryginalna kuchnia ale też prawdziwa śródziemnomorska atmosfera. – Pragniemy żeby w naszym lokalu było jak we Włoszech – mówi drugi z właścicieli. – Zależy nam na klimacie mini imprezy, takiej jaka panuje w najlepszych restauracjach we Włoszech. Jedzenie to nie tylko zaspakajanie głodu ale to także celebrowanie, najlepiej w gronie innych osób. My, Włosi nie wyznajemy innego stylu biesiadowania.

Otwartość właścicieli restauracji przejawia się nie tylko w samej atmosferze ale także w sposobie prowadzenia lokalu.

To miejsce do którego każdy może przyjść, nawet zwierzęta są tu mile widziane. Do tego Rosso Fuoco nie ma nic przeciwko różnego rodzaju akcjom, jak ta która miała przy okazji jednej z sesji zdjęciowych. Kucharze do zdjęć przygotowali prawie 30 potraw. Ktoś je później musiał zjeść. Z inicjatyw właścicieli lokalu trafiły do najbardziej potrzebujących osób. – Jesteśmy po prostu wrażliwi na potrzeby innych – podkreśla z uśmiechem Samo Zennaro.

Dania jakie znajdują się w karcie Rosso Fuoco to wybrane oryginalne dania kuchni tokańskiej, bez żadnych „spolszczeń” czy innych zmian. Właściciele sami wybrali potrawy, kierując się nie tylko własnym podniebieniem, ale także gustem samych Polaków, a je już trochę zdążyli poznać. Nad kartą dań czuwa szef kuchni Massimiliano Foschini. – Zauważyłem, że w Polsce szczególnie popularne są wędliny i sery, że Polacy chętnie je jedzą – mówi szef kuchni. – Tak się składa, że Toskania jest dużym producentem wędlin i serów. Podobnie jest z makaronem, bardzo w Polsce popularnym. Dlatego nie było to aż tak trudne, żeby wprowadzić nasze typowe smaki do karty. To co może być zupełną nowością dla tutejszej klienteli to np. tokańskie sosy, które serwujemy w oryginalnej wersji, zaczynając od sosu z dzika, po sos boloński, ale w tokańskim stylu, czyli całkowicie składający się z wołowiny.

Co jeszcze należy spróbować odwiedzając Rosso Fuoco by poznać smaki Toskanii? Jednym z charakterystycznych dań z tej części Włoch jest stek po Florencku, czyli słynna Fiorentina. Obowiązkowo należy skosztować wspomnianych wędlin oraz serów z pecorino na czele. Nie można też ominąć owoców morza czy niedostępnych w Polsce trufli. A to tylko początek tokańskiej kulinarnej przygody.

autor: Aneta Dolega / foto: Alicja Uszyńska



Rosso Fuoco
Wielka odrzańska 20 | 70-753 Szczecin
info@rossofuoco.eu | tel.: 608 300 830

f / RestauracjaRossoFuoco | www.rossofuoco.eu

Co ma śledź do karnawału?

ŚLEDZIE – TĘ RYBĘ NA SWEJ KULINARNEJ DRODZE SPOTKAŁ CHYBA KAŻDY POLAK. JEDNI JĄ UWIELBIAJĄ, INNI, MÓWIĄC DELIKATNIE, ZA NIĄ NIE PRZEPADAJĄ. NIEKTÓRZY NIE WYOBRAŻAJĄ SOBIE PIĄTKU BEZ ŚLEDZIA LUB SPOTKANIA TOWARZYSKIEGO, KTÓREMU NIE TOWARZYSZYŁABY TA RYBA, W PRZERÓŻNEJ POSTACI. OCZYWIŚCIE W POŁĄCZENIU WIADOMO Z JAKIM TRUNKIEM. ALE DLACZEGO WIĄZANY JEST Z KOŃCEM KARNAWAŁU? DLACZEGO AKURAT TA RYBA?



Śledź jest popularny na polskich stołach od setek lat. Zarówno wśród bogaczy i mniej zamożnych. Nic więc dziwnego, że uwieczniali go w swoich dziełach pisarze, malarze, rzeźbiarze i poeci np. sam Julian Tuwim w swoich słynnych „Kwiatach polskich” pisał:

*I wreszcie on, srebrzystej wódki
(Koniecznie dużej, zimnej, czystej)
Najulubieńszy druh srebrzysty,
Kawior ubogich, ust pokusa,
Bezsenne noce Lukullusa,
Modły kartofli parujących,
W niebo podniebień dym wznoszących,
Brat mleczny żwawych rybich panien:
Marynowany śledź w śmietanie!*

Był podstawą posiłków w trakcie licznych i długotrwałych postów. W czasach późniejszych stał się jedną z najczęstszych przekąsek do wódki. Wystarczy sobie przypomnieć czym zagryzał „czystą” przed wojną sławny Nikodem Dyżma w knajpie „U Joska”. W PRL w lokalu gastronomicznym konsumenci spożywający alkohol mieli obowiązek nabycia obowiązkowej przystawki. Najczęściej w postaci sera żółtego posypanego papryką, jajka na twardo lub właśnie tzw. koreczka śledziowego. W tamtym okresie – czasach budowy socjalizmu stał się nawet obiektem walki klasowej i propagandowej. W latach 50. XX wieku Przedsiębiorstwo Połowów Dalekomorskich i Usług Rybackich „Gryf” łowiło śledzie w obfitych ilościach na Morzu Północnym. Na bosmanacie portu rybackiego w Świnoujściu wisiał wtedy transparent z hasłem: „Każdy śledź złowiony ponad plan, to cios wymierzony w imperializm”. Nadal jest bardzo popularny. Wystarczy spojrzeć w ilu postaciach prezentuje się na stoiskach rybnych w hipermarketach.



Szczecin i region kochają śledzia

Jest jednym ze znaków rozpoznawczych Pomorza Zachodniego. Szczecin już od czasów Hanzy był kojarzony z miastem handlarzy śledzi. W ostatnich latach kilka rodzajów wyrobów z tej ryby trafiło na Listę Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. To „śledź po szczecińsku” – z cebulą, „po kołobrzescu” – marynowany według przedwojennych przepisów oraz opracowanych w latach 70. i 80. ubiegłego wieku przez pracowników kołobrzeskich firm rybackich, smażone w octowej zalewie, smażone na wodzie, opiekane w marynacie i cymes śledziowy. Potwierdzeniem faktu, że ryba ta i potrawy z niej są popularne w regionie niech będzie działający od ponad 20 lat w Szczecinie Klub Śledziożerców. Jego członkowie przygotowali już z tej ryby ponad tysiąc przepisów. Niektóre bardzo oryginalne a dla tradycjonalistów brzmiące wręcz wstrząsająco jak np. kiełbasa ze śledzia, tort śledziowy, lody śledziowe, keks śledziowy, ptasie mleczko ze śledzia lub tzw. Paluszki Piklinguski.

Dlaczego więc właśnie śledź stał się symbolem końca karnawału w Polsce?

Śledzik zamiast ostatków

Odpowiedzi na to pytanie szukamy u Iwony Karwowskiej, etnografa i pracownika Muzeum Narodowego w Szczecinie.

Sama się nad tym zastanawiam, a stało się to w ostatnim 30-leciu. W zasadzie nie powinno tak być, bo „ostatki” karnawału, czyli ostatni tydzień, od Tłustego Czwartku do Środy Popielcowej, to tradycyjny czas kiedy mamy się bawić, tańczyć, dużo jeść i to tłusto, na pewno nie potrawy postne, no i dużo pić (śmiech) wszelakich trunków, oczywiście przede wszystkim procentowych. Bo od Środy Popielcowej do Wielkanocy obowiązywał kiedyś post ścisły. Taki o którym my w tej chwili nie mamy zielonego pojęcia. W tym okresie w zasadzie w ogóle nie jadano mięsa, ani żadnych słodczy. Białko mięsne było zastępowane w dużej mierze rybami. Przede wszystkim śledziem, który był bardzo popularny. Dlaczego ta ryba stała się symbolem ostatniego dnia karnawału, Kiedy nikt na śledzie nawet by nie popatrzył, skoro miał je jeść przez następne sześć tygodni? Naprawdę nie wiem (śmiech). Może to taka troszeczkę przewrotna historia. Teraz post nie jest już tak bardzo ścisły, wygląda zupełnie inaczej niż kiedyś. Nie są tak przestrzegane pewne zasady, które przed laty obowiązywały. Indywidualnie i swobodniej podchodzimy do obostrzeń związanych z postem. Zdarza się, że w tym czasie jemy np. szynkę. To może teraz ten śledź wydaje się atrakcyjny?

Jak kiedyś ludzie kończyli karnawał?

Na wsi wyglądał w ten sposób, że wszyscy się bawili do upadłego, do samego rana, Karczmarz na koniec zamykał instrumenty muzyczne do specjalnej szafki na klucz, żeby nie było żadnej muzyki przez sześć tygodni postu. Cała rozbawiona gromada, z jeszcze „dymiącymi” głowami szła na szóstą rano do kościoła, żeby posypać sobie głowy popiołem. Tak się kiedyś na polskich wsiach zaczynał Wielki Post.

Czy możemy chociaż w przybliżeniu określić datę kiedy „ostatki” zamieniły się w „śledzika”?

To stało się na pewno za naszego życia. Wydaje mi się, że w czasach poprzedniej epoki jednak nie mówiliśmy, że „idziemy na śledzika”. Były „ostatki”. Myślę, że „śledzik” pojawił się po okresie naszej transformacji gospodarczej, czyli po 1989 roku. Może nie nagle, ale to określenie właśnie wtedy zaczęło się pojawiać. Wtedy też pewne zwyczaje zaczęto adaptować do naszej kultury np. walentynki czy Halloween, a inne ewoluowały, czyli tradycja „zapustna”, „mięsopustna” jak się kiedyś mówiło. Zmienił się także sposób obchodzenia „ostatków”, czyli „śledzika”. Teraz to bardziej zabawa w mniejszym gronie, spotkanie w kameralnym towarzystwie przyjaciół, gdzieś w domu lub pubie, bez jakiegos szaleństwa. A przecież przed laty ostatni tydzień karnawału był niesamowity! Tańce, hulanki, swawole, przebierańcy chodzący np. z Turoniem. A w miastach bale i zabawy w większym rozmiarze. Działo się wiele i głośno.

Może „ostatki” przekształciły się w „śledzika” z powodu powszechności tej ryby na naszych stołach? No i jej niezbyt wysokiej ceny?

Owszem. Tylko, że zmieniły się nieco obyczaje kulinarne i gusta. Łatwiej i taniej teraz kupić np. kurczaka niż ryby. Są one w tej chwili bardzo drogie. Może więc ciekawie przyrządzony śledź jest teraz atrakcją? Niegdyś była sytuacja odwrotna – atrakcyjne było mięso, bo było go mało i było drogie. A śledzie np. z beczi były powszechne i tanie. Kończmy więc karnawał śledziem, ale nie zapominajmy także o naszych tradycyjnych mięsnych potrawach, które w tym czasie były tak popularne np. zrazy, bigos, flaki.

No to po śledziku!

Jedzmy ryby, nie tylko w czas postu – apelują naukowcy. I wyciągają długą listę korzyści płynących z konsumpcji np. śledzia. To m.in. mniejsze ryzyko ataku serca, obniżenie „złego” cholesterolu, ochrona przed miażdżycą, regulacja ciśnienia tętniczego itd. Itd. No to konsumujmy. Na tzw. zachętę kilka przepisów.



CYMES ŚLEDZIOWY

1kg śledzia korzennego (płaty) – jeżeli słony wymoczyć w wodzie gazowanej – wyjąć, osuszyć. Pokroić na nieduże kawałki (2cm), ułożyć w słoju, zalać olejem, wsypać łyżkę majeranku, ¼ łyżeczki pieprzu i główkę czosnku (każdy ząbek rozgnieść) wszystko dobrze wymieszać. Odstawić w chłodne miejsce na 12h. podawać z chlebem lub ziemniakami w łupinach.

ŚLEDŹ PO KOŁOBRZESKU

Wodę należy zagotować z przyprawami i octem. Śledzie ułożyć w kamiennym garnku i zalać zimną zalewą. Przechowywać w zalewie w zimnym miejscu. Śledzie pokroić, przyprawić pieprzem i papryką, wymieszać, dodać cebulę, układając ją grubo na wierzchu. Ugnieść. Całość zalać olejem.



ŚLEDZIE W MIODZIE

- 6 płatów śledziowych odsolonych – pokroić w kawałki (moczyć, jeżeli trzeba, w wodzie gazowanej)
- 0,25kg cebuli – pokroić w kostkę
- 100g ketchupu pikantnego
- 200g koncentratu pomidorowego
- 100g miodu płynnego (lipcowy)
- 50g oleju rzepakowego
- ½ łyżki przyprawy do piernika
- Imbir 2cm – zetrzeć na tarce
- ¼ łyżeczki cynamonu

1. Cebulę zeszklić na oleju.
2. Ketchup, miód i koncentrat wymieszać. Dodać do podsmażonej cebuli, dorzucić cynamon, przyprawę do piernika i imbir – zagotować mieszając.
3. Po wystudzeniu połączyć z kawałkami śledzia, dobrze wymieszać, odstawić na kilka dni – będą lepsze.



ŚLEDZIE PO ŚWINOUJSKU

- 1 kg świeżych śledzi bez głów (tusze)
- 5 cebul – skroić w krążki
- ½ szklanki wody
- ½ szklanki octu
- ½ szklanki cukru
- 3 łyżki przecieru pomidorowego
- 1 łyżka soli
- 2 liście laurowe
- 2 ziela angielskie
- ½ łyżeczki pieprzu kajeńskiego

1. Z podanych składników ugotować zalewę, dodać pokrojoną cebulę i wszystko zagotować.
2. W zalewę powkładać surowe śledzie tak by były przykryte zalewą i na małym ogniu gotować 10 minut pod przykryciem.
3. Odstawić do ostudzenia – spożyć po 2 dniach.

autor: Dariusz Staniewski/foto: Bolesław Sobolewski „Na Kuncu Korytarza”, Gienek Mientkiewicz „Klub Śledziożerców” #śledziożercy
Wykorzystano informacje z książki Janiny i Macieja Krzeptowskich pt. „Zasolony król”.





EXOTIC RESTAURANTS

★ SZCZECIN ★



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


TOKYO
SUSHI'n'GRILL

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


Bollywood
STREET FOOD

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


SHANGHAI
CHINESE RESTAURANT

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

WWW.EXOTICRESTAURANTS.PL


ZAPRASZAMY 14 LUTEGO
NA EGZOTYCZNE
WALENTYNKI



Szczeciński pączek podbił kraj i rusza w świat

DOBRA PĄCZKARNIA – ZNANA SZCZECIŃSKA FIRMA FRANCZYZOWA, KTÓREJ WYROBY ZAWOJOWAŁY JUŻ CAŁY KRAJ. MOŻNA JE ZNALEŹĆ W PONAD 50 MIEJSCACH – OD ZAKOPIAŃSKICH KRUPÓWEK, PO HEL. PĄCZKI W PRAWIE 100 SMAKACH, CZĘSTO BARDZO ORYGINALNYCH JAK NP. SPECJALNIE SKOMPONOWANE NADZIENIE Z RÓŻY, EGZOTYCZNE – MANGO, FIGA, CZY ANANAS Z KOKOSEM, PIERNIKOWE, Z KREMEM PAPIESKIM, MIESZANKAMI SERA Z OWOCAMI CZY FARSZEM MIĘSNYM. FIRMA JUŻ NIEDŁUGO RUSZA NA UKRAINĘ ORAZ SZYKUJE EKSPANSJĘ W... USA. AMERYKAŃSKIE DONUTY JUŻ POWINNY CZUĆ ODDECH NADCIĄGAJĄCEJ KONKURENCJI.

Weszli szturmem na polski rynek i go zawojowali. Pączki nie mają przed nimi żadnych tajemnic. A ciągle się rozwijają, wprowadzają na rynek nowe pomysły i rozwiązania.

– Mój tata podczas jednej z wizyt w Stanach Zjednoczonych zauważył, że dużą popularnością cieszy się sprzedaż tamtejszych pączków, czyli donutów z lokali położonych w miejscach pełnych ludzi, wprost z okienek niedużych punktów. Kupowano je nawet podjeżdżając samochodami pod okienko. Pomyślał więc, dlaczego naszych, polskich pączków nie sprzedawać właśnie w ten sam sposób. I to był strzał w dziesiątkę – mówi Eliza Golema, prezes i dyrektor ds. rozwoju Dobrej Pączkarni.

Pierwszy lokal został uruchomiony przy Bramie Portowej, w centrum Szczecina. Pomysł bardzo szybko „chwycił” i ta lokalizacja stała się wzorem dla następnych punktów.

– Stworzyliśmy ofertę franczyzową i już w pierwszych miesiącach pozyskaliśmy kilku franczyzobiorców. Tak rozpoczęła się budowa sieci, która dzisiaj działa na terenie całego kraju i wciąż się rozwija. Nasze wyroby smakują Polakom, sporym powodzeniem cieszą się wśród turystów zagranicznych – zjadają się naszymi pączkami, wracają do nas, rozpoznają nasze logo, styl i smaki. Trzymamy wysoki poziom naszych wyrobów, dbamy o ich charakter i cechy, które je wyróżniają spośród innych pączków. Jeśli ktoś trafi do naszej pączkarni np. w Międzyzdrojach, a jest ze Śląska to wie, że kupi pączki takie same jak u siebie np. w Chorzowie. Mamy oczywiście wyroby charakterystyczne tylko dla pewnych miejsc, niespotykane gdzie indziej np. w Toruniu wielkim wzięciem cieszą się pączki piernikowe, w Wadowicach – papieskie z nadzieniem kremówkowym, na południu kraju popularne są pączki staropolskie – z farszem mięsnym oraz ze szpinakiem i serem feta. Nie wykluczamy, że w Szczecinie powstanie np. wytrawny pączek z paprykarzem – opowiada Eliza Golema.

Dodaje, że ich lokale przygotowują pączki także na specjalne okazje np. Halloween, święta, walentynki, Dzień Mamy, Babci, Kobiet, Dziecka itp.

– Przygotowywaliśmy nawet torty pączkowe, czy też weselne piramidy z mini pączkami. Najmłodszym proponujemy wersje donutów w różnych kolorach chrupkiej polewy oraz sweet-burgery – imitacje burgerów na słodko z owocami. Te ostatnie to najczęstsze produkcje w punktach sezonowych nad morzem – świeży owoc, budyń itp. Nasz najnowszy produkt, to pączek czekoladowy – drożdżowe ciasto z prawdziwej belgijskiej czekolady wypełnione kremem czekoladowym – zdradza Eliza Golema.

W czym tkwi tajemnica sukcesu wyrobów z Dobrej Pączkarni?

– Wkładamy bardzo dużo serca w ich produkcję. Pączki są w Polsce od dawna. Ale nasza receptura, nad którą ciągle pracujemy i ją udoskonalamy, jest wyjątkowa. Nasze babcie przygotowywały pączki w tradycyjnych smakach, my staramy się łączyć tradycję z nowoczesnością wykorzystując smaki, których nasze babcie nie znały. Dbamy o jakość, rozpoznawalność, urozmaicenie oraz przede wszystkim smak i jakość naszych pączków. Do produkcji wykorzystujemy jak najlepsze składniki. Nadzienia owocowe to prawdziwe prażone owoce, tłuszcze spełniają najwyższe normy jakościowe i nie zawierają szkodliwych tłuszczów trans – zapewnia Karolina Danowska, zastępcza dyrektora ds. rozwoju.

W tej chwili Dobra Pączkarnia oferuje wyroby w prawie 100 smakach. Można także łączyć między sobą np. owoce z czekoladą, serem, budyniem waniliowym, chałwą, marcepanem itd. Sieć wciąż się rozwija.

– Dobra Pączkarnia to marka rozpoznawalna w całym kraju, nasze produkty cieszą się dużym uznaniem, co jest zasługą przede wszystkim naszych franczyzobiorców. To oni są ambasadorami





pączków. Każdego dnia wstają wcześniej rano, by zorganizować pracę w swoich lokalach i przygotować kolejną porcję świeżych pączków, często pracując do wieczora. Prowadzenie paczkarni daje dużą satysfakcję, w tym także finansową, dlatego większość naszych partnerów prowadzi więcej niż jeden lokal. Na naszej mapie jest jednak jeszcze kilka wolnych miejsc, więc chętnie nawiążemy współpracę z nowymi partnerami. Dziękując naszym doświadczeniem, pomagamy w wyborze optymalnej lokalizacji. Wiele razy zdarzało się, że nie akceptowaliśmy wskazanych przez franczyzobiorcę miejsc, a to dlatego, że zależy nam na wspólnym sukcesie – wyjaśnia Jacek Kloc, kierownik ds. franczyzy.

– Nasz zespół jest odpowiednio przygotowany i przeszkolony. Franczyzobiorcom gwarantujemy m.in. sprawdzoną sieć dostawców oraz centralny system logistyczny i wsparcie marketingowe. Uruchomiliśmy specjalną platformę: e-Centrum Obsługi Franczyzowej, która jest podstawowym narzędziem do zarządzania paczkarnią oraz prawdziwym kompendium wiedzy na temat produkcji pączków. Jesteśmy zespołem, który zapewnia wsparcie na każdym etapie współpracy – szkolenia dotyczące otwarcia lokalu, produkcji pączków, spraw technologicznych, przygotowywania dokumentacji, wdrażania produktu, kontroli. Tworzyliśmy to od samego początku, każdy z nas więc wie o tym biznesie bardzo dużo, uczyliśmy się tego i nadal się uczymy – dodaje Karolina Danowska.

Lokale Dobrej Paczkarni wyróżniają się kilkoma charakterystycznymi cechami. Usytuowane są najczęściej w centrach dużych miast oraz miejscowościach popularnych wśród turystów. W miejscach gdzie zawsze jest dużo ludzi i ruch pieszych.

– Dobrze pod tym względem sprawdzają się deptaki, miejsca spacerowe. Chodzi nam także o lokalizacje pozwalające prowadzić działalność w niedzielę i święta. Sam lokal również musi spełniać określone warunki techniczne. Przede wszystkim musi mieć dużą witrynę. Nasze pączki produkowane są każdego dnia we wszystkich lokalach. Przygotowujemy je od podstaw i bardzo chcemy aby nasi klienci o tym wiedzieli. Ciekawostką jest, że w trakcie smażenia nasze pączki uśmiechają się i machają do klientów. Wszystkie są przygotowywane od początku do końca ręcznie i na miejscu – zapewnia Jacek Kloc.

Niedługo Dobra Paczkarnia otwiera swój pierwszy lokal na Ukrainie – we Lwowie.

– Mamy też bardzo dużo zapytań o możliwość nawiązania współpracy z Niemiec, Skandynawii, Czech, a nawet z Nowej Zelandii. Jesteśmy także w fazie przecierania szlaków w USA. I myślę, że zrobimy amerykańskim donutom sporą konkurencję – dodaje z uśmiechem Eliza Golema.

autor: ds / foto: materiały prasowe

Ale box!

JĘŚLI DWIE UZNANE SZCZECIŃSKIE MARKI GASTRONOMICZNE ŁĄCZĄ SIŁY, TO POWSTAĆ Z TEGO MOŻE TYLKO COŚ DOBREGO. ALE BOX TO SŁODKIE I WYTRAWNE GOTOWE BOXY CATERINGOWE, KTÓRE MOŻEMY ZAMÓWIĆ NA KAŻDĄ OKAZJĘ, MAJĄC ZARÓWNO SZEROKI WYBÓR, JAK I PEWNOŚĆ JAKOŚCI, SMAKU, WYGLĄDU ORAZ SPOSOBU PODANIA.



Już pierwszy rzut oka wystarczy, by poczuć ochotę na te pyszności. Nie kupujemy jednak kota w worku, bo za specjałami w boxach stoją Tawerna Catering, czyli firma z 15-letnim doświadczeniem w gastronomii oraz funkcjonująca od 5 lat i w dwóch lokalizacjach kawiarnia Ale ciacho.

Sposób na brak czasu

Wszyscy to znamy – urządzamy imprezę lub wpadamy do znajomych i nie mamy kiedy przygotować wysmienitych przekąsek na spotkanie towarzyskie. Szykujemy kameralne spotkanie biznesowe albo rodzinną uroczystość na ogrodzie. Organizujemy wieczór panieński lub kawalerski, wspólne oglądanie meczu, komunię albo urodziny dla dzieci. Niezależnie od sytuacji, przygotowanie jedzenia wymaga czasu i umiejętności. We wszystkich tych sytuacjach boxy cateringowe są doskonałą alternatywą dla pizzy czy sushi, które zwyczajowo najczęściej zamawiamy na wynos. W zależności jednak od okoliczności, możemy wybrać ich zawartość: od boxów kanapkowych przez różne konfi-

guracje croissantów, miniburgerów, finger foodów i oczywiście słodkości: babeczki, desery, cake-popsy i inne. W obu opcjach smakowych jest też wersja wege.

Zamów i... gotowe!

Boxy będą dostępne w sklepie internetowym, a już teraz można je zamawiać telefonicznie oraz przez Instagram i Facebooka. Odbiór osobisty odbywa się w kawiarni Ale ciacho przy Końskim Kieracie tuż przy pl. Orła Białego oraz w Tawernie przy ul. Przestrzennej na prawobrzeżu. Poza odbiorem własnym możemy jednak liczyć także na dowóz pod wskazane miejsce. Boxy są gotowe do postawienia na stole. Wybór dotyczy bowiem nie tylko zawartości, ale i opakowania. Jest więc praktyczna, biodegradowalna taca w wersji eko, ale także elegancka taca premium. Obie z pewnością będą doskonałą oprawą naszego wydarzenia.

kt/foto: Marek MadPhoto Dudek



BECKOMBERGA

Sztuka Sary Stridsberg, najczęściej obecnie granej szwedzkiej dramatopisarki, opiera się na historii rodzinnej samej autorki. Głównym bohaterem dramatu jest tytułowa Beckomberga – opustoszały szpital psychiatryczny nieopodal Sztokholmu, do którego pacjenci powracają po latach. Przyciągani niezwykłą siłą tego miejsca bohaterowie wędrują w przeszłość – jak pisze autorka – przez świetlne korytarze, które prowadzą do dawnych sal szpitalnych, resztek marzeń, skrawków wspomnień z życia w szpitalu. [...] Dokąd zaprowadzi nas ta wędrówka?

Szczecin, Teatr Współczesny, 24 – 27.02, g. 19



DZIADEK DO ORZECHÓW

Kolejna realizacja baletowego arcydzieła Piotra Czajkowskiego wprowadzi dziecięcą i dorosłą publiczność w świat magii i tajemnicy, ludzi i lalek. To balet znany wszystkim, nieodłączny element świątecznego nastroju w okresie Bożego Narodzenia. Ale czy na pewno znamy historię Klary, Dziadka do orzechów, Drosselmeyera i Króla Myszy? Czy wiemy jaki jest rodowód tych postaci – kim była królowa Mysiababa, księżniczka Pirlipata i co to takiego orzech Krakatuka? Nowa realizacja baletowego arcydzieła autorstwa Karola Urbańskiego spróbuje odpowiedzieć na te pytania wprowadzając dziecięcą i dorosłą publiczność w krainę magii i tajemnicy.

Szczecin, Opera na Zamku, 19 i 20.02, godz. 17

reklama





KORYZNA CLINIC
IMPLANTOLOGIA I STOMATOLOGIA

**PASJA, ZDROWIE,
DOŚWIADCZENIE**

Dbamy o Twój piękny uśmiech




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



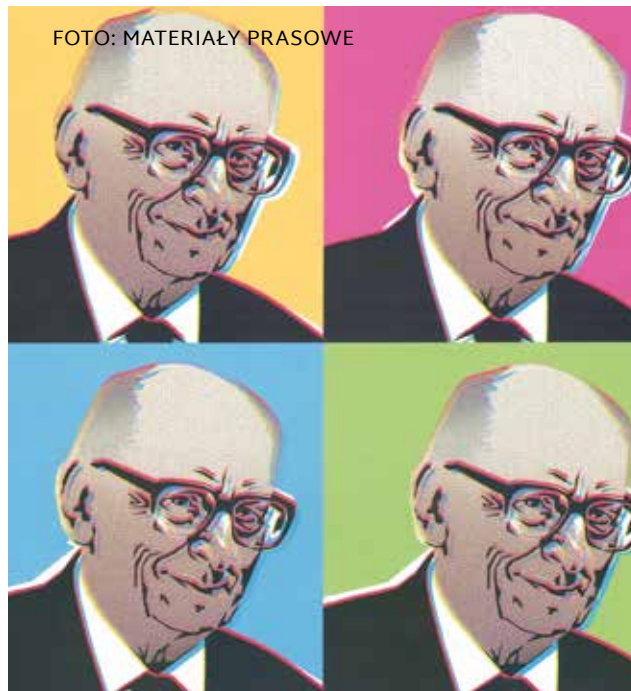
Implantologia i Stomatologia | ul. Sienna 4/1, 70-542 Szczecin
tel.: +48 91 812 15 41, +48 607 236 896 | www.koryznaclinic.com



Z APARATEM PO SZCZECINIE

Wystawa prac Agnieszki Kasprowiak to efekt spacerów artystki po Szczecinie i jego okolicach. Na zdjęciach zobaczymy m.in. słynne szczecińskie dźwigozaury, Łasztownię, Wały Chrobrego, Gubałówkę oraz inne charakterystyczne miejsca, które kojarzą się ze stolicą Pomorza Zachodniego. Agnieszka Kasprowiak – fotograf amator. Pracownik Działu Projektów Naukowych ZUT. Od 16 lat fotografuje krajobrazy, produkty oraz ludzi.

Szczecin, Regionalne Centrum Innowacji i Transferu Technologii ZUT, ul. Jagiellońska 20-21.



POD PRĄD - PAMIĘĆ - POJEDNANIE

Wystawa przybliży sylwetkę i biografię Władysława Bartoszewskiego, dyplomaty, historyka, byłego ministra spraw zagranicznych. Ekspozycję podzielono na trzy powiązane tematyczne działy: „Pod prąd”, „Pamięć” i „Pojednanie”. Część pierwsza „Pod prąd” opowiada o jego działalności konspiracyjnej w okupowanej Warszawie podczas II wojny światowej, „Pamięć” – ocalenie od zapomnienia głosów ofiar okrucieństw popełnionych przez zbrodniarzy hitlerowskich, „Pojednanie” to opowieść o jego kontaktach z ocalałymi Żydami po 1945 roku i czynnym sprzeciwie wobec wszelkich przejawów antysemityzmu w powojennej Polsce.

Szczecin, Zamek Księżąt Pomorskich, od 15 lutego

reklama



badania dzieci
specjaliści dziecięcy
badania USG

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

HAHS
CENTRUM

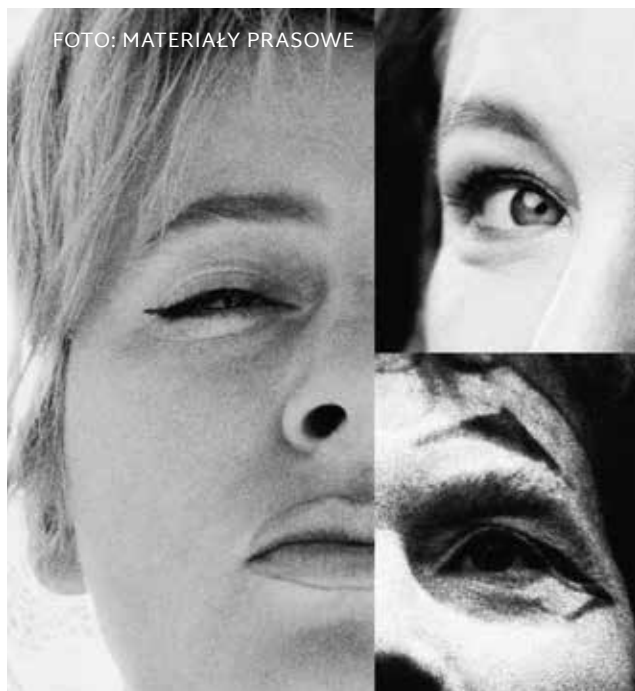


FOTO: MATERIAŁY PRASOWE

FOTOJAZZ I TWARZE ZAIKS-U

Andrzej Dąbrowski – człowiek wielu talentów znany jest przede wszystkim jako piosenkarz, perkusista jazzowy i kompozytor. W połowie poprzedniego stulecia uczestniczył w formowaniu się polskiego jazzu. Prezentacja jego 36 zdjęć m.in. czołowych polskich i światowej sławy jazzmanów. Także portrety trzech pokoleń twórców reprezentujących różne dziedziny sztuki, którą opiekuje się ZAIKS: literaturę, publicystykę, muzykę poważną i rozrywkową, film, balet, architekturę, plastykę, fotografię.

Szczecin, Filharmonia im. Mieczysława Karłowicza,
do 26 marca



FOTO: MATERIAŁY PRASOWE

JEDENASTE: ZNAJ SĄSIADA SWEGO

Reżyserski debiut Daniela Brühla, jednego z najbardziej rozpoznawalnych niemieckich aktorów, który zrobił także karierę w Hollywood. „Jedenaste: znaj sąsiada swego” to cięta komedia i thriller zemsty w jednym. Rozpisana na dwa głosy, autoironiczna opowieść o trudnej relacji pomiędzy uprzywilejowanymi a wykluczonymi. Niekończące się słowne potyczki dotyczą spraw błahych, ale i poważnych tematów, jak konsekwencje zjednoczenia Niemiec i postępujący proces gentryfikacji.

Szczecin, Zamek Książąt Pomorskich – kino, 25. 02, g. 17:30, 27. 02, g. 19:30

reklama

CENTRUM EKSPERCKIE

KOSMETOLOGIA, MASAŻE,
TRYCHOLOGIA, SZKOLENIA



UL. OSTROBRAMSKA 15 LOK. U3, SZCZECIN
TEL.: +48 501 780 874, WWW.CENTRUM EKSPERCKIE.PL





NEDELJKOVIC & SCHEFFERSKI

Muzeum Narodowe zaprasza na Seeing Is (Not) Believing – obszerną prezentację prac Sładjana Nedeljkovica i Rolanda Schefferskiego, przygotowana przez Muzeum Narodowe w Szczecinie we współpracy z Rostock Kunsthalle. W projekcie Seeing Is (Not) Believing obaj uczestniczący w wystawie artyści podejmują niezależnie szereg problemów prowokowanych procesem intensywnie „mediatyzującej” się rzeczywistości. Dotyczą one tego, co widzimy, mechanizmów interpretacji tego, co postrzegamy, oraz refleksji nad wpływem informacji medialnych na nasze wyobrażenia o świecie.

Szczecin, Muzeum Narodowe – Muzeum Sztuki Współczesnej

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



KONCERT SOLISTÓW

Szczecińska Trzynastka – orkiestra dęta Domu Kultury „13 Muz” zaprasza na Koncert Solistów. Muzycy zaprezentują kameralny repertuar. W większości będą to duety – instrument solowy z akompaniamentem fortepianu. Podczas koncertu zaprezentują się również zespoły kameralne. Odbędzie się on w Sali Kominkowej. Będzie również transmitowany na FB.

Szczecin, DK „13 Muz”, 24.02, g. 17

reklama



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

HAHS
KLINIKA



TEATR XXI WIEKU

TO MOŻE BYĆ KOLEJNA WSPANIAŁA WIZYTÓWKA STOLICY POMORZA ZACHODNIEGO. ALE TEŻ ŚWIADECTWO, ŻE W SZCZECINIE NA POCZĄTKU XXI WIEKU MIESZKALI LUDZIE, KTÓRZY MIELI AMBICJE, ŻEBY TO MIASTO PIĘKNIAŁO, ROZWIJAŁO I BYŁO CORAZ NOWOCZESNIEJSZE. O MODERNIZACJI TEATRU POLSKIEGO, KULISACH REALIZACJI TEJ INWESTYCJI, PLANACH ZWIĄZANYCH Z TĄ SCENĄ I CZY OTWARTCIU OBIEKTU W PRZYSZŁYM ROKU BĘDZIE TOWARZYSZYĆ JAKAŚ ARTYSTYCZNA „BOMBA” „PRESTIŻ” ROZMAWIA Z OLGIERDEM GEBLEWICZEM – MARSZAŁKIEM WOJEWÓDZTWA ZACHODNIOPOMORSKIEGO ORAZ ADAMEM OPATOWICZEM – DYREKTOREM TEATRU.

Trwają intensywne prace przy przebudowie szczecińskiego Teatru Polskiego w Szczecinie. Czy to spełnienie Pańskiej wizji nowego obiektu?

Adam Opatowicz: Nie, nie marzyłem, nie miałem takiej wizji. To jest niebezpieczne pytanie, bo nie ma, tak naprawdę, na nie odpowiedzi. To nie jest rodzaj jakiegoś niezwykłego marzenia czy spekulacji. To konsekwencja wielu niekonsekwencji (śmiech) w wyborach i pomysłach. To jest również wspaniały przypadek, który jest znowu konsekwencją wielu przypadków i wielu splotów okoliczności. A najważniejsze jest to, że to się zdarza Szczecinowi, który myślę, że od lat potrzebował wspinających obiektów do prowadzenia działalności artystycznej. Teatr jest kolejnym takim elementem, kolejną kartą w tej talii. To podnosi rangę Szczecina. Nadaje mu kolejnego pięknego wymiaru. I z tego trzeba się cieszyć.

Dyrektorzy wielu teatrów w Polsce pewnie zazdroszczą Panu tej inwestycji?

Będą pewnie tacy, którzy powiedzą, że trafiło się jak ślepej kurze ziarno. A co do kolegów z którymi się spotykam, których

oprowadzam po tej inwestycji i opowiadam o tym przedsięwzięciu, to patrzą na to z autentycznym podziwem i zachwytem. Doceniają to jako kolejny bardzo ważny krok w tworzeniu kultury. To są jednak ludzie uwrażliwieni na pewne rzeczy. Wiedzą, że każdy taki element, każdy taki obiekt powoduje coś takiego, co sprawia, że wszędzie indziej można pomyśleć, że można coś takiego podobnego zrobić, czegoś takiego dokonać. I to jest inspirujące. To jest wiatr w żagle. To jest wszystko co wpływa na pozytywne emocje, na wytwarzanie takiego dobrego myślenia o potrzebie istnienia kultury w naszym życiu, o podnoszeniu jej poziomu, jej wartości.

W maju ubiegłego roku wmurowano kamień węgielny, w grudniu zawiśła na budowie wiecha. Tempo rozbudowy jest naprawdę imponujące. Czy aktualna sytuacja gospodarcza, wzrost cen na materiały, kłopoty z ich pozyskaniem będą miały wpływ na realizację tej inwestycji?

Olgierd Geblewicz: Zanim doszło do wbudowania kamienia węgielnego, to z tym projektem żyliśmy prawie dekadę. Z tą ideą, która się z pomysłu konkursowego przeradzała w projekt, nad

którym bardzo długo pracowaliśmy i dyskutowaliśmy. I z panem dyrektorem Opatowiczem i z twórcą projektu panem Loeglerem. Kiedy wydawało się, że w końcu wszystko jest już na tyle ułożone, że możemy ruszać, to przyszło wielkie rozczarowanie w postaci decyzji Komisji Europejskiej, która powiedziała stop kulturze. Potem nastąpiły długie miesiące, aby przekonać Komisję Europejską. Kultura to nie jest jakaś zachcianka, kaprys, ekstrawagancja. To jest poważna rzecz, bez której trudno mówić o w pełni wartościowym społeczeństwie i nowoczesnej gospodarce.

Komisja Europejska często skupia się właśnie na tych wymiarach gospodarczych.

Trudno mówić o kreatywnym społeczeństwie, jeżeli nie ma w nim instytucji kultury. Ten szczeciński teatr, to nie fanaberia. Nie chodzi o to, że chcemy wybudować piątą, siódmą, czy dziesiątą scenę w mieście. Po prostu Szczecin nie miał do tej pory takiego obiektu z prawdziwego zdarzenia, który został z projektowany jako scena teatralna. Wszystkie nasze teatry są obiektami zaadaptowanymi do tego celu. Zacytowałbym w tym miejscu klasyka: nam się ten teatr po prostu należał!

No i w końcu to się udało.

Udało się przekonać Komisję Europejską, że warto odblokować pieniądze dla tej inwestycji. Potem, niestety, pojawiły się rosnące ceny na rynku budowlanym...

To był chyba ostatni moment na uruchomienie tej inwestycji?

To był ostatni moment kiedy udało się jeszcze za rozsądne pieniądze i z dobrym wykonawcą to dzieło rozpocząć. Dzisiaj, jak na każdym placu budowy, możliwy jest jakiś poślizg. Ale A – nie będzie on znaczący i B – po tylu latach, nawet jeżeli będzie to kilka tygodni, albo kilka miesięcy, warto poczekać.

Pierwotny termin zakończenia prac to koniec tego roku.

Żyjemy w dosyć trudnym świecie dla wykonawców. Pandemia spowodowała, że łańcuchy dostaw dla wielu dostawców są poprzerywane i duża część materiałów jest trudniejsza do zdobycia. I to jest jedyne, co może spowodować opóźnienia. Wykonawca jest w pełni zmobilizowany. Na placu budowy bywam dosyć regularnie. I z tygodnia na tydzień widać zmiany i postępy prac, niesamowite tempo. To jest tak bogate dla artystów przedsięwzięcie, że myślimy teraz, jak się tym otwieraniem delektować, jak poznawać możliwości poszczególnych miejsc i przestrzeni w tym wspaniałym oraz wyjątkowym kompleksie teatralnym. To jest skupienie bardzo wielu różnych scen na stosunkowo niedużej przestrzeni.

Na fachowych portalach internetowych poświęconych budownictwu można znaleźć szczegółowe, wręcz drobiazgowo, relacje z przebiegu modernizacji teatru. Śledzą na bieżąco co się dzieje na placu budowy, jakie są stosowane materiały, technologie, innowacje, rozwiązania. Potwierdza to tylko, że to inwestycja prestiżowa.

To prawda. Nie jestem inżynierem, ale w wielu inwestycjach już uczestniczyłem z ramienia wykonawcy. I trzeba powiedzieć, że zastosowano nietypowe rozwiązania. To również wielkie wyzwanie pod względem technicznym. Posadowienie tego teatru na skarpie, dzięki wykonaniu gigantycznych ścian oporowych. Wzmocnienie, a wręcz utrzymanie na tej skarpie istniejącego budynku, który przecież jest zabytkiem. Projekt jest wymagający, bo i architekt jest osobą wymagającą. Mamy więc do czynienia z dbałością o detale i to wymusza wysoką jakość wykonania prac. Wspólnie z inżynierem kontraktu staramy się tego pilnować. To na pewno spowoduje, że obiekt będzie niebanalny, również z inżyniersko-architektonicznego punktu widzenia. Nie ukrywam, że to bardzo cieszy.





To kolejny obiekt w Szczecinie, który będzie prawdziwą wizytówką miasta.

Będzie świadczył o naszym pokoleniu. O ludziach, którzy coś temu obecnemu i przyszłemu Szczecinowi ofiarowują. Uważam, że każde pokolenie winno po sobie zostawiać pewne ślady, również takie trwałe i namacalne. Gryfici zostawili Zamek Książąt Pomorskich, Prusacy Wały Chrobrego. Mam głębokie poczucie, że takimi śladami po nas będzie nie tylko Filharmonia, czy Centrum Dialogu Przełomy, obiekty nagradzane w kraju, Europie i na świecie, ale i Morskie Centrum Nauki, Teatr Polski oraz kolejne pomysły, które się rodzą. Będą świadczyć o tym, że w Szczecinie na początku XXI wieku mieszkali ludzie, którzy mieli ambicje, żeby to miasto piękniało, żeby się rozwijało, żeby było coraz bardziej nowoczesne.

Media obieły już pierwsze informacje o przygotowaniach do wystawienia przez Teatr Polski, już w nowym budynku, na nowych scenach, dwóch sławnych musicali – „Kabaretu” i „Producentów”.

AO: Pracujemy od pewnego czasu nie tylko nad takim spektakularnym otwarciem teatru, ale również nad tym, jak powinien wyglądać repertuar w nowym obiekcie i z czego, z jakich przedsięwzięć powinien się składać. Nie można tego zostawić na ostatnią chwilę. Poza tym, jeżeli chcemy mieć wspaniały zespół, reżyserów, choreografów, scenografów, kostiumologów, i ciekawe propozycje, no to trzeba pracować wcześniej, z dużym wyprzedzeniem. I właśnie tak robimy.

Sam obiekt narzuca już pewne rzeczy.

Znajdzie się w nim scena muzyczna, musicalowa, trzy sceny dramatyczne, jedna szekspirowska, jedna kameralna, nasz kabaret Czarny Kot Rudy, będzie galeria, miejsce wystawiennicze. Wszystko to powoduje, że próbujemy stworzyć taki rodzaj repertuaru już teraz, który w przyszłości nada charakter temu miejscu. Stąd poszukiwania i realizatorów, i młodych aktorów do różnych projektów. Te dwa musicale to nasze pierwsze „zajawki”. Myślę, że za moment będzie propozycji coraz więcej. Na pewno teatr musi być wzmocniony ludźmi młodymi, utalentowanymi, nie tylko w zespole artystycznym, ale również na wielu innych stanowiskach, które niesie ze sobą ten obiekt.

Otwarcie ma być spektakularnym wydarzeniem. Szykujecie jakąś „bombę”?

Nie wiem co dla kogo może być „bombą”. Niewątpliwie chciałbym, aby było mądrze, pięknie, porywająco, atrakcyjnie, żeby robiło wrażenie, żeby było różnorodne i dawało takie szerokie spektrum pomysłów na teatr. Mam nadzieję, że to się uda. Chciałbym żeby otwarcie teatru pokazało, że można w tym obiekcie przez cały sezon znaleźć się kilka, kilkanaście razy, że to nie będzie wyjście raz do roku. Tylko, że my nie będziemy z tego teatru wychodzić. Mam taką cichą nadzieję, że tak będzie. Zaprosimy i będziemy ciągle zapraszać do nas wielu ciekawych ludzi. I mam nadzieję, że otwarcie ułoży w naturalny sposób charakter tego teatru. I stanie się miejscem, do którego ludzie będą chcieli przychodzić, wpadać, tak jak się wpada do sklepu, kawiarni na kawę.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiał: Dariusz Staniewski / foto: Bogusz Kluz

Modernistyczny budynek Teatru Polskiego przy ulicy Swarżycza zbudowano ok. 1920 roku. Zaprojektował go architekt Adolf Thesmacher dla szczecińskiej loży masonskiej. W latach 1935 - 1937 został przebudowany i do 1945 roku mieściła się w nim siedziba żeńskiego oddziału narodowo-socjalistycznej organizacji partyjnej. Zaraz po wojnie mieściło się w nim kino "Bałtyk", odbywały się także koncerty i mecze bokserskie. Od 1946 roku jest siedzibą Teatru Polskiego. Kilka lat temu podjęto decyzję o przebudowie obiektu. Obejmuje ona przywrócenie pierwotnego wyglądu teatru. Projekt budowlany nowego budynku powstał w pracowni Atelier Loegler Architekci z Krakowa. Generalnym wykonawcą, wyłonionym w przetargu, została firma BUDIMEX S.A, a wyłącznym wykonawcą fundamentowania specjalistycznego firma Soletanche Polska. Nowy gmach Teatru Polskiego powstaje w skarpie od strony Odry, przy starym budynku teatru przy ulicy Swarżycza i zostanie z nim połączony.

Według założeń metamorfozę przejdzie główny trzon budynku, a istniejąca Duża Scena zostanie w całości wyremontowana. Zmianie ulegnie obecny układ widowni, zachowane zostaną jednak elementy historyczne sceny m.in. sznurownia oraz ręczna kurtyna. W ramach rozbudowy powstanie zupełnie nowa część kompleksu teatralnego. Będzie to konstrukcja żelbetonowa z mocnym zastosowaniem szkła. Będzie ono wykorzystane w ścianach osłonowych, świetlikach i drzwiach wejściowych. Także zewnętrzny tambur sali teatru szekspirowskiego we foyer przewidziany jest do wykonania z w pełni przeszklonych modułów. Projekt zakłada maksymalne wpisanie nowego budynku w rzeźbę terenu. W przebudowanym obiekcie powstaną pierwsze w pełni profesjonalne sceny dramatyczne w Szczecinie – główna do 569 miejsc, teatru szekspirowskiego do 549 miejsc, teatru zabytkowego na 236 miejsc, eksperymentalna, sala kabaretowa na ok. 80 miejsc, wielofunkcyjna sala prób, garderoby, pracownie i magazyny teatralne na rekwizyty oraz pomieszczenia administracyjne. Nowy obiekt wpisywać się będzie w istniejącą rzeźbę terenu. Dzięki temu oprócz istniejącego już wejścia do budynku powstanie nowe – od strony Odry, czyli ulicy Jana z Kolna.

Pierwsze spektakle w nowym obiekcie zaplanowane na 2023 rok. Całkowity koszt przebudowy Teatru Polskiego wynosi ponad 210 mln zł. Z budżetu Województwa Zachodniopomorskiego przeznaczono na ten cel ok. 128 mln zł, a z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Zachodniopomorskiego 2014-2020 ok. 82 mln zł.



DANIEL ŹRÓDLEWSKI

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

Recenzje teatralne

★★★★★

**Zenon Fajfer „Odłot”, reż. Anna Augustynowicz
Teatr Współczesny w Szczecinie**

„Odłot” to formalnie tekst intrygujący, lecz przedziwny – ni to dramat, ni powieść, ni reportaż, ani nawet wiersz. Merytorycznie – nieznosnie aktualny, bezkompromisowy (może po prostu prawdziwy?) portret współczesnej Polski i Polaków. To opowieść o narodowym stanie ducha po katastrofie smoleńskiej i trwającym zbiorowym koszmarze społecznym i politycznym. Na wysuniętej scenie wymontowane z pierwszych rzędów widowni teatralne fotele przeobrażają się w rzędy lotniczych siedzisk na pokładzie podniebnej maszyny pod szyldem „Sławne Linie Dawne Bohaterzy”. Anna Augustynowicz po raz drugi – po udanej „Beckomberdze” – ustawia na scenie lustro widowni, włączając tym samym widza w bezpośredni wir zdarzeń. Od początku wiemy, że ten lot może zakończyć się tylko i wyłącznie katastrofą, od początku jest to rejs bardzo nieprzyjemny, pełen gwałtownych i burzliwych turbulencji. Augustynowicz dzięki charakterowi i konstrukcji tekstu ma szansę nie tylko wtrącić się w „tu i teraz”, ale też podsumować czy spuentować swój dotychczasowy teatralny dorobek. Czyni to jak zawsze bezkompromisowo i z niespotykanym zapasem dystansu. Często cytuję samą siebie – najwyraźniejsze są odniesienia do słynnego „Wesela”, a poprzez zaproszenie do obsady dawnych aktorów Teatru Współczesnego – Grzegorza Falkowskiego i Wojciecha Brzezińskiego, obecnego dyrektora naczelnego sceny Mirosława Gawędy (grającego w „Kłątwie” – pierwszym spektaklu reżyserki w Szczecinie) czy Irenę Jun – cytuję swoje kolejne głośne prace, z którymi wymienieni są kojarzeni. Nawiązania do arcydzieła Wyspiańskiego są trafne i dla zrozumienia i spektaklu i całego teatralnego dossier reżyserki – oba to swego rodzaju XXI-wieczne „Wesele” – ważny i szczerzy zapis kondycji Narodu. Augustynowicz przez trzydzieści lat diagnozowała na scenie świat i jego bolączki, wtrącała się, krzyczała, a kiedy trzeba było wymownie milczała. Jej teatr był ascetyczny w formie, ale treść stanowiła ładunek porównywalny z siłą rażenia „Tallboya” – największej bomby II wojny światowej, odkrytej ostatnio w charakterze (w roli?) niewybuchu na dnie kanału prowadzącego z Bałtyku do Szczecina. Przez ten czas namawiała Widzów do rozmowy, intensywnego dialogu, nie zawsze o tym co modne, wygodne, piękne czy komfortowe. To była cholernie ważna rozmowa!

„Odłot”, produkcja wieńcząca jej zawodową drogę na stanowisku dyrektora artystycznego Teatru Współczesnego, jest spektaklem absolutnie mistrzowsko poprowadzonym. Zgadza się tu wszystko – od teatralnych rytmów, moc dźwięku i mu-

zyki, przez żonglerkę skrajnie odległymi tematami, siłę gestu (także tańca), znaczenie słowa, znakomicie pomyślaną przestrzeń, po kreacje aktorskie. Nie sposób wyróżnić w tym miejscu konkretnej kreacji, bo jednym z największych sukcesów Anny Augustynowicz, podkreślanym przez lata przez znawców teatru, było stworzenie w Szczecinie najlepszego zespołu aktorskiego w Polsce. Zresztą nie tylko aktorskiego... „Odłot” to popis stałych współpracowników reżyserki – autora muzyki Jacka Wierchowskiego, Zbigniewa Szymczyka – choreografa, scenografa Marka Brauna i Krzysztofa Sendke – reżysera światła.

Pewnym zgrzytem była jedynie jakość multimediiów, o ile formalne odwołania do minionej twórczości reżyserki były trafione, o tyle technologiczna podróż kilkadziesiąt lat wstecz już niekoniecznie. Nie udana, toporna jest videokreacja Ireny Jun, choć Dama Polskiego Teatru olśniewa każdym wypowiedzianym słowem. Nieudany jest wirtualny udział w spektaklu Zbigniewa Szymczyka i Wojciecha Brzezińskiego, choć na szczęście (!) to był tzw. plan B, czyli działania wymuszone pandemią i w kolejnych spektaklach Panowie mają być obecni na scenie (à propos nowych mediów w teatrze Anny Augustynowicz: pierwsze spotkania z techniką video na scenie w „Młodej śmierci” czy szokujący hełm 3D na głowie Goplany w „Balladyne”. Ach!)

„Odłot” to bardzo ważny teatralny głos albo krzyk w rozsypującym się świecie. Szkoda, że nie potrafimy krzyczeć jednym głosem. Na szczęście Anna Augustynowicz odchodzi jedynie ze stanowiska, a nie ze sceny. Wsłuchując się w krzyki i jęki coraz bardziej obrzydliwej codzienności nie mam wątpliwości, że trzeba będzie nowych i nowych i nowych „Weseli” i „Odłotów” z podtytułami: reaktywacja, rewolucja i zmartwychwstania...

Gwiazdki 6/6





Odkrywamy dla Was Szczecin

CODZIENNIE OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU OKOŁO GODZ. 11.40 W AUDYCJI „ODKRYJ SZCZECIN NA NOWO Z SUPER FM” MAŁGORZATA I TOMASZ DUDOWIE OPOWIADAJĄ ZARÓWNO O TOPOWYCH, JAK I MNIEJ ZNANYCH MIEJSCACH W MIEŚCIE.

Skąd czerpiecie pomysły do kolejnych odcinków?

M.D.: Oboje jesteśmy czynnymi przewodnikami turystycznymi, a to dostarcza nam nieustannie tematów i inspiracji do kolejnych odcinków naszej audycji. Oprowadzamy mieszkańców i turystów po Szczecinie i innych miejscach Pomorza Zachodniego i słuchamy ich pytań i opinii.

T.D.: Poza tym każdy odcinek audycji rodzi kolejne pomysły. Opowieści nawzajem się uzupełniają i przeplatają. Niektóre tworzą serie, na przykład opowieści o osiedlach czy rzekach Szczecina. Warto, słuchając aktualnych odcinków, wrócić też do tych archiwalnych, które są wciąż dostępne dla naszych słuchaczy na stronie www.super.fm w zakładce Podcasty.

Macie ogromną wiedzę. Czy jesteście historykami?

M.D.: Skończyłam między innymi filologię polską na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu. A do pracy przewodniczej znakomicie przygotowały mnie kursy dla przewodników. A potem – pasja zbieracza i czytelnika publikacji dotyczących Pomorza Zachodniego.

T.D.: Jestem z wykształcenia geografem. Zajmuję się turystyką kulturową i religijną. Prowadzę między innymi zajęcia z krajoznawstwa i geografii turystycznej Pomorza na Uniwersytecie Szczecińskim, ale też warsztaty z przewodnictwa i pilotażu.

M.D.: Siłą rzeczy podczas przygotowywania materiałów do audycji czy do kolejnych wycieczek sięgamy po różne pozycje: książki historyczne, dawne kroniki, katalogi zabytków, opracowania krajoznawcze, czasopisma, przewodniki. Staramy się wciąż uzupełniać wiedzę z różnych dziedzin.

T.D.: Oboje też jesteśmy instruktorami krajoznawstwa regionu PTTK i od wielu lat kształcimy nowe pokolenia przewodników po regionie.

Czy Wasze wykształcenie przydaje się w takiej pracy?

T.D.: To z mojego zamiłowania przyrodniczo-geograficznego wzięty się w „Odkryj Szczecin...” odcinki dotyczące parków krajobrazowych, rezerwatów przyrody, pomników przyrody. Opowiadaliśmy też w kilku odcinkach o rzekach Szczecina. Za to moja żona, choć nie jest z wykształcenia przyrodnikiem, fascynuje się roślinami.

M.D.: W Szczecinie łatwo o takie fascynacje. Rośnie tu mnóstwo unikalnych gatunków drzew i krzewów. I o nich też w kolejnych odcinkach mówimy. Bo jak tu nie wspomnieć o maklurze pomarańczowej, która według specjalistów w Polsce nie powinna w ogóle rosnąć, a w Szczecinie rośnie i ma się dobrze. Albo o świerku Brewera, który naturalnie występuje w Kalifornii, w górach, na wysokości około 2000 m n.p.m. Za to moje wykształcenie filologiczne i zamiłowanie do opowiadania i spisywania legend widać w tych odcinkach audycji, które Tomasz i Jarek Fengler, redaktor naczelny Radia Super FM, żartobliwie nazywają „bajkami”. Choć to nie „bajki” w znaczeniu gatunkowym, tylko legendy – opowieści związane z konkretnymi miejscami albo obiektami, łączące w sobie ziarno prawdy i ziarno fantazji. W dawnych czasach pomagały tłumaczyć pewne zjawiska i próbowały wyjaśnić niewyjaśnione. Wiele osób odzywa się do nas z informacjami, że też ich chętnie słuchają.

Czy lubicie swoją pracę?

M.D.: Bardzo lubimy i mam nadzieję, że to w naszych opowieściach słychać. To dla naszych słuchaczy zaglądamy w kolejne miejsca, przemierzamy szczecińskie główne ulice, ale też uliczki i ścieżki położone na uboczu, wertujemy książki i czasopisma – żeby odkrywać kolejne historie. I dopóki będziecie nas słuchać – będziemy snuć nasze opowieści.



SZYMON KACZMAREK

Dziennikarz, filozof
robotniczo-chłopski.

*Moja propozycja
protestów przeciwko
dramatycznej obniżce
poziomu intelektualnego i kulturalnego
społeczeństwa jest
następująca: chodź na
biletowane koncerty,
kupuj książki i płyty,
odwiedzaj teatry,
filharmonię i operę, wy-
łącz telewizor – włącz
rozum!*

Rok protestu

Nie zobaczysz mnie na protestach. Pomimo, że bywają czasem w słusznej sprawie. Powodowani równie słusznym gniewem, moi krajanie protestują, a ja nie. Nie chodzę z kartonikiem i nie krzyczę bezradnie. Na przekór i na pohybel opinii znanej szczecinianki, która pochopnie nazywając mnie „kodziarskim konfiansjerem”, zmuszona została do przeprosin i wsparcia owsia-kowej Orkiestry.

Ale, że zacytuję: „kot srał...” opinię znanej szczecinianki.

Na protesty nie chadzam z prostej przyczyny: otóż ci, do których kierowany jest protest, to najczęściej aroganccy głupcy, którym kilogramem kitu wiszą zgrupowania ludności wyma-chującej czym kto tam ma. Szyderczo patrzą w ekran zniena-widzonej stacji tiwien i głęboko w dupie mając protestującego suwerena, nakładają sobie kolejną łyżkę kawioru. Nie idźmy tą drogą. Nawet najbardziej masowe spotkania, marsze i prote-sty, są niczym rzucanie grochem o ścianę. Dyskutować można z partnerem, który zrozumie to, o czym mówimy. Inaczej jest to przysłowiowe rzucanie pereł przed wieprze.

Moja propozycja protestów przeciwko dramatycznej obniżce poziomu intelektualnego i kulturalnego społeczeństwa jest na-stępująca: chodź na biletowane koncerty, kupuj książki i płyty, odwiedzaj teatry, filharmonię i operę, wyłącz telewizor – włącz rozum!

Kupując tomik wierszy lokalnego poety, dajesz Mu nadzieję i realny grosz na życie. Swoją obecnością na biletowanym kon-cercie Muzyka – sąsiada, wpierasz Go w trudnej walce z jesz-cze trudniejszą codziennością. To Oni, muzycy, poeci, akto-rzy stanowią o tym, że wciąż warto żyć i mieszkać tu, w tym, a nie innym miejscu na ziemi.

To nic, że szczecińskie media (wbrew obowiązkowi krzewie-nia kultury lokalnej, który nakazuje im misja) w nosie mają

szczecińskich twórców. To nic, że telewizja za funkcjonowanie której płacisz niemałe pieniądze, oferuje Ci w zamian... to co oferuje (nie mogę tego opisać, bo mam wewnętrznego cenzora na brzydkie słowa).

Protestuj. Każdego dnia, każdej godziny. Wspierając swym protestem tych, którzy na wsparcie zasługują. Lekceważąc prostacką ofertę mediów narodowych i natarczywe próby scha-mienia życia społecznego, czynione przez tych, którzy na życie nasze wpływ mają niemały, dajesz im dosadny znak na brak na takie działania swojej zgody.

Jest jeszcze jedna forma protestu. Wymaga ona jednak, więk-szego wysiłku od protestującego. Oto bowiem przykład: miesz-ka w Szczecinie człek tyle zdolny, co skromny. Mam na uwadze znakomitego lutnika, gitarzystę i poetę Irka Skoczkę, który nie-dawno spotkał swojego kolegę, również gitarzystę. Temu dru-giemu los nie sprzyja i nie wszystko układa się w życiu tak, jakby można się było spodziewać.

Co robi Irek? Ano protestuje, wybierając na formę protestu sposób zwany człowieczeństwem. Wśród swoich licznych zna-jomych organizuje spontaniczną zbiórkę rzeczy potrzebnych i w krótkim czasie wyposaża kolegę w to, co do życia niezbęd-ne. Niby rzecz prosta, ale jakże rzadko spotykana. Pomysł Irka można naśladować, on nie rości pretensji do wyłączności bycia człowiekiem i kolegą. No, ale on ma pracownię przy ulicy Ray-skiego, a tam większość ma ogromne serca i przyjazne dusze.

Ten młodzieńcy jeszcze rok 2022 do najłatwiejszych należeć ra-czej nie będzie i powodów do protestów przyniesie nam sporo. Wybór, w jaki sposób będziemy dawać wyraz naszej dezaproba-ty wobec różnych bezczeństw, jest sprawą indywidualną. Myślę jednak, że najgorzej mają ci, pozostający obojętni. Choć jest jedna okoliczność gorsza od obojętności. Czas, gdy trzeba się schylić po kamienie. Czego nikomu z nas nie życzę.

reklama




POSHE
Craft Cocktails

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

www.poshedrinks.com

Sprawdź nasze wszystkie smaki!

Z nową energią

Co to był za dzień! 6 stycznia 2022 r. odbyło się oficjalne otwarcie nowej siedziby Centrum Eksperckiego, gdzie wiedza teoretyczna przeplata się z praktyką kosmologii estetycznej. W powietrzu czuć było pozytywną energię, za którą odpowiadały nie tylko uroczę panie w różu, ale przede wszystkim tłumy wiernych, uśmiechniętych i pełnych dobrej energii klientów. Wszystko to było okraszone słodkimi smakotkami, pysznym prosecco i miętymi niespodziankami dla gości. kt



EDYTA AGACIŃSKA I AGNIESZKA SADZIAK – ZESPÓŁ CENTRUM EKSPERCKIEGO



Z ELEGANCJĄ I SMAKIEM



GOŚCIE DOPISALI



KLIENTKI PODCZAS OTWARCIA



AGNIESZKA SADZIAK Z KLIENTKAMI



AGNIESZKA SADZIAK, KOSMOLOG



EDYTA AGACIŃSKA, MASAŻYSTKA

Kia dla Dobka

Patryk Dobek, jeden z ambasadorów Kii Polmotor, otrzymał pod koniec stycznia nową Kię Sportage w wersji GT, której premiera odbyła się w salonie firmy w Starych Bielicach pod Koszalinem. Dobek zdobył brązowy medal na ostatnich letnich igrzyskach olimpijskich w biegu na 800 m. Dziennikarzom zaraz po otrzymaniu kluczyków zdradził, że od razu pojedzie nowym modelem na obóz treningowy do Spały. ds



AGNIESZKA FRĄCZEK – RADIO ESKA, SEBASTIAN ARSZYŃSKI – DYREKTOR OBSŁUGI POSPRZEDAŻNEJ, ANIA BARAEK-NORAKO, DR N. MED. DOROTA GRÓDECKA



ALEKSANDRA HOROSZCZYK I BARTOSZ AGLIKOWSKI DYREKTOR – ODDZIAŁU KOSZALIN GRUPA POLMOTOR



KONRAD KIJAK – DYREKTOR MARKI KIA POLMOTOR, JACEK PRZEPLATA – ZARZĄD GRUPY POLMOTOR, TOMASZ CZUCZAK – SEKRETARZ MIASTA KOSZALIN, PATRYK DOBEK



ROBERT PALACZ – PREZES ZACHODNIOPOMORSKIEGO ZWIĄZKU JEŹDZIECKIEGO, PATRYK DOBEK



PEŁNOMOCNIK PREZYDENTA KOSZALINA – JOANNA PIOTROWSKA-CIECHOMSKA, TOMASZ CZUCZAK



REGIONAL SUPERVISOR KIA POLSKA – PIOTR HARTMAN Z MAŁŻONKĄ

30-lecie Business Club Szczecin

Na początku stycznia tego roku w hotelu Courtyard by Marriott w kompleksie Posejdon odbyła się jubileuszowa XX Gała Biznesu. To jedna z najsprawniejszych lokalnych organizacji zrzeszających przedsiębiorców – Business Club Szczecin świętował 30-lecie swojej działalności. Podczas corocznej Gali, Kapituła BCS przyznaje Nagrody Gospodarcze wyróżniającym się firmom ze Szczecina oraz regionu. Uhonorowani zostają także wybitni przedstawiciele lokalnego świata biznesu i kultury. ds

OD LEWEJ: JULIA MAJ,
MEC. WALDEMAR
JUSZCZAK, ANDRZEJ
RYBKIEWICZ, JULIA
ONYSZKIEWICZ,
DONATA JUSZCZAK



KATARZYNA I JERZY SZKWAREK



MIROSLAW I EWA LINKE,
AGNIESZKA WOŹNIAK



JACEK JEKIEL – DYREKTOR OPERY NA ZAMKU



OD LEWEJ: AGNIESZKA I MARCIN WOŹNIAK, KAROL GOŚCIŃSKI,
KATARZYNA KOTFIS



MARIUSZ ŁUSZCZEWSKI – WSPÓŁWŁAŚCICIEL SIECI
EXOTIC RESTAURANTS I PAULA MEEVA



OD LEWEJ: ROGER MALLET, JUSTYNA OSUCH-MALLET, BOŻENA
MASZTALER, PROF. STANISŁAW FLEJTERSKI



W ŚRODKU: MAŁGORZATA I PIOTR KRZYSZEK – PREZYDENT
SZCZECINA



OD LEWEJ: BOGUMIŁ ROGOWSKI – PREZYDENT BCS, HENRYK
LESZCZYŃSKI I JERZY SZKWAREK



JAROSŁAW MROCZEK –
PREZES POGONI

Masażystki z wyspy Bali

Swoje podwoje otworzył Salon Orient Massage Szczecin. Masaże oraz odprężające rytuały wykonywane są przez certyfikowane terapeutki z wyspy Bali, uważane za najlepsze masażystki na świecie i potrafiące zdziałać cuda. Od delikatnego dotyku, poprzez intensywne terapie oraz odprężające rytuały wprowadzają ciało i umysł w stan pełnego relaksu i regeneracji. Do tego wyjątkowe zapachy i dźwięki stosowane w ramach aromaterapii oraz muzykoterapii towarzyszących zabiegom. To wszystko w pięknych wnętrzach zaprojektowanych i wykonanych w nowym, prestiżowym biurcu Aloha. ds



AGNIESZKA DRABIK, MASAŻYSTKI – KOMANG I SINDI, WOJCIECH WIERZCHUCKI



NATASZA KOBAL Z MĘŻEM MACIEJEM CZAPLEWSKIM



MONIKA PYSZKOWSKA, WOJCIECH WIERZCHUCKI, AGNIESZKA DRABIK

Grupa Mojsiuk i Szczecin Jazz

Od tegorocznego sezonu artystycznego Grupa Mojsiuk, autoryzowany dealer, m.in. samochodów marek Mercedes-Benz, Peugeot, Opel, Citroen, Honda, będzie jednym z partnerów wyjątkowo prestiżowego wydarzenia muzycznego w stolicy Pomorza Zachodniego – Szczecin Jazz. Inaugurując współpracę motoryzacyjno-jazzową w salonie Grupy Mojsiuk przy ulicy Pomorskiej wystąpił znany Szczeciński muzyk (i jednocześnie dyrektor artystyczny Szczecin Jazz) Sylwester Ostrowski razem z wokalistką Dorrey Lin Lyles oraz zespołem. ds



W ŚRODKU – SYLWESTER OSTROWSKI I DORREY LIN LYLES



JAZZMANI NA CHWILĘ PRZED KONCERTEM



SYLWESTER OSTROWSKI – SAKSOFON, JAKUB MIZERACKI – GITARA, ADAM TADEL – KONTRABAS, OWEN HART JR – PERKUSJA



ŚPIEWA DORREY LIN LYLES



W ŚRODKU HANNA MOJSIUK – CZŁONEK ZARZĄDU GRUPY MOJSIUK I PREZES PÓŁNOCNEJ IZBY GOSPODARCZEJ

Na nowo z Nova Clinic

Na mapie Szczecina pojawiło się nowe miejsce, w którym zabdamy zarówno o ciało i duszę. Nova Clinic tworzą: Małgorzata Nowak lincergistka i szkoleniowiec, Iwona Pusz, lincergistka i kosmetyczka, Izabela Szyszka, trycholog i bioenergoterapeuta, Paulina Szubartowska, kosmetyk. Nova Clinic to nie tylko gabinety ale również sala szkoleniowa, w której swoją wiedzę mogą poszerzać lincergistki, kosmetyczki i lekarze medycyny estetycznej. ad



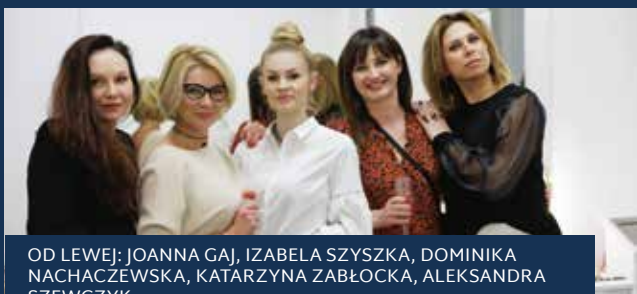
ZESPÓŁ NOVA CLINIC WRAZ Z GOŚCI



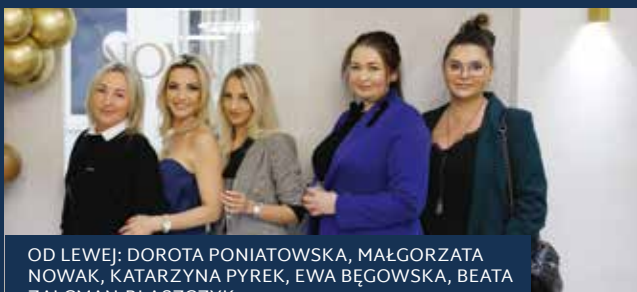
OD LEWEJ: DARIA NOWAK-DĄBROWSKA I MAŁGORZATA NOWAK



OD LEWEJ: IWONA PUSZ, KATARZYNA ZABŁOCKA, MAGDALENA CZECHOWICZ, IZABELA ZALIWSKA-KUPIS, NATALIA WYSOCKA



OD LEWEJ: JOANNA GAJ, IZABELA SZYSZKA, DOMINIKA NACHACZEWSKA, KATARZYNA ZABŁOCKA, ALEKSANDRA SZEWCZYK



OD LEWEJ: DOROTA PONIATOWSKA, MAŁGORZATA NOWAK, KATARZYNA PYREK, EWA BĘGOWSKA, BEATA ZALCMAN-BŁASZCZYK

Sezon żeglarski podsumowany

W Starej Rzeźni na Łasztowni w Szczecinie odbyła się ceremonia wręczenia dorocznych nagród Zachodniopomorskiego Okręgowego Związku Żeglarskiego (ZOZZ). W tegorocznej Gali wzięło udział blisko 100 osób w tym młodzież i dzieci z klubów żeglarskich Pomorza Zachodniego. Nagrody przyznano zawodnikom z klas olimpijskich i sportowych, trenerom oraz zawodnikom klas morskich i turystycznych. Uhonorowano organizatorów regat oraz wręczono podziękowania dla Prezydentów i Burmistrzów miast wspierających kluby żeglarskie i organizację regat. Wręczono również medale 75-lecia ZOZZ dla najbardziej zasłużonych żeglarzy i zawodników. ds



OD LEWEJ – ŁUKASZ CZAJA, TADEUSZ KUBIAK – ZAŁOGA POGOŃ RACING ORAZ MARCIN RAUBO, PREZES ZACHODNIOPOMORSKIEGO OKRĘGOWEGO ZWIĄZKU ŻEGLARSKIEGO (ZOZZ)

AGNIESZKA SKRZYPULEC – SREBRNA MEDALISTKA IGRZYSK W TOKIO W ŻEGLARSTWIE



MACIEJ CYŁUPA, ARTUR BURDZIEJ – CZŁONKOWIE ZARZĄDU ZOZZ, PROWADZĄCY UROCZYSTOŚĆ

BURMISTRZ DZIWNOWA GRZEGORZ JÓZWIAK



JACEK KLIMECKI, ARKADIUSZ LENKOWSKI – NAGRODA DLA KSW BALTIC DZIWNÓW

LISTA DYSTRYBUCJI

GABINETY LEKARSKIE

AMC, Art Medical Center ul. Langiewicza 28/U1
Aesthetic Med ul. Niedziałkowskiego 47
Centrum Rehabilitacji Duet al. Wojska Polskiego 70
Centrum Medyczne Słowik ul. Kaszubska 59
Centrum Medyczne Słowik ul. 5 lipca 11
Dental Art ul. Śląska 9a
Dental Implant Aesthetic Clinic ul. Panieńska 18
Dental Center ul. Mariacka 6/U1
Dentus ul. Mickiewicza 116/1
DermaDent ul. Kazimierza Królewicza 2 I/1
Dr Wiśniowski Chirurgia i Medycyna Estetyczna ul. Kusocińskiego 12/U3
ESTETIC Klinika Zawodny ul. Kuśców 58
Fabryka Zdrowego Uśmiechu ul. Ostrawicka 18
Fizjopomoc ul. Witkiewicza 61
Excelmed ul. Kopernika 6/2
Gabinet Dr Żółtowski al. Powstańców Wielkopolskich 79
Gabinet Terapii Manualnej ul. Kasprzaka 3A
Gajda ul. Narutowicza 16A
HAHS ul. Czwartaków 3
Hahs Protodens ul. Felczaka 10
Klinika Dr Stachura ul. Jagiellońska 87
Laser Medi Derm ul. Kasprzaka 2C
Laser Studio ul. Jagiellońska 85
Lighthouse Dental, ul. Arkońska 51/5
Medicus pl. Zwycięstwa 1
Mediklinika ul. Mickiewicza 55
Medimel ul. Nowowiejska 1E
Optegra ul. Mickiewicza 138
Ortho Expert ul. Jagiellońska 87B
Perfaderent - Gabinet Stomatologiczny al. Powstańców Wielkopolskich 4C
Praktyka Lekarska Piotr Hajdasz ul. Partyzantów 3/2
Praktyka Stomatologiczna Rafał Rudziński ul. Śląska 5/2
PP Estetyczna ul. Żupańskiego 6/1
ST Medical Clinic ul. Kwiatkowskiego 1/26
Stomatologia Kamienica 25 ul. Wielkopolska 25/10
Stomatologia Mikroskopowa ul. Żołnierska 13A/1
Stomatologia ul. Wielka Odrzańska 31
Synergia, Centrum Psychoterapii & Coachingu ul. Emilii Plater 7c/16
Vitrolive al. Wojska Polskiego 103

HOTELE

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

KANCELARIE

Przemysław Manik – kancelaria adwokacka ul. Kr. Korony Polskiej 3
Lizak, Stankiewicz, Królikowski – kancelaria adwokacka al. Boh. Getta Warszawskiego 1/4
Mazurkiewicz Cieszyński Mazuro i Wspólnicy Adwokaci i Radcowie Prawni sp. k. ul. Klonowica 30/1
Andrzej Marecki – kancelaria adwokacka ul. Lutniana 39
Gozdek, Kowalski, Łysakowski – adwokaci i radcowie ul. Panieńska 16
Tomasz Kordus – kancelaria adwokacka ul. Felczaka 11
Andrzej Zajda i Monika Zajda-Pawlik – kancelaria adwokacka ul. Monte Cassino 7/1
Dariusz Jan Babski – kancelaria adwokacka ul. Bogusława 5/3
Grzegorz Dutkiewicz – kancelaria adwokacka ul. Monte Cassino 19c
Aleksandr-Dutkiewicz – kancelaria adwokacka ul. Wyższej 14
Licht Przeworski – kancelaria adwokacka ul. Tuwima 27/1
Mariusz Chmielewski kancelaria adwokacka ul. Odzieżowa 5
Kancelaria Notarialna al. Jana Pawła II 22
Skotarczak, Dąbrowski, Olech – kancelaria adwokacka ul. Narutowicza 12
Kancelaria Notarialna Daleszyńska - kancelaria notarialna al. Jana Pawła II 17
Kancelaria Notarialna Małgorzata Węglowska ul. 5 lipca 9/1
Kancelaria Notarialna Małgorzata Posylniak ul. Józefa Piłsudskiego 20
Kancelaria Prawna Kamil Zieliński ul. Narutowicza 11/14
Kancelaria Radców Prawnych Brzeziński, Gregorczyk ul. Swarowicza 15A/3
Waldemar Juszczak – kancelaria adwokatów i radców al. Niepodległości 17
Zbroja Adwokaci ul. Bogusława X 9/4
WGO Legal Wiszniewski, Gajewicz, Oryl - radcowie prawni ul. Felczaka 16/1

KAWIARNIE

Artetamina ul. Rayskiego 21
Biancafe ul. Ostrawicka/róg Wojska Polskiego
Bajgle Króla Jana ul. Nowy Rynek 6
Cafe 22 pl. Rodła 8
Coffee Costa GK Kaskada
Coffee Costa CH Galaxy - parter
Coffee Costa CH Mollo
Coffee Costa CH Outlet Park
Columbus Coffe al. Wojska polskiego 50
Columbus Coffe ul. Rayskiego 23/2a
Columbus Coffe ul. Krzywoustego 16
Columbus Coffe ul. Malczewskiego 26
Duet Coffee CH Galaxy - 1 piętro
Fanaberia Deptak Bogusława
Fit Cake ul. Śląska 5/1
Koch Cukiernia al. Wojska Polskiego 4
Lodziarnia Pogodna ul. Poniatowskiego 2
Orsola ul. Przestrzenna 4
Przystań na kawę ul. Rayskiego 19
Nad Piekarnią cafe & bistrot ul. Krzywoustego 15/U3
Vanilla Cafe&Restaurant al. Wyzwolenia (Galaxy)
Sowa Cukiernia al. Wojska Polskiego 17
Sowa Cukiernia ul. Ku Słońcu 67
Sowa Cukiernia ul. Mieszka 173
Sowa Cukiernia ul. Struga 42
Sowa Cukiernia CH Galaxy
Solony Karmel ul. Rydla 52
Starbucks ul. Wyszyńskiego 1
Starbucks CH Galaxy

MOTORYZACJA

Auto Club Hyundai, Mitsubishi, Suzuki Ustowo 56
BMW i Motorrad Ustowo 55
BMW i MINI Hangarowa 17
Cichy-Zasada Audi, VW, Seat, Cupra Południowa 6
Ford Bemo Ustowo 56
Ford ul. Pomorska 115B
Harley Davidson ul. Gdańska 22A
Honda ul. Białowiejska 2
HTL ul. Lubieszyska 20
Lexus Kozłowski ul. Mieszka 1 25
Land Rover / Jaguar Ustowo 58
Łopiński VW ul. Madalińskiego 7
Mazda Kozłowski ul. Struga 31B
Mercedes Mojsiuk ul. Pomorska 88
Moto 46 ul. Kurza 1
Moto 46 ul. Kurza 4
Opel Kozłowski ul. Struga 31B
Peugeot Drewnikowski ul. Bagienna 36D
Polmotor ul. Struga 31B
Polmotor ul. Szyborskiej 6
Polmotor Ustowo 52
Skoda ul. Struga 1A
Toyota Kozłowski ul. Mieszka 1 25B
Toyota Kozłowski ul. Struga 17
Volvo ul. Pomorska 115B
VW ul. Struga 1B

NIERUCHOMOŚCI

Assethome al. Papieża Jana Pawła II 11 (I) p.)
Baszta Nieruchomości ul. Panieńska 47
Baltic Group ul. Piotra Skargi 15
Calbud, pokój 15 parter ul. Kapitańska 2
Extra Invest al. Wojska Polskiego 45
HMI ul. Moczyńskiego 13B
Futyma ul. Heyki 27A
Idea Invest ul. Tkacka 14/U1
Krawczyk Nieruchomości ul. Jagiellońska 22/2
Lider House ul. Modra 92/2
Litwiniuk Property (Oxygen) ul. Malczewskiego 26
Master House ul. Lutniana 38/70
PCG Deweloper ul. Panieńska 17
Siemaszko al. Powstańców Wielkopolskich 91 A
Tomaszewicz ul. Kaszubska 20/4
Turant & Wspólnicy ul. Mała Odrzańska 21/1
Vastbouw al. Wojska Polskiego 125
WGN Nieruchomości Plac Lotników 7

RESTAURACJE

17 Schodów ul. Targ Rybny 1
Bachus - winiarnia ul. Sienna 6
Bananowa Szklarnia al. Jana Pawła II 45
Bistro na językach ul. Grodzka
Bollywood ul. Panieńska 20
Bombay ul. Partyzantów 1
Buddah ul. Rynek Sienny 2
Brasileirinho Brazylijska Kuchnia&Bar ul. Sienna 10
Chahupa ul. Południowa 9
Colorado Wały Chrobrego
Columbus Wały Chrobrego

Emilio Restaurant al. Jana Pawła II 43
Greckie Ouzeri (pod mostem Długim)
Jin Du al. Jana Pawła II 17
Karczma Polska Pod Kogutem pl. Lotników
Kisiel ul. Monte Cassino 35/2
Kitchen meet&eat Bulwar Piastowski 3
Kresowa al. Wojska Polskiego 67
Lastadia ul. Zbożowa 4R
La Rotonda ul. Południowa 18/20
La Rocca ul. Korolowa 101
Mała Tumska ul. Mariacka 26
Marshal Food ul. Rayskiego 23/1
Między Wierszami ul. Moniuszki 6/1
Na Kuncu Korytarza ul. Korsarzy 34
Non Solo Pizza Pasta ul. Wielka Odrzańska 18U
Paladin ul. Jana z Kolna 7
Paprykarz al. Jana Pawła II 42
Pepperoni Pizzeria ul. Poniatowskiego 2a
Piastów 30 al. Piastów 30
Porto Grande Wały Chrobrego
Public Fontanny al. Jana Pawła II 43
Public Cafe ul. Wielka Odrzańska 18A/U
Restauracja Karkut ul. Bogurodzicy 1
Ricoria al. Powstańców Wielkopolskich 20
Rybarex ul. Małopolska 45
Sake ul. Piastów 1
Spotkanie al. Jana Pawła II 45
Spizarnia Szczecińska Holdu Pruskiego 8
Sushi & Pasta ul. Zbożowa 4
Tokyo ul. Rynek Sienny 3
Towarzyska Deptak Bogusława
Tutto Bene Bulwar Piastowski 1
Trattoria Toscana pl. Orła Białego
Ukrainieczka ul. Panieńska
Unagi al. Jana Pawła II 42
Willa West Ende al. Wojska Polskiego 65
Wóli & Krowa ul. Jagiellońska 11
Zielone Patio pl. Brama Portowa 1

SKLEPY

5 Plus ul. Jagiellońska 5
Arcadia perfumeria ul. Krzywoustego 7
ART TOP ul. Chodkiewicza 6
Atelier Sylwia Majdan al. Wojska Polskiego 45/2
Atrium Molo ul. Mieszka 173
Batlamp ul. Milczarska 30A
Batna ul. Targ Rybny 4/2
Bella Moda ul. Bogusława 13/1
Brancewicz al. Jana Pawła II 48
Centrum Mody Ślubnej ul. Kaszubska 58
Desigual, CH Galaxy – parter
Velpa ul. Bogusława 12/2 i 11/1
Cloeche ul. Bogusława 10/2
Escada al. Wojska Polskiego 22
Henry Lloyd ul. Przestrzenna 11
HiperGlazur - Salon Łazienek ul. Świerczewska 47
Icon ul. Jagiello 6/5
Jubiler Kleist ul. Rayskiego 20
Kaskada Galeria (punkt informacyjny)
Kropka nad i ul. Jagiellońska 96
Kosmetologia Monika Turowska ul. Duńska 38
MasMara ul. Bogusława 43/1
MOOI ul. Bogusława 43
Moda Club Al. Wyzwolenia 1
Portfolio (od ulicy Jagiellońskiej) ul. Rayskiego 23/11
Prowansja kwiatami ul. Szwedzka 28
Prowansja kwiatami ul. Rostocka 15
Riviera Maison ul. Struga 23
Rosenthal ul. Bogusława 15/1A
Strefa Koloru ul. Santocka 44
Wineland al. Wojska Polskiego 70

SPORT I REKREACJA

Aquarium (basen dla dzieci) ul. Jemiółowa 4A
ASTRA szkoła tańca al. Wyzwolenia 85
Binowo Golf Park Binowo 62
Bloom ul. Korolowa 64X
Calypso Fitness Club Office Center ul. Piastów 30
EMS Studio al. Wojska Polskiego 31/4
EnergySports ul. Welecka 13
Eurofitness (Netto Arena) ul. Szafera 3
Fitness „Forma” ul. Szafera 196B
Floating Chillout ul. Iwaskiewicza 20/U4
Kids Arena, ul. Staszica 1
Mabo B Zone Klub ul. Welecka 2
Marina Sport ul. Przestrzenna 11
My Way Fitness ul. Sarnia 8
Polmotor Arena Wojska Polskiego 127
PRIME Fitness Club, ul. 5 Lipca 46
PRIME Fitness Club, ul. Modra 80
RKF ul. Jagiellońska 67

Ski Park ul. Twardowskiego 5
Strefa H2O basen ul. Topolowa 2
Strefa 31 ul. Santocka 18/13/p.1
Strefa Jogi ul. Santocka 18/16
Szczeciński Klub Tenisowy al. Wojska Polskiego 127
Universum al. Wojska Polskiego 39

ZDROWIE I URODA

Atelier Fryzjerstwa Małgorzata Duleba-Nielacna ul. Wielkopolska 32
Atelier Piękna ul. Mazurska 21
Akademia Fryzjerska Gawęcki Al. Wojska Polskiego 20
Baltica Wellness&Spa pl. Rodła
Be Beauty Instytut Urody ul. Łukasieńskiego 40/12
Beverly Barber Shop ul. Sienna 5A
CMC Klinika Urody ul. Jagiellońska 77
Depi Lab ul. Kaszubska 52
Dr Irena Eris Kosmetyczny Instytut ul. Felczaka 20
Ella ul. Kaszubska 17/2
Enklawa Day Spa al. Wojska Polskiego 40/2
Ernest Kawa, ul. Jagiellońska 95
Esthetic Concept ul. Jagiellońska 16A/U2
Fryzjerskie Atelier Klim ul. Królowej Jadwigi 12/1
GOG Aesthetic Club ul. Jagiellońska 81/1
Hall No 1 ul. Wyszyńskiego 37
Imperium Wizazu ul. Jagiellońska 7
JK Studio (od Rajskego) ul. Monte Cassino 1/14
Klinika Beauty ul. Kołtąta 31
L.A. Beauty, ul. Raginisa 7/U3
La Fiori ul. Kwiatkowskiego 1A/6
La Rocca, al. Wojska Polskiego 9
Luxmedica ul. Welecka 1A
Medestetic ul. Okulickiego 46
Manufaktura Wzroku ul. Monte Cassino 40
MOI Instytut Kobiecego Piękna ul. Wielka Odrzańska 28a
Modern Design Piotr Kmiecik ul. Jagiellońska 93
Natural Skin Clinic ul. Krasieńskiego 10/5
Od stóp do głów ul. Batalionów Chłopskich 39a
OKO-MED. Al. Powstańców Wielkopolskich 26/U4
OXY Beauty ul. Felczaka 18/U1
Royal Clinic, al. Wojska Polskiego 2/U3
Royal Studio ul. Łokietka 7/10
Royal Thai Massage ul. Sienna 4
Salon Baigne ul. Żółkiewskiego 13
Salon Masażu Baliayu ul. Wielka Odrzańska 30
SPA Evita Przeczaw 96E
Studio Kosmetyczne Kingi Kowalczyk ul. Szymanowskiego 8
Studio Urody Masumi Deptak Bogusława 3
Studio Monika Kolcz ul. Św. Wojciecha 1/9
Verabella ul. Jagiellońska 23
Well Spring Tai massage ul. Kaszubska 13/4A
Wersal Spa al. Jana Pawła II 16
Yasumi ul. Staromłyńska 19

INNE

13 Muz pl. Żołnierska 13
ArtGalle ul. Śląska 53
Animal Eden ul. Warzymice 105B
Centrum Informacji Turystycznej Aleja Kwiatowa
CITO ul. Szeroka 61/1
Do Better ul. Łubinowa 75
Filharmonia – sekretariat ul. Małopolska 48
Fabryka Energii ul. Łukasieńskiego 110
Muzeum Narodowe ul. Staromłyńska 27
Opera Na Zamku ul. Korsarzy 34
Pazim recepcja pl. Rodła 9
Piwnica Kany Św. Piotra i Pawła 4/5
Pogoń Szczecin biuro marketingu ul. Karłowicza 28
Północna Izba Gospodarcza al. Wojska Polskiego
Pracownia Dobrostanu al. Jana Pawła II 28/7A
Przedszkole Niepubliczne Nutka (Baltic Business Park)
Radio Super FM pl. Rodła 8
Radio Szczecin al. Wojska Polskiego 73
Stara Rzeźnia Kubryk literacki (kasztownia) ul. Wendy 14
Szczecińska Szkoła Wyższa Collegium Balticum ul. Mieszka 161C
Szczeciński Park Naukowo-Technologiczny ul. Niemierzyńska 17A
Teatr Polski ul. Swarowicza
Teatr Mały Deptak Bogusława
Teatr Współczesny Wały Chrobrego
Trafostacja Sztuki św. Ducha 4
Unity Line pl. Rodła
Urząd Marszałkowski ul. Korsarzy 34
Urząd Miejski pl. Armii Krajowej 1
Urząd Wojewódzki Wały Chrobrego
Vetico ul. Wita Stwosza 13
Władca Języków al. Wojska Polskiego 48/2
Zamek Punkt Informacyjny ul. Korsarzy 34
Zapal al. Piastów 42

DLA PRZEDSIĘBIORCÓW



ELEKTRYCZNY I-PACE

**ELEKTRYK DLA BIZNESU Z RATĄ
OD 3650 ZŁ NETTO MIESIĘCZNIE**



AUTORYZOWANY SALON LAND ROVER I JAGUAR W SZCZECINIE

BOŃKOWSCY BRITISH AUTO

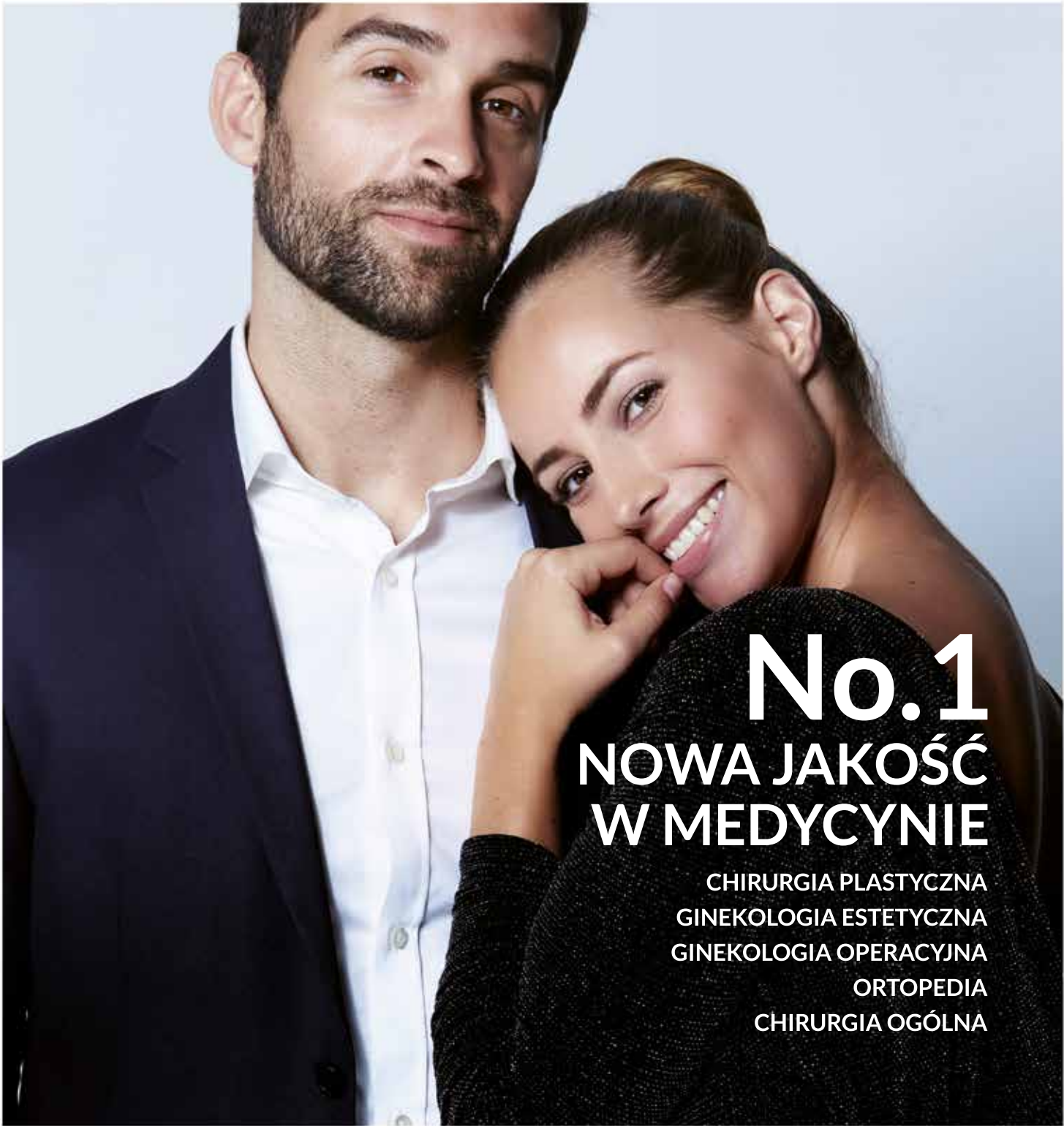
USTOWO 58, 70-001 SZCZECIN

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

WWW.BRITISH-AUTO.JAGUAR.PL/CONTACT-US

f / JLRBONKOWSCY

ZAPRASZAMY DO NASZEGO SALONU I SERWISU



No.1 NOWA JAKOŚĆ W MEDYCYNIE

CHIRURGIA PLASTYCZNA
GINEKOLOGIA ESTETYCZNA
GINEKOLOGIA OPERACYJNA
ORTOPEDIA
CHIRURGIA OGÓLNA

AMC[®]
ART MEDICAL CENTER

Jedno z najbardziej zaawansowanych
technologicznie centrów medycznych w Polsce.

AMC Art Medical Center
ul. Langiewicza 28/U1, 70-263 Szczecin

tel. +48 91 820 20 20

www.artmedicalcenter.eu