

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

prestiz

MAGAZYN KULTURNY

Michał Janicki:
Wszystko zależy
od wytrzymałości
publiczności

Chris Niedenthal:
Robię to, co warto robić

Dr Edward Kijak:
Jak walczyć z bólem zęba
w kosmosie

MARITA ALBÁN JUÁREZ QUARTET

Szczecin i muzyczne opiaty



GOTOWY, BY SIĘ WYRÓŻNIĆ

NOWY GLC SUV

Odkryj nowoczesny design i luksusowe wnętrze
ze sportową linią AMG i kultowym grillem
Mercedes-Benz.



Umów się na jazdę testową
Mercedes-Benz Mojsiuk

GLC 200 4MATIC | WLTP |

Zużycie paliwa w cyklu mieszanym: 8,2-7,3 l/100 km; emisje CO₂ w cyklu mieszanym: 186,0-167,0 g/km.

Mojsiuk Sp. z o.o. Sp. k. | ul. Pomorska 88, 70-812 Szczecin | tel.: +48 94 34 77 372 | mojsiuk.mercedes-benz.pl

KLINIKA ZAWODNY

20 LAT
DOŚWIADCZENIA

AUTORSKIE
TERAPIE
W MEDYCYNIE
ESTETYCZNEJ
I KOSMETOLOGII

NAJLEPSZE
ŚWIATOWE
TECHNOLOGIE

INDYWIDUALNE
PODEJŚCIE
DO PACJENTA



KLINIKA ZAWODNY
UL. KU SŁOŃCU 58
TEL. 504 948 320

Pierwsza klinika chirurgii plastycznej w Szczecinie



Klinika Chirurgii Plastycznej Aesthetic Med powstała przed 30-toma laty, jako pierwsza na Pomorzu Zachodnim, i od tylu lat w niej operuję. Wykonuję wszystkie operacje z zakresu chirurgii plastycznej. Przeprowadzam je wykorzystując najnowsze, innowacyjne techniki operacyjne, ponieważ regularnie uczestniczę w najważniejszych kursach i szkoleniach organizowanych dla chirurgów plastycznych na całym świecie. Najczęściej wykonywane w klinice zabiegi to:

1. Operacje twarzy - facelifting, metoda tzw. krótkiego płata dośrodkowego. SMAS lift - metodą długiego płata, przednia i tylna plastyka mięśni szyi.
2. Korekcja powiek górnych i dolnych w różnych wariantach, podwieszenie 1/3 górnej części twarzy z dostępu przez powieki dolne.
3. Operacyjne modelowanie ust.
4. Operacyjne powiększanie brody i okolicy jarzmowej.
5. Operacja nosa - metoda klasyczną i tzw. preservation rhinoplasty.
6. Powiększenie gruczołów piersiowych - z użyciem implantów piersiowych (wszczepianych pod mięsień) oraz z użyciem własnego tłuszczu.
7. Podwieszenie piersi: z implantami piersi, wewnętrzne i zewnętrzne. W przypadku obwisłych piersi mamy do wyboru 2 metody:
 - pierwsza metoda to powiększenie implantami i podwieszenie metodą "odwróconej litery T", która pozostawia widoczne blizny w tym samym kształcie.
 - druga metoda polegająca na wewnętrznym podwieszeniu gruczołów piersiowych nad mięśniem piersiowym, czyli uformowaniu prawidłowego kształtu piersi i wszczepieniu implantów pod mięsień piersiowy. W drugiej metodzie wykonujemy cięcie w fałdzie pod piersiowym długości 3 cm i wykonujemy podwieszenie gruczołu, wszczepiamy implant pod mięsień piersiowy. Pozostaje niemal niewidoczna blizna w naturalnym fałdzie pod piersiowym. Operacja wewnętrznego podwieszenia gruczołów piersiowych polega na odwarstwieniu od mięśnia piersiowego dużego fragmentu gruczołu i podszyciu go do mięśnia piersiowego. W ten sposób uzyskujemy piękny kształt gruczołu, który podpieramy implantem piersiowym ułożonym pod mięśniem piersiowym.
8. Powiększanie pośladków z użyciem implantów silikonowych wszczepionych w mięsień pośladkowy, lub z przeszczepem własnego tłuszczu, lub połączone obie metody.
9. Odsysanie tkanki tłuszczowej, modelowanie sylwetki sposobem high definition body sculpting.
10. Korekcje powłoki brzusznej i zamykanie rozstępu kresy białej.

dr n. med. Andrzej Dmytrzak

Prywatne Centrum Chirurgii Plastycznej dr Andrzeja Dmytrzaka
ul. Niedziałkowskiego 47, Szczecin, aestheticmed@aestheticmed.com.pl

Rejestracja na konsultacje: tel. 91 422 00 38



AESTHETIC
MED

dr n. med. Andrzej Dmytrzak

www.aestheticmed.com.pl



Na okładce: Marita Albán Juárez
Foto: Zuzanna Gąsiorowska



SPIS TREŚCI

10. Słowo od naczelnej

FELIETON

- 12. Krzywym okiem – pisze Dariusz Staniewski
- 13. Nowe miejsca
- 14. Niepraktykujący romantycy – pisze Ania Ołów-Wachowicz

WYDARZENIA

- 16. Fale muzyki
- 17. Na targach eksperci podpowiedzą, jak oszczędzać
- 18. Doniczka z fusów po kawie/ Tragiczny rejs
- 20. Pomorze Zachodnie po raz trzeci przyznało „Bandery sukcesu” dla innowacyjnych przedsiębiorców z regionu
- 21. Podaruj życie

TEMAT Z OKŁADKI

- 22. Marita Albán Juárez Quartet: Szczecin i muzyczne opiaty

LUDZIE

- 28. Szczęśliwe siódemki Michała Janickiego, czyli wszystko zależy od wytrzymałości publiczności
- 35. Chris Niedenthal: Robię to, co warto robić

STYL ŻYCIA

- 40. Kamienica to ludzie

BIZNES

- 45. Robot Pepper w szczecińskim oddziale PKO Banku Polskiego
- 47. Międzynarodowa Giełda Kooperacyjna przy targach BUD-GRYF & HOME
- 48. Szlachetny jak drewno
- 50. Coloplast rozwija działalność w Szczecinie

MOTORYZACJA

- 52. KIA POLMOTOR dealerem roku 2022!
- 54. Używane Mercedesy z certyfikatem jakości

DESIGN

- 56. Apartamenty 101 – nowa definicja luksusu
- 58. Dwie dekady kreatywności
- 60. Wymarzona strefa relaksu
- 62. Czas na okna
- 64. Luksusowy wypoczynek w zgodzie z naturą

KULINARIA

- 66. Złoto wśród zieleni
- 68. Jak zostać kolekcjonerem wybitnych alkoholi?
- 71. Twój własny barman

ZDROWIE I URODA

- 72. Niewalentynkowe rumieńce...
- 74. Nowotwory skóry – profilaktyka przede wszystkim
- 75. Jedne okulary na wszystko
- 76. Zdrowa odnowa
- 78. Edu concept by Enklawa – spotkania dla ciała i duszy
- 80. Zbudowani z kolagenu
- 82. Zadbaj o swój dobrostan
- 84. Nowy sezon, nowe możliwości
- 85. O co boisz się zapytać myśląc o medycynie estetycznej?
- 86. Dr Edward Kijak: jak walczyć z bólem zęba w kosmosie
- 89. Ekspert radzi

KULTURA

- 90. Blisko w muzyce/ O braterskiej miłości
- 91. Walcząc o siebie samą/ Klimt I Schiele Eros I Psyche
- 92. Kołyszając się do śpiewu kolorowego ptaka/ Agnieszka Osiecka – „Apetyt na czereśnię”
- 93. Wyśpiewać miłość/ Moja przyjaciółka tygrysyca
- 94. Dworscy błażni Gryfitów
- 98. Recenzje teatralne – pisze Daniel Źródlewski
- 99. Recenzje filmowe – pisze Daniel Źródlewski
- 100. Księgozbiór i ex librisy mecenasa Zajdy

102. **KRONIKI**



21



28



94

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, SALVADORE FERRAGAMO, TIMBERLAND, MONT BLANC I WIELE INNYCH!

MANUFATURA WZROKU | SZCZECIN | CONCEPT STORE

UL. MONTE CASSINO 40

TEL. 575-494-942

WWW.MANUFATURAWZROKU.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



WAŻNE, ŻEBY ROBIĆ RZECZY WAŻNE

Lutowy Prestiż „uszyty” jest z nieprzeciętnych, artystycznych osobowości, skrajnie różnych, dla których wspólnym mianownikiem stał się Szczecin.

Powróćmy na chwilę do Polski z 1981 roku – mrocznego czasu stanu wojennego. Wtedy też powstała słynna fotografia, przedstawiająca transporter opancerzony stojący przed warszawskim kinem Moskwa, na którego fasadzie widnieje afisz filmu „Czas Apokalipsy” Francisa Forda Coppoli. Zdjęcie to stało się ikoną stanu wojennego, a zrobił je Chris Niedenthal, wybitny fotograf i fotoreporter. Niedenthal był także świadkiem powstania wolnego związku zawodowego „Solidarność”, później dokumentował upadek komunizmu w 1989 roku. Jego zdjęcia zobaczycie na dalszych stronach magazynu, a jeżeli chcecie zobaczyć więcej – zachęcam do odwiedzenia Filharmonii – tam końca marca w Galerii Poziom 4 jest wystawa jego najwybitniejszych prac.

Michała Janickiego specjalnie przedstawiać nie trzeba. Dusza towarzystwa i ulubieniec szczecińskiej publiczności, która to, jak mówi, jest najlepsza pod słońcem. Siła napędowa Teatru Kameralnego, który obchodzi okrągły, bo 20 jubileusz teatru. Zapytaliśmy o początki teatru i jego tułaczę losy, o „one man show” w najstarszej bramie w Szczecinie, a także o to... do czego można wykorzystać przejeżdżające tramwaje. Rozmowa Darka Staniewskiego z Michałem to majstersztyk. Dużo soczystych anegdot, przemyśleń i zapowiedzi zbliżających się arcy-ciekawych wydarzeń.

A na okładce Marita Albán Juárez Quartet. Muzyczna perełka o silnym szczecińskim zabarwieniu. Zespół założony przez polsko-peruwiańskie rodzeństwo – wokalistkę Maritę i perkusistę Jose Manuela Albán Juárez (znany ze współpracy z Łoną, Jimkiem i Manaam). W grudniu odbyła się premiera ich debiutanckiej płyty „Jazmines”. Jeżeli dodamy do tego aranżacje Maćka Cybulskiego i projekt okładki Konrada Wullerta, to robi się naprawdę bardzo szczecińsko i smacznie.

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 ŹRÓDLEWSKI,
KAROLINA WYSOCKA, DARIUSZ
STANIEWSKI

FELIETONIŚCI:

SZYMON KACZMAREK,
ANNA OŁÓW-WACHOWICZ

WSPÓŁPRACA:

PANNA LU, ARKADIUSZ KRUPA,
ALEKSANDRA KUPIS

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, EWELINA PRUS,
ALICJA USZYŃSKA,
DAGNA DRAŹKOWSKA-MAJCHROWICZ
ALEKSANDRA MEDVEY-GRUSZKA

SKŁAD GAZETY:

AGATA TARKA, marta@motif-studio.pl

DRUKARNIA:

DRUKARNIA KADRUK S.C.

Redakcja nie odpowiada za treść reklam.
Redakcja zastrzega sobie prawo
do skracania i redagowania treści redakcyjnych.



KLINIKA DR STACHURA

Festiwal *Zimowej* Pielęgnacji

Sprawdź, czym jest
Festiwal Zimowej Pielęgnacji,
który trwa w naszej Klinice.


Dowiedz się za co tej zimy
pokocha Cię Twoja skóra.
Posłuchaj podpowiedzi
jak ją pielęgnować, by zawsze
była pełna blasku.

Spotkaj doskonałych ekspertów.
Poznaj techniki i technologie,
które kochają gwiazdy na całym
świecie.

Wejdź na:

www.klinikadrstachura.pl

 #KlinikaDrStachura

 #klinika_drstachura

Klinika Dr Stachura,
ul. Jagiellońska 87,
70-437 Szczecin,
tel. +48 535 35 00 55



DARIUSZ STANIEWSKI

Dziennikarz z bardzo bogatym stażem i podobno niezłym dorobkiem. Pracował w kilku lokalnych mediach. 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 (choć może nie tej najnowszej).

Krzywym okiem

Do redakcji przyszedł list. Anonimowy, co prawda, ale wynika z niego, że to głos grupy szczecinian alarmujący o być może groźącym nam międzynarodowym konflikcie. Dlatego postanowiliśmy opublikować obszernie fragmenty owej korespondencji. „Niech naszej uwadze nie umknie kolejny, międzynarodowy atak na nasze dobro narodowe. Nie rozumiemy, dlaczego nie ma jeszcze stanowczej reakcji władz, co robi rząd w tej sprawie, dlaczego jeszcze nie została wystosowana nota dyplomatyczna. Przecież to prawdziwy skandal! Gdzie są te organizacje (otrzymujące gigantyczne pieniądze na swoją działalność), które mają strzec polskości i propagować Polskę w świecie? O co chodzi?! Otóż popularny kulinarny ranking Taste Atlas niedawno opublikował zestawienie najgorzej ocenianych potraw z całego świata. I wśród zup pierwsze miejsce zajęła nasza, polska...czernina, inaczej zwana „czarną polewką”! I cóż z tego, że w ogólnym zestawieniu najgorszych dań zajęła 11. miejsce? Oczywiście, nie jest już tak popularna jak kiedyś, kiedy razem z repatriantami z Kresów przybyła w te strony. W Szczecinie aktualnie jest chyba tylko jedna restauracja, która ową zupę serwuje. Niewielu ją jadło, a i wśród tych śmiałków mało komu smakowała. Przygotowywana na bazie rosółu, do którego dodaje się krew – kaczki, królika lub gęsi. Do tego suszone owoce np. jabłka, morele, śliwki oraz makaron lub łazanki. Może więc budzić pewne dziwne skojarzenia. Ale teraz ktoś publicznie i międzynarodowo uznał ją za najgorszą na świecie! Na szczęście nie jest to zamach na rosół, grochówkę, krupnik lub kapuśniak. Ale czernina to też nasza zupa! Historyczna, wspomniana przez jednego z wieszczów narodowych (dla ułatwienia przypomina my – Adama Mickiewicza w „Panu Tadeuszu”), element naszej tradycji, a jak ktoś nie wie co to jest tradycja niech sobie obejrzy

końcówkę „Misia” w reż. Stanisława Barei. Nie pozwólmy więc, aby jacyś tam zamorscy pseudoeksperci szczuli na naszą zupę, prowadzili kampanię nienawiści przeciwko niej, urządzali nagonkę na naszą „czarną polewkę”! Jakie kryteria zdecydowały, że uznano ją za najgorszą? Smak, nazwa, wygląd? Ale czy my np. publicznie atakujemy jeden z najpopularniejszych brytyjskich deserów, za to, że jego nazwa w tłumaczeniu na język polski, to wulgarne określenie męskiego narządu płciowego?! Albo przypuszczamy atak na Norwegów za to, że jedną z ich ulubionych potraw są baranie głowy, na Szwedów, że im smakują kiszzone śledzie, których zapach zabija muchę w locie z odległości 200 metrów a gdzieś jeszcze indziej przysmakiem jest szarańcza lub inne robactwo?! Chcą niech jedzą. Nic nam do tego. Nie robimy żadnych rankingów, w których uwieczniamy te potrawy jako najbrzydliwsze na świecie. Nie wsadzamy nosa do cudzego talerza. Wara im jednak od naszej zupy! Dość jej publicznego oraz międzynarodowego piętnowania! Ale to nie koniec antypolskiej, kulinarnej kampanii. W tym samym rankingu inna nasza zupa, dla wielu pewnie także niezbyt apetyczna, czyli flaki znalazła się na ósmym miejscu najgorszych zup świata. I cóż z tego, że jednocześnie okazały się one 50. najsmaczniejszą potrawą z podrobów? I cóż z tego, że w plebiscycie Taste Atlas 2022 polska kuchnia trafiła na 14. miejsce w kategorii „kuchnia narodowa na świecie”, a polskie pierogi (czyli „ruskie” z serem i ziemniakami) zdobyły 16 miejsce wśród 100 najlepszych dań na świecie? Nie osłodzi nam to goryczy, nie ukoji żalu, nie stłumi wściekłości. Zostaliśmy zaatakowani, a na naszą zupę podniesiono rękę! Niech ten „gwałt się gwałtem odciśnie!”.

Podpisano: Szczecińscy Kulinarni Patriotci.



CLOU

Gwóźdź programu to przede wszystkim wyjątkowy tort, realizowany na indywidualne zamówienie, będący idealnym uzupełnieniem każdego przyjęcia. W sprzedaży na miejscu desery nowoczesne i tradycyjne w nowej odsłonie oraz słodkości dla osób na różnych dietach. Będziemy także realizowały kompleksowo duże przyjęcia takie jak na przykład wesela czy przyjęcia firmowe.

Szczecin, ul. Poczтовая 25 / U3



PSYCHE

Centrum terapii Psyche zapewnia pacjentom usługi doświadczonych specjalistów psychiatrii, psychologii klinicznej, psychoterapii oraz neurologii. Sukces opieramy na kompleksowości leczenia, szybkim dostępie do specjalistów, wysoko wyspecjalizowanej kadrze, indywidualnym podejściu do potrzeb pacjenta w doborze terapeutów i procesu terapii.

Szczecin, Plac Rodła 8



SICHUAN

Spoiwem i naszym fundamentem są pierogi i makarony które zabrają Was w podróż pełną smaku do kraju kontrastów i różnorodności. W menu znajdziecie klasyczne dania oparte na makaronach, różne rodzaje wonton'ów, aromatyczne przystawki. W weekendy jesteśmy otwarci dłużej. Podamy oryginalną kaczkę po kantońsku, w towarzystwie cocktaili w stylu chińskim.

Szczecin, Plac Zwycięstwa 5a



D-LICKCIOUS

Nowa cukiernia na mapie Szczecina, która serwuje pyszne, świeże gofry o nietypowym kształcie i w nietypowej formie. Po słodkości przypominając wizualnie męskie i żeńskie genitalia wpadajcie codziennie w godzinach 12.00 – 20.00. Skusicie się?

Szczecin, Bolesława Krzywoustego 79

reklama

Odzyskaj uśmiech dzięki implantom!

Uśmiechaj się śmiało!



STOMATOLOGIA
NA PODZAMCZU

SZCZECIN, WIELKA ODRZAŃSKA 31B

TEL. 91 812 88 88

WWW.STOMATOLOGIA.SZCZECIN.PL





ANNA OŁÓW-WACHOWICZ

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

Niepraktykujący romantycy

Luty to miesiąc presji dla związków. Dla solistów również. Nadchodzi czas na walentynki, święto zapuchniętych na czerwono sercami witryn i wszechobecnych w sklepach, drogeriach i dyskontach gadżetów dla zakochanych. Kubki, lizaki, maskotki, bomboniery, breloczki, poduszcзки, baloniki. Kwiaty (cięte, sztuczne, z donicą i bez), perfumy, biżuteria i bielizna. Ekskluzywna lub pomysłowa – niekoniecznie naraz. Osobiście podziwiam ludzi kupujących jadalne majtki, to musi być ciekawa akcja, takie spożycie. Przed, w trakcie, czy po? Ważne, że wegańskie. Dla pozostałych też się coś znajdzie, takie Zakłady Mięsne Nowy Żmigród na przykład wypuściły zestaw wędlin w opakowaniu o kształcie serca. Można się nawzajem karmić kiełbasą, to nie szkodzi na atmosferę, oboje zioną jednak.

Menu dla par, podwójne kubeczki, dwa miejsca w kinie w cenie jednego i pojedyncze pluszowe misie ściskające serduszka z napisem 1 < 3 U. W knajpach i rezerwacje dla dwojga.

Jak się je kolację z przyjaciółką/przyjacielem, to wprawdzie można skorzystać również z menu dla par, choć zdarzyło mi się, że czujna kelnerka nie dała nam walentynkowego bonusu, bo nie byliśmy wyraźną parą. Nie przyszło nam do głowy zełgać, że jesteśmy w długoletnim związku i dlatego się na siebie mniej rzucamy z demonstrowaniem uczuć. Trudno.

Kto ma parę, ten – po pierwsze – musi pamiętać. Jak nie pamiętał, to kłapa, grób. Po pierwsze, należy pamiętać o kwiatach, bo to święty prastary obyczaj patriarchalny, żeby kwiaty damie wręczać, inaczej będzie nufana do końca dnia i jeszcze rano. Nie wiem za dobrze, jak to jest z samymi chłopakami, czy z dziewczynami czy jeszcze inaczej ale w parach, zapewne to się uprzednio ustala kto komu wręcza. Bo kto kwiatów nie dostanie, a oczekiwał, ten zawsze focha. Takie jest brutalne prawo walentynek. Kwiaty można teraz dostać w każdej Biedrze, nie ma zmiłuj.

Na placu Szarych Szeregów są takie całodobowe budki ostatniego ratunku, z kwiatami. To doskonale skomunikowany plac, tu się zewsząd można dostać i zakupić przeprosinową lub chytroplanową wiązankę. Obok budek zawsze stał automat z prezerwatywami, na wypadek, gdyby kwiaty się spodobały wystarczająco. Muszę kiedyś sprawdzić, czy to urządzenie jeszcze jest. To było takie proste i praktyczne rozwiązanie.

Nie można również zapomnieć o prezencie. Idąc na łatwiznę można opękać całe święto pudełkiem czekoladek, ale zdecydowanie lepiej zostanie odebrany wypadek do Paryża na wieczór, najlepiej prywatnym odrzutowcem, ewentualnie wręczone na kolanach Serce Oceanu, takie samo jak nosiła w Titanicu Kate Winslet. Tak, to wystarczy.

Bezwzględny asem w rękawie jest pierścionek zaręczynowy podany właśnie w walentynki. To tak zwany full i nic go nie przebijają. Może tylko Serce Oceanu jeszcze dałoby radę.

Koniecznie kolacja i film. Jak się umie samemu to proszę bardzo. Nie, że kręcić film. Chociaż... Ale to już chyba gra towarzyska dla dwojga lub więcej do zrealizowania w same Walentynki. Trzeba tylko potem pamiętać, żeby ta amatorska produkcja nie wyciekła do sieci, bo o ho ho. Jak tu potem matce, ojcu i sąsiadom w oczy spojrzeć.

O gotowaniu kolacji mowa. Trzeba spędzić część popołudnia przy garach, a potem dobrze wywietrzyć mieszkanie, uwzględniając sypialnię, zmyć z siebie zapach smażeniny i zrobić się

na gwiazdę, usiłując jednocześnie utrzymać potrawę w stanie atrakcyjnym oraz jadalnym do kolacji.

Można też zarezerwować stolicek w uroczym miejscu i wysztafirnować się na wyjście odbyć prawdziwą restauracyjną randkę. Plusy są takie, że nie trzeba wietrzyć mieszkania, nie zrobi się człowiek, a zje coś dobrego. Osobiście preferuję.

Film. Romantyczny, najlepiej. Nie można na żadną rzeź, strzelankę, ani ściganekę. Nie musi być komedia, choć najlepiej by było. Może być też kino ambitne, niezrozumiałe, takie z nagrodami. Kiedyś jeden narzeczony zabrał mnie na „Motyla i skafander” w Pionierze. Film opowiada historię genialnego człowieka unieruchomionego po wylewie we własnym ciele, bez możliwości porozumiewania się. Może tylko mrugać jednym okiem. Na koniec zaszywają mu powiekę, odcinając mu tym świat jak wiekiem od trumny. Wysłałam emocjonalnie zgruzowana, więc trzeba uważać z takimi wyborami. Ale mój brat zabrał żonę w walentynki na „Różę” Smarzewskiego, tak że jest jeszcze lepszym asem.

Singiel może się czuć przytłoczony, ponieważ przez połowę lutego cały świat przypomina mu, że nie ma pary, nie wpasował się, nic dla niego specjalnego nie ma. To jakby w święta bożonarodzeniowe oglądać wszystkie te ozdoby, choinki i światełka i usłyszeć: „A do Ciebie, Jasiu, Mikołaj nie przyjdzie, bo nie masz kominka”. I to jest smutne. Można sobie iść na Singiel Party, Wieczór Bez Pary, Bal Solo czy inne organizowane 14 lutego imprezy dla podkreślenia, że część ludzi nie ma pary. W telewizji lecą tego wieczoru „Listy do M.” i „Masz wiadomość”, bo przecież „To właśnie miłość” i tak kończy człowiek z żalobną bezsennością. W Seattle.

Mój osobisty partner życiowy jest romantykiem niepraktykującym. Oznacza to, że nie traci energii na komunikację, której nie uznał za niezbędną. Nie jest źle. To nie tak, że jak powiedział „kocham” kilka lat temu i nie odwołał komunikatu, to według niego mam być przekonana, że kocha. Werbalizuje, kiedy trzeba co trzeba, powiedzmy – w telegraficznym skrócie. Po prostu uznajmy, że nie jest szczególnie chętny do teatralnych porywów i długich oracji. Nie dałby się namówić na przywleczenie i krokodyla, luby. Nie drapałby się po elewacji i bluszczach na balkon. Nawet do głowy by mu nie przyszło opisywać swojej urody i cnót wszelakich za pomocą dwunastosylabowca na trzynaście ksiąg. Jako odbiorczyni takich spektakularnych dowodów uczuć umarłabym ze śmiechu. Prawdziwym dowodem jest to, że wytrzymuje ze mną chłopina bez uduszenia mnie poduszką, a ja umiem wzbudzać chęci mordy, oj umiem. I vice versa.

Tak więc my walentynek nie obchodzimy. Próbowaliśmy, ale się nie wczuwamy. Nie lubię czerwonego w dodatkach, ani w wystroju wnętrz, kwiaty dostają, na kolacyjkach i w kinie bywam. Dnia Kobiet, ani imienin zresztą też nie obchodzimy. Nie jesteśmy takimi kompletnymi ogrami, rocznicę i urodziny sobie wpisaliśmy w kalendarze i jest dobrze. Gesty bywają, owszem. Takie z górnej półki romantyzm, ale nie mogę o tym napisać, bo mi życie i mir domowy jeszcze miłe, a koleżanki z biura starego czytają.

Rozmawialiśmy ostatnio z przyjaciółmi o tym, że w gruncie rzeczy to wszyscy jesteśmy w głębi duszy romantykami. Tak, naprawdę. Tylko nie praktykujemy. I wszystko jest u nas całkowicie dobrze. Pozdrawiam podobnych nam i innych też. Kochajcie się, peace.

KONFERENCJA HYBRYDOWA

Mikrobiota jest Kobietą

- WRAŻLIWA NA INSULINĘ
- BRZUCH WSZECHMOGĄCY
- PSYCHE I SOMA

11.03.2023, Szczecin

Zapisy > gradatim-sympozja.pl

organizator logistyczny



organizator merytoryczny

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

organizator biegu

RAZ
event

patronat



partner



ŚWIAT MEDYCyny
LEKARSTWA

partner medialny

Food
expert

mystyliz



13. Probiotyki **SANPROBI** **BIEG KOBIET**



Szczecin | Jasne Błonia



12.03.2023 r. | godz. 10:00

► www.sanprobibiegkobiet.pl

partner strategiczny

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

organizator



patronat



mystyliz

ESKA



KLM
POLMOTOR

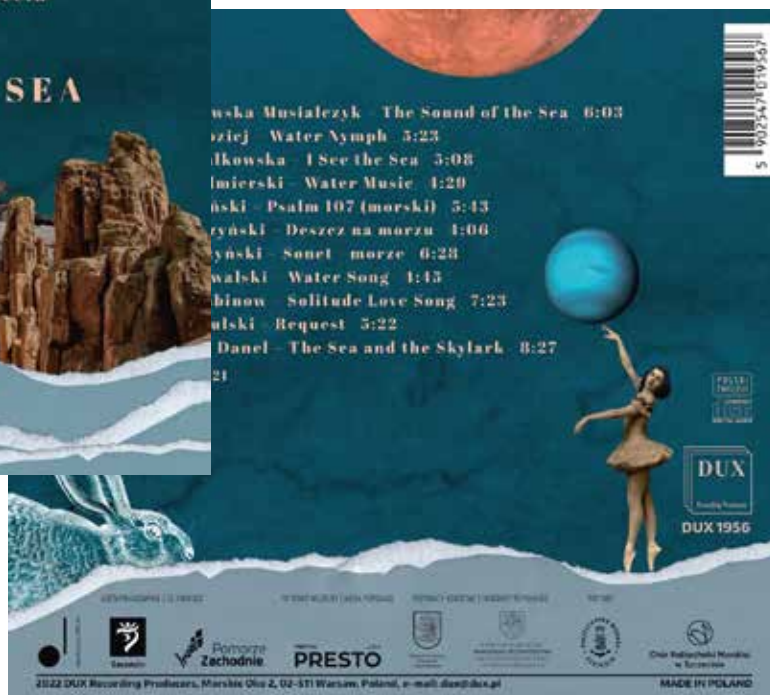
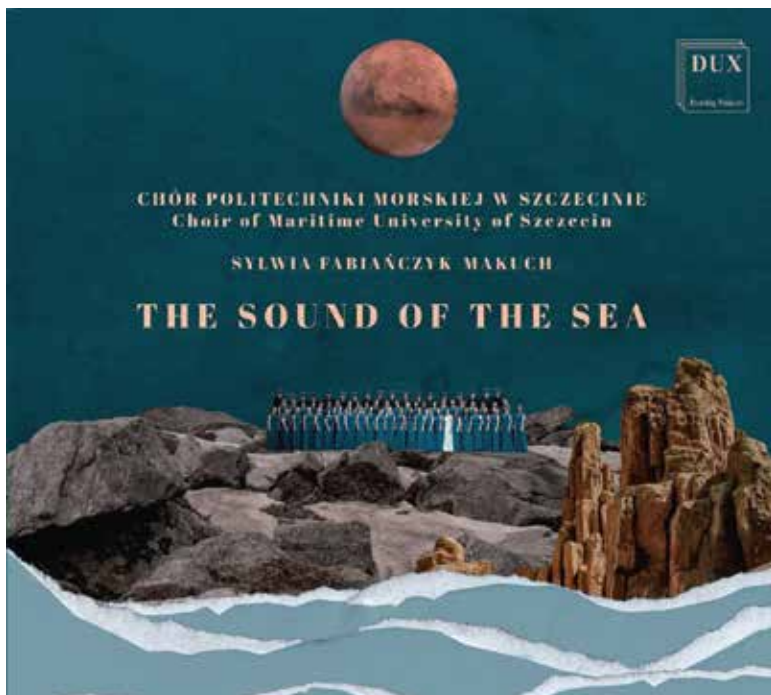
SPORT TO MY



partnerzy

Garrefour

DECATHLON



FALE MUZYKI

CHÓR POLITECHNIKI MORSKIEJ W SZCZECINIE POD DYREKCJĄ SYLWII FABIAŃCZYK-MAKUCH ZNANY JEST ZE SWOJEGO NIETUZINKOWEGO PODEJŚCIA DO CHÓRALISTYKI. TO JEDEN Z NAJORYGINALNIEJSZYCH CHÓRÓW W POLSCE, KTÓRY SWOJĄ TWÓRCZOŚCIĄ I LICZNYMI PROJEKTAMI WYCHODZI POZA UTARTE SCHEMATY. DZIĘKI WSPÓŁPRACY Z INNYMI ARTYSTAMI I OGROMNEJ OTWARTOŚCI NA RÓŻNORODNE GATUNKI MUZYCZNE, POTRAFI PRZYCIĄGNĄĆ NA SWOJE KONCERTY PUBLICZNOŚĆ, DLA KTÓREJ SAMEJ JEST ZASKOCZENIEM, ŻE KONCERT CHÓRALNY MOŻE BYĆ TAK FASCYNUJĄCY.

„The Sound Of Sea” – to tytuł nowej płyty chóru, która jest z jednej strony hołdem złożonym marynistycznej tradycji a z drugiej przykładem profesjoanalizmu, wyobraźni i miłości do muzyki. Morze – główny bohater tego wydawnictwa jest inspiracją, dzięki której otrzymaliśmy materiał pełen potężnych, niezwykłych i oryginalnych brzmień. Na albumie znajdują się premierowe wykonania dzieł na chór mieszany, autorstwa czołowych kompozytorów współczesnej choralistyki. Są wśród nich przedstawiciele trzech różnych generacji. Pierwszą tworzy autorytet polskiej muzyki choralnej – nieżyjący już śp. Marek Jasiński. Druga generacja to doświadczeni twórcy, tacy jak: Janusz Stalmierski, Miłosz Bembinow czy Bartosz Kowalski-Banasewicz. W trzeciej znaleźli się przedstawiciele młodego pokolenia, m.in.: Anna Roćławska-Musiałyzyk, Katarzyna Danel oraz Marek Raczyński. Każdy z nich tworzy w innej stylistyce, z charakterystycznymi dla siebie środkami wyrazu. – To naprawdę wyjątkowy album z choralną muzyką współczesną: dziesięciu kompozytorów przekazuje na nim inspiracje pięknem morskich fal za pomocą piękna ludzkich głosów i potęgi fal brzmieniowych – dzieli się

wrażeniami kompozytorka i przedstawicielka nurtu soundscape (ruch ekologii brzmieniowej) Katarzyna Danel. A dyrygentka chóru – Sylwia Fabiańczyk-Makuch dodaje: – To co charakteryzuje ten album to różnorodne inspiracje twórcze, indywidualne, wyraziste koncepcje, techniki, nurty oraz współczesne środki artystycznego wyrazu, m.in. wykorzystanie nowatorskich form emisji dźwięku, odtwarzanie podczas wykonania wcześniej nagranych linii melodycznych, eksperymentalna emisja dźwięku, z wykorzystaniem kolorystyki brzmienia głosu ludzkiego – od szepotu, przez krzyk po asynchroniczne powtarzanie danych sekwencji rytmicznych na wybranych dźwiękach.

Ta trwająca nieco ponad godzinę podróż z morskimi brzmieniami Chóru Politechniki Morskiej w Szczecinie gwarantuje rejs pełen muzycznych wrażeń.

ad/ okładka płyty

NA TARGACH EKSPERCI PODPowiedzą, jak oszczędzać

17-19 MARCA 2023 ROKU, TĘ DATĘ JUŻ DZIŚ WARTO ZAPISAĆ W KALENDARZACH. TO WŁAŚNIE WTEDY TARGI BUD-GRYF & HOME 2023 ZAGOSZCZĄ W HALI WIDOWISKOWO-SPORTOWEJ NETTO ARENA PRZY ULICY SZAFERA W SZCZECINIE. BĘDZIE TO JUBILEUSZOWA – JUŻ TRZYDZIESTA EDYCJA TARGÓW BUDOWLANYCH I WYPOSAŻENIA WNĘTRZ.



Wiele firm w jednym miejscu

Podobnie jak w poprzednich latach do Szczecina przyjadą przedstawiciele wielu firm, którzy chętnie podzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem z odwiedzającymi. Na targach będzie można spotkać m.in.: firmę Treetop, która buduje domki rekreacyjne oraz domy z drewna księżycowego, firmę Pisarczyk oferującą stolarkę okien i drzwi; inteligentne domy od Neuron House; podłogi, tarasy i drzwi firmy Domax; instalacje OZE od Sonnen Energie; bramy i ogrodzenia od firmy Jardin; nowoczesne rolety od Tapparella, czy podłogi i zielone dachy oferowane przez Contra M.

Pokazy oraz wspólne majsterkowanie

Każdy, kto planuje remont lub budowę domu, na targach znajdzie nie tylko dobre produkty, ale także garść porad, rozwiązań i mnóstwo inspiracji dostarczonych zarówno przez wystawców, jak i podczas warsztatów czy pokazów. Jednym z punktów programu jest wspólne majsterkowanie z Pawłem Machometem z „Rzuć Pan Okiem”. Podczas warsztatów pokaże uczestnikom jak przeprowadzić renowację mebli oraz odpowie na pytanie: Na co zwrócić uwagę przed podjęciem decyzji o nabyciu starego mebla? Na warsztaty będą obowiązywały wcześniejsze zapisy.

Jak oszczędzać w trudnych czasach?

W trosce o domowy budżet eksperci odpowiedzą m.in. na pytania: Na czym i jak oszczędzać? Jak ekonomicznie budować czy

remontować? Jak ograniczyć zużycie mediów zarówno w firmie, jak i w domu? Z jakich rozwiązań warto skorzystać? Natomiast podczas konferencji „Odnawialne źródła energii szansą zrównoważonego rozwoju” przedstawiciele gmin (i nie tylko) zgłębią temat morskiej energetyki wiatrowej. Przed nami 3 dni pełne atrakcji, zdobywania wiedzy, poznawania nowych firm i nawiązywania współpracy biznesowej – do zobaczenia na targach Bud-Gryf & Home 2023.

Wstęp na targi oraz parking są bezpłatne.

Więcej na: www.bud-gryf.pl



W programie targów BUD-GRYF & HOME 2023 znajdą się takie wydarzenia jak m.in.:

- Prezentacje nowych technologii, maszyn, narzędzi i innowacyjnych rozwiązań grzewczych, a także materiałów budowlanych oraz wykończenia i wyposażenia wnętrz
- Giełda kooperacyjna dla firm (po raz pierwszy będzie miała charakter hybrydowy)
- XIV Konferencja „Odnawialne źródła energii szansą zrównoważonego rozwoju regionu “
- Porady ekspertów, architektów, praktyków
- Wystawy, konkursy, warsztaty



DONICZKA Z FUSÓW PO KAWIE

SZCZECIŃSKI LICEALISTA WPADEŁ NA INNOWACYJNY I EKOLOGICZNY POMYSŁ! NASTOLATEK WYMYŚLIŁ JAK Z FUSÓW PO KAWIE OTRZYMAĆ BIODEGRADOWALNY KOMPOZYT, Z KTÓREGO MOŻNA PRODUKOWAĆ DONICZKI. TAKIE PRODUKTY MAJĄ MNÓSTWO ZALET. DONICZKI Z FUSÓW POZYTYWNI WPŁYWAJĄ NA ROZWÓJ ROŚLIN, A UMIESZCZONE W GLEBIE ULEGAJĄ DEGRADACJI.

Pomysłodawca projektu pochodzi z Włoch. Patrik Domenico Fassero Gamba jest jednak blisko związany z naszym miastem! Jego rodzice kilka lat temu otworzyli w centrum Szczecina restaurację. Młody mężczyzna chodzi też do Liceum Ogólnokształcącego w Szczecińskiej Szkole Florystycznej. Od dziecka fascynuje się roślinami.

Fusy interesowały nastolatka już od kilku lat. Analizował i dokumentował swoje przemyślenia. W końcu postanowił nadać im nowe życie. W opracowaniu oryginalnego projektu pomogły licealiście nauczycielka chemii Aleksandra Borzyszkowska-Ledwig i dr hab. inż. Katarzyna Wilpiszewska z ZUT-u.

Patrik swój wynalazek zgłosił do ogólnopolskiego konkursu naukowego Explory. – Fusy od kawy są świetnym materiałem, który może być wykorzystany naprawdę za wiele produktów i może zastąpić też wiele produktów polimerowych, które są syntetyczne – wyjaśniał w specjalnej prezentacji pomysłu. Projekt nastolatka został bardzo entuzjastycznie przyjęty. Licealista zachwycił nim wielką firmę farmaceutyczną i zdobył stypendium.

Każdego dnia na terenie Europy produkuje się tysiące ton fusów po kawie. Okazuje się, że można stworzyć z nich coś wyjątkowego. Wymyślony przez Patrika kompozyt to projekt mający na uwadze człowieka i planetę. Jego zastosowań może być wiele. Niezwykła doniczka to tylko jeden z nich. Gratulujemy młodemu wynalazcy pasji oraz pomysłowości i czekamy na kolejne genialne wynalazki!

kw/ źródła: gs24.pl, dobrewiadomosci.net.pl/ foto: pexels.com



TRAGICZNY REJS

NETFLIX ZREALIZUJE SERIAL INSPIROWANY KATASTROFĄ PROMU „JAN HEWELIUSZ”. STATEK ZATONAŁ 30 LAT TEMU. TRAGEDIA MIAŁA MIEJSCE 14 STYCZNIA 1993 ROKU U WYBRZEŻY WYSPIY RUGIA. TO BYŁA JEDNA Z NAJWIĘKSZYCH I NAJGŁOŚNIEJSZYCH KATASTROF MORSKICH NA BAŁTYKU W HISTORII POWOJENNEJ POLSKI.

Serial realizowany będzie przez twórców „Wielkiej Wody”. Obraz tragicznego rejsu tworzą reżyser Jan Holoubek, producentka Anna Kępińska i scenarzysta Kasper Bajon. Data premiery serialu nie została jeszcze ujawniona. Na razie nie ma też informacji o obsadzie aktorskiej. Wiadomo jednak, że będzie to dramat katastroficzny. Znany jest również tytuł: „Heweliusz”.

– To jest taka tragedia, która odciska piętno na całym społeczeństwie i zostaje na lata w pamięci kilku pokoleń, nie mówiąc już o ludziach, którzy stracili w tej katastrofie bliskich i przyjaciół. Myślę, że jest to szansa na opowiedzenie o różnych postawach ludzkich w sytuacji ekstremalnej i o tej tragedii jako takiej – powiedział Jan Holoubek w rozmowie z „Kurierem Szczecińskim”.

„Jan Heweliusz” zatonął podczas rejsu ze Świnoujścia do Ystad. Prom nosił imię słynnego gdańskiego astronoma. W ostatni rejs wypłynął 13 stycznia 1993 roku. Na morzu panował silny sztorm. Wiatr, deszcz, ogromne fale, przenikliwe zimno... Kolejnego dnia nad ranem doszło do tragedii. W katastrofie promu zginęło 55 osób, 35 pasażerów i 20 członków załogi. Udało się uratować zaledwie 9 marynarzy.

Wrak statku leży na dnie Bałtyku. Na szczecińskim Cmentarzu Centralnym stoi pomnik upamiętniający ofiary katastrofy. Tradycyjnie w rocznicę tragedii w miejscu zatonięcia „Jana Heweliusza” na statkach wyją syreny, a z polskich promów zrzucane są wiązanki i wieńce.

kw/ źródła: 24kurier.pl, historia.org, polskieradio.pl/ foto: wikipedia.org

CLOCHEE®

Bestsellery

PRAWDZIWIE NATURALNE

Idealne do codziennej pielęgnacji Twojej skóry



/clochee.simplyorganic



@clochee_simplyorganic

Więcej informacji na: www.clochee.com

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



POMORZE ZACHODNIE PO RAZ TRZECI PRYZNAŁO „BANDERY SUKCESU” DLA INNOWACYJNYCH PRZEDSIĘBIORCÓW Z REGIONU

NA POZĄTKU LUTEGO W SZCZECIŃSKIEJ OPERZE NA ZAMKU ODBYŁA SIĘ FINAŁOWA GALA KONKURSU GOSPODARCZEGO „TWÓJ BIZNES POD BANDERĄ SUKCESU”. INICJATYWA MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA ZACHODNIOPOMORSKIEGO OLGIERDA GEBLEWICZA PRZYCIĄGNĘŁA REKORDOWĄ LICZBĘ PRZEDSIĘBIORCÓW – DO TRZECIEJ EDYCJI KONKURSU ZGŁOSIŁO SIĘ PRAWIE 150 MIKRO, MAŁYCH I ŚREDNICH FIRM! KAPITUŁA WYŁOŃIŁA 10 FINALISTÓW, KTÓRYCH DZIAŁANIA, PRODUKTY LUB USŁUGI CHARAKTERYZUJĄ SIĘ NAJWIĘKSZĄ ORYGINALNOŚCIĄ, INNOWACYJNOŚCIĄ I KREATYWNOŚCIĄ, SĄ ODPOWIEDZIĄ NA POTRZEBY CORAZ BARDZIEJ WYMAGAJĄCYCH KONSUMENTÓW ORAZ ZMIENIAJĄCYCH SIĘ WARUNKÓW NA RYNKU, A TAKŻE REPREZENTUJĄ WARTOŚCI ROZWOJOWE.

– Pomorze Zachodnie jest dumne z przedsiębiorczych ludzi – wytrwałych, zorientowanych na rozwój swoich firm, wnoszących nową jakość i zmieniających rzeczywistość. Dla nich tylko sky is the limit. Staramy się ich wspierać i doceniać na różne sposoby. Jednym z nich jest ten konkurs bo wierzymy, że z pasji i odwagi rodzą się najlepsze pomysły na biznes. Wierzę, że wspierając zachodniopomorskie firmy, pomagając im zaistnieć na rynku i rozwijać skrzydła, realnie wzmacniamy potencjał gospodarczy naszego regionu – mówił podczas gali Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego Olgierd Geblewicz.

Punktem kulminacyjnym gali w Operze było ogłoszenie zwycięzców. Główną nagrodę przyznano firmie EasyFootings z Dziwnówka, która specjalizuje się w innowacyjnych prefabrykowanych fundamentach mikropalowych. Ich ideą jest dbałość o środowisko i dostosowanie się do zasad cyrkularnej gospodarki. Produkty Easyfootings nadają się do wielokrotnego użytku i podlegają stuprocentowemu recyklingowi. Drugie miejsce zajęła firma True Rider oferująca odzież dedykowaną fanom jeździectwa. Projektowana i testowana w Polsce w warunkach naturalnych dla wszystkich miłośników tego wyjątkowego sportu. Natomiast nagroda za 3 miejsce powędrowała do rodzinnego przedsiębiorstwa z Goleniowa – Wikk.Me. Ta tętniąca życiem manufaktura, prowadzona przez trzy siostry, jest jedynym miejscem w Polsce, gdzie produkowane są najwyższej jakości granole wypiekane na zamówienie, tuż przed dostawą do klienta.

Każdy z laureatów reprezentuje wyjątkowy pomysł, innowacyjne podejście do biznesu, a także udowadnia, że swoją pasję można przekuć w prawdziwy dobrze prosperujący biznes.

Podkreślając wkład w rozwój gospodarczy regionu oraz społeczność lokalnej Zarząd Województwa Zachodniopomorskiego w tym roku po raz pierwszy przyznał także „Złotą Banderę Sukcesu”. Laureatem zostało Stowarzyszenie Słowian i Wikinów Wolin-Jomsborg-Vineta

– Członkowie stowarzyszenia udowodnili, że również w wymiarze gospodarczym można zrobić coś z szalonej pasji do historii. Ich dotychczasowe osiągnięcia, konsekwencja w rozwoju nietypowej atrakcji turystycznej, jaką jest Festiwal Słowian i Wikinów, a także szeroka promocja regionu to ogromna wartość – podkreślił marszałek Olgierd Geblewicz.

To wyjątkowe spotkanie zachodniopomorskich przedsiębiorców było również okazją do oficjalnej inauguracji Roku Przedsiębiorczości na Pomorzu Zachodnim, który będzie obfitował w działania prorozwojowe kierowane do lokalnych przedsiębiorców, a także wszystkich mieszkańców Pomorza Zachodniego.

Konkurs „Twój biznes pod banderą sukcesu” jest realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Zachodniopomorskiego 2014 – 2020, Oś Priorytetowa 1 Gospodarka, Innowacje, Nowoczesne Technologie, Działanie 1.14 Wzmocnienie pozycji regionalnej gospodarki w wymiarze krajowym i międzynarodowym. Celem projektu jest podniesienie poziomu innowacyjności i konkurencyjności gospodarki regionu, dzięki wykorzystaniu potencjału regionalnych i inteligentnych specjalizacji oraz stworzenie lepszych warunków do rozwoju MŚP poprzez umacnianie wizerunku gospodarczego województwa zachodniopomorskiego.

Więcej informacji: <https://biznes.wzp.pl/konkurs-gospodarczy/>

PODARUJ ŻYCIE

SZCZECIŃSKA PROJEKTANTKA MODY SYLWIA MAJDAN ORAZ GRUPA WOLONTARIUSZY DRUŻYNA SZPIKU, DZIAŁAJĄCA W RAMACH FUNDACJI IM. ANNY WIERSKIEJ „DAR SZPIKU”, PROWADZI ZBIÓRKĘ NA ZAKUP APARATURY USG DLA DZIECI ZE SZCZECIŃSKIEJ ONKOLOGII.



W Klinice przy ul. Unii Lubelskiej 1 na trzech oddziałach przebywa 40 małych, pacjentów. Lekarze, pielęgniarki i cały personel medyczny starają się nie tylko leczyć, ale i towarzyszyć chorym, oddając im całą wiedzę, umiejętności i serce. Przenośne USG, na które zbierane są fundusze ułatwi dzielnym pacjentom walkę o zdrowie i życie.

Potrzebny sprzęt to ultrasonograf Alpinion mini sono – ultradźwiękowy system diagnostyczny nowej generacji, który jest mniejszy, prostszy i bardziej kompaktowy niż istniejące duże, skomplikowane systemy. Zaprojektowany z myślą o szybkim i łatwym użytkowaniu w dowolnym miejscu i czasie, może być wygodnie używany w środowiskach o ograniczonej przestrzeni i czasie, takich jak klinika, oddział szpitalny, izba przyjęć lub sala operacyjna, zapewniając wysokiej jakości badania diagnostyczne. Dzięki temu, iż jest zarówno mały, jak i przenośny, można go wygodnie używać nawet w ciasnych miejscach bez konieczności zmiany pozycji pacjenta dokładnie wtedy, gdy zajdzie taka potrzeba i szybko postawić diagnozę, zawsze i wszędzie.


– Startujemy ze zbiórką 40 000 zł na zakup aparatury USG. Pragniemy, aby chore dzieciaczki heroicznie walczące z nowotworem, obolałe, często bezsilne, nie musiały już pokonywać długiej drogi na badanie do gabinetu USG, tylko żeby to USG mogło przyjechać prosto pod ich kliniczne łóżko – tłumaczy Sylwia

Majdan. – Naszym celem jest nowoczesny aparat USG. Kwota jest niemała, ale podzielona wśród nas wszystkich, staje się błahostką.

Zbiórka na niezbędny sprzęt prowadzona jest na portalu zrzutka.pl (<https://zrzutka.pl/7th8aj>). – Wesprzyj zbiórkę symbolicznie, ale solidarnie. Razem spravimy, że szpitalna codzienność małych pacjentów, będzie choć odrobinę łatwiejsza. Że sprzęt, który kupimy, będzie realnie ratował ich życie. Wierze w Was, w Wasze dobre serca! – apeluje projektantka.

Fundacja im. Anny Wierskiej „Dar Szpiku” powstała w 2008 roku w Poznaniu. Inspiracją dla założenia fundacji była Anna Wierska, która ostatnie 2 lata swojego życia, walcząc z białaczką i próbując znaleźć dawcę szpiku kostnego, poświęciła na przekonywanie innych, jak ważną kwestią jest problem dawstwa szpiku. W ramach fundacji powstała Drużyna Szpiku – grupa wolontariuszy, która pomaga realizować wszelkie działania fundacji. Głównym celem jej działań jest zwiększenie liczby osób zarejestrowanych w Centralnym Rejestrze Niepokrewnionych Potencjalnych Dawców Szpiku i Krwi Pępowinowej, a tym samym zwiększenia szans na wyzdrowienie osób dotkniętych chorobą nowotworową, dla których przeszczep szpiku kostnego od dawcy niespokrewnionego jest szansą na wyzdrowienie.

ad / foto: materiały prasowe



MARITA ALBÁN JUÁREZ QUARTET

Szczecin i muzyczne opiaty

TO, ŻE RZECZY NIEZWYKŁE CZĘSTO POWSTAJĄ W NIECODZIENNYCH WARUNKACH JEST JUŻ REGUŁĄ. TAK STAŁO SIĘ Z ALBUMEM „JAZMINES” ZA KTÓRYM STOI MARITA ALBÁN JUÁREZ QUARTET. ZESPÓŁ ZAŁOŻONY PRZEZ POLSKO-PERUWIAŃSKIE RODZENISTWO – WOKALISTKĘ MARITĘ I PERKUSISTĘ JOSE MANUELA ALBÁN JUÁREZ (ZNANY ZE WSPÓŁPRACY Z M.IN. Z ŁONĄ, JIMKIEM I ZESPOŁEM MANAAM) TWORZY JESZCZE DWÓCH INNYCH ZNAKOMITYCH MUZYKÓW: JAZZOWY KONTRABASISTA ANDRZEJ ŚWIĘŚ I PIANISTA DOMINIK WANIA. ICH OSTATNIE WSPÓLNE DZIEŁO, TO MIESZANKA JAZZU ORAZ KULTUROWYCH I MUZYCZNYCH WPŁYWÓW Z AMERYKI POŁUDNIOWEJ, A W WARSTWIE LIRYCZNEJ, M.IN. ZBIÓR HISTORII KOBIET Z RÓŻNYCH CZĘŚCI ŚWIATA, POZNANYCH PRZEZ MARITĘ.

Udało nam się porozmawiać z Maritą i Manolem, nie tylko o płycie ale m.in. o byciu rodzeństwem z latynoskimi korzeniami, sile kobiet i powrotach do Szczecina. Album „Jazmines” miał premierę w grudniu zeszłego roku koncertem w warszawskim klubie Jassmine.

Jak doszło do powstania tego materiału?

Manolo: Najpierw trzeba było skłonić Maritę do skomponowania piosenek i Andrzeja Świąsa, naszego kontrabasistę, gdyż z nimi jest tak, że należy ich pilnować, trzeba ich ze sobą umawiać, przypominać. I żeby to się udało zblefowałem, mówiąc, że mam już jedną gotową piosenkę.

A wszystko się zaczęło od tego, że pierwszy raz nie mieliśmy nic do roboty. Mogliśmy się zatrzymać na chwilę, bo był COVID. Teraz takie „covidy” musimy sobie sami stwarzać, bo wychodzą z tego tylko dobre rzeczy. Nie chodzi o chorobę tylko o przerwę w codziennym natłoku zajęć. Trzeba je sobie prokurować. I w trakcie takiej właśnie przerwy powstała płyta.

W jej nagraniu, ale nie tylko, wzięła udział mocna szczecińska ekipa. Oprócz Was jest tu Maciej Cybulski, a okładka płyty to dzieło Konrada Wullerta.

Manolo: Dość komfortowym jest, jeżeli ma się pewność, że ludzie, do których dzwonisz nie tylko są twoimi kolegami, ale też znakomitymi fachowcami. I tutaj, jeśli chodzi o Maćka Cybulskiego i Konrada Wullerta to oni w swoich dziedzinach są po prostu świetni. A to, że ja ich poznałem przez przypadek, jeszcze w piaskownicy, ułatwia tylko komunikację i współpracę. I nie chodzi o to, że wezmę kogoś akurat ze Szczecina, bo nie znam z Nowego Jorku czy Berlina. Cybul to sprawdzony realizator dźwięku ze światowymi skillami, a Wullert z kolei zainspirował nas tym, że najpierw stworzył fantastyczną kolekcję plakatów do klubu Jassmine. Zresztą okładka płyty powstała na podstawie plakatu, który zaprojektował do naszego zeszłorocznego koncertu właśnie w tym miejscu.

Marita: Najpierw był zachwyty serią plakatów dla klubu Jassmine, a sekundę później spytałam kto je robi i okazało się, że to Konrad Wullert.

Jeśli chodzi o część liryczną albumu to teksty powstały na podstawie Twoich Marita rozmów z kobietami z różnych części świata, niekiedy bardzo szczerych i intymnych. Skąd pomysł, żeby je wykorzystać właśnie w tym celu?

Marita: Rozmowa z którąkolwiek z tych osób osiada w tobie i zawsze znajdujesz jakiś fragment, który brzmi i zostaje. Dlatego podczas tworzenia tekstów łatwiej jest mi się odwoływać do tego, co sama przeżyłam albo do doświadczeń opowiedzianych przez moje „siostry”. We mnie to rezonowało, bo wyczułam jakąś emocję albo jakąś konkretną historię mnie poruszyła. I jeśli chodzi o sumę tego, no to trudno się dziwić, że w momencie, kiedy piszę tekst, żeby nie wziąć tych głosów pod uwagę. One tworzą zgodny chór.

Rozmawiałam z kobietami z Peru, Chile, Kuby, Wielkiej Brytanii, z Czech, Niemiec, Ukrainy, Brazylii, Zimbabwe i Polski. To są historie kobiet, w których czasami wybrzmiewa coś mojego, jak to jest na początku utworu „Opioides”, gdzie śpiewam o tzw. opiatkach muzycznych, ale też o pierwszej fazie miłości i o tym jak muzyka i początkowa faza uczucia działają jak narkotyk, wybijając nas na inną orbitę. Potem dla przeciwwagi następuje autentyczny tekst, zasłyszany od mojej koleżanki, która zrywa ze swoim dotychczasowym życiem, że swoim mężczyzną i nie tylko jemu to mówi, ale przede wszystkim sobie.

A które z tych piosenek najmocniej w Tobie wybrzmiały i są dla Ciebie najbardziej osobiste?

Marita: Jest taki numer pt. „Dinian”, a właściwie kołysanka, któ-

ra udało mi się skończyć w Szczecinie. To jest historia dedykowana dzieciom: mojej córce i dzieciom mojego brata. Oni po kolei przychodzili na świat przynosząc ze sobą radość, spełnienie, ale też lęki. Druga piosenka „Cancion Tusan” mówi o tym, że niezależnie od kontynentu dotykają nas nie zawsze łatwe historie, że trzeba brać dzieci na plecy, uciekać i szukać kraju, w którym jest wolność, w którym jest spokój. To jest utwór, który pisałam myśląc o falach migracyjnych w XIX wiecznym Peru, ale kiedy skończyliśmy pisać tę piosenkę, sytuacja na białoruskiej granicy stała się bardzo napięta i mocno to przeżywaliśmy. Natomiast w momencie, kiedy miksowaliśmy płytę, zaczęła się wojna i Warszawa przemieniła się w jedno wielkie pole pomocy. Bezpośrednio w tym uczestniczyłam i poznałam wiele kobiet, które uciekły przed wojną, biorąc dzieci na plecy. Są też na tym albumie motywy trochę prześmiewcze, trochę z przyzruceniem oka. Jest numer inspirowany historią krakowskiej artystki Joanny Pawlik, która jest mocna i radykalna w swojej twórczości. Jej dzieła krzyczą, protestują i pomimo mroku oraz bólu, które są na początku, finalnie pozytywnie oddziałują.

Na podstawie tych rozmów, ale też własnych doświadczeń oraz obserwacji potrafisz powiedzieć, co według Ciebie, nas kobiety ze sobą łączy?

Marita: To co nas łączy to intuicja, wytrwałość. To są dwie ważne cechy i nie wolno o nich zapominać.

Manolo: Obserwując kobiety widzę ogromną solidarność i imponuje mi ona. Pamiętam jak kilka lat temu graliśmy w Filharmonii w Szczecinie. Marita ze sceny zwróciła uwagę publiczności na dziewczyny, które akurat manifestowały na placu Solidarności przed budynkiem. Podoba mi się siła i moc sprawcza kobiet, zwykle bardzo skuteczna i precyzyjna. Zresztą najmocniejsze kobiety poznałam w Szczecinie.

Mówiąc o Szczecinie dorastaliście w nim, w niezwykłym domu.

Manolo: Przez nasz rodzinny dom przewijali się malarze, muzycy, artyści wszelkiej maści. Byliśmy w filharmonii w każdy piątek i sobotę, najpierw z rodzicami, a potem w liceum z rówieśnikami ze szkoły muzycznej. Niezależnie od tego co ta orkiestra akurat grała, czy mieli lepszy dzień czy gorszy to nie miało dla nas znaczenia.

Marita: To było dla nas naturalne otoczenie i miejsce spotkań.

Byliście więc w jakiś sposób „skazani” na to czym będziecie się zawodowo zajmować w przyszłości.

Marita: Nie było w domu ciśnienia, że mamy zostać muzykami, wręcz przeciwnie. Padały czasem pytania, czy na pewno chcemy się kształcić w tym kierunku, czy może pragniemy czegoś innego.

Manolo: Nikt np. nie robił problemu z tego, żeby mnie przenieść na perkusję ze skrzypiec. Jak moja pani od skrzypiec poszła na urlop macierzyński, postanowiłem przestać grać na skrzypcach, bo przyszedł jakiś pan, który brał te moje skrzypce, tymi samymi paluchami, którymi jadł pączki i ten lukier zostawał na gryfie. Na szczęście nie wyrzucili mnie ze szkoły, co było fajne.

Chodziliśmy do szkoły muzycznej przy ulicy Bolesława Śmiałego. Nasze dzieci aktualnie są w podstawówkach i tak sobie pomyślałem, że gdyby mój syn teraz przeżywałby to, co my w tej szkole... My na przykład rzucaliśmy się kamieniami z dziećmi z innej szkoły. Byli tacy przerośnięci z równoległych klas, palili papierosy i mieli takie zabawy, że: jeden duży brał takiego małego za nogi i walił nim w drugiego dużego. My się przelicaliśmy przez to wszystko i szliśmy na chór, co było totalnym obciachem, no bo kto normalny śpiewa. Tak naprawdę chodziliśmy na chór, bo był dobry i ciągle jeździł z koncertami zagranicę, a były to dziewięćdziesiąte lata.



A jakim byliście i jesteście rodzeństwem?

Marita: Byliśmy jak wszystkie inne rodzeństwa. Było bardzo wesoło, ale oczywiście zdarzały się różnice zdań. Ja się teraz bardzo dobrze czuję w tym rodzeństwie. Często jest taki moment na scenie, że zaraz zaśpiewam i Manolo wtedy jest w stanie to jakoś uzasadnić albo idealnie wręcz wyprzedzić.

Manolo: Dogadujemy się, nie tylko dlatego że jestem jej bratem, ale dlatego, że zawsze słucham tych wokalistek z którymi gram. Dobrze im akompaniuję, bo jestem super (śmiech).

Marita: Czyli ma siostrzane relacje ze wszystkimi wokalistkami, z którymi gra...? Manolo posiada też uważność, ale tej uważności musiał się nauczyć od siostry, To tyle ode mnie.

Manolo: Od siostry (śmiech).

A relacje rodzinne i bliskość pomagają Wam w pracy?

Marita: Niektórych to wkurza, że jesteś rodzeństwem.

Manolo: To bywa trudne. Czasem słyszymy: Siema a co byście zagrali? A ja mówię: No mam taki fajny projekt z moją siostrą. I wtedy: A z siostrą... yyy, nooo... Raz jakiś facet w Szczecinie zapytał naszego taty: Jak to jest, że Manolo gra w Manaamie? A ojciec na to: Załatwiłem mu. To mój syn przecież. (Śmiech). Pół świata jest takie, że te relacje rodzinne hołubi i one pomagają w życiu. Drugie pół świata to odrzuca. Wydaje mi się, że w Polsce jest trochę tak, że jak jedno z rodzeństwa, czy z rodziny zrobi coś fajnego, to drugie już nie powinno, bo nie starczy dla całej reszty. Ja tak wcale nie uważam. Jest cała masa bardzo uzdolnionych rodzin. Zresztą talent rozwija się poprzez środowisko, w którym się człowiek obraca czy dorasta. Jeśli ludzie wychowują się w takim samym miejscu, nie jest wykluczone, że zaczną tworzyć albo robić coś ciekawego równoległe.

Marita: Wiesz co, nie jesteśmy politykami więc niech się nikt nie czepia (śmiech). Ja bym się czepiała ustawek w polityce, ale nie w świecie sztuki.



Z kwartetem gracie jazz choć nie brakuje tu wpływów z innych gatunków muzyki, ale i części świata, również z Waszej drugiej ojczyzny jaką jest Peru.

Manolo: Z jazzem jest tak, że nie ma on granic. Zresztą odrzucałyśmy sami te utarte, wygodne ścieżki, szufladkowanie stylistyczne, o którym ostatnio ładnie mówił Jimek podczas swojego TED Talk. Mam tak z graniem na perkusji, że sam wyznaczam sobie granice. A ponieważ skończyły się ograniczenia geograficzne w muzyce, w takiej formie w jakiej trzymały twórców w poprzednich dekadach, to jest skąd czerpać inspiracje.

Jazz poznaliśmy szerzej dopiero gdzieś w liceum, a po jakimś czasie dotknęło nas, że mamy własną muzykę. Wyobraź sobie dzieciaki, które są ze Szczecina, ale nie mają w tym Szczecinie rodziny poza rodzicami, którzy na dodatek przyjechali tu na pięć lat przed naszym urodzeniem. Byliśmy rodziną bez tutejszych korzeni i na dodatek z ojcem z Peru. Muzyka peruwiańska zwykle kojarzy się z tym co do nas dotarło a dotarli tylko Indianie, chłopaki, którzy mają najwięcej mocy w przebijaniu

się przez różnego rodzaju geograficzne zasięki. Ale to nie jest koniec peruwiańskiej muzyki. Ameryka Południowa to jest cudowny kontynent, który pomieszał po swojemu kulturę z Afryki i Europy. Jest tam bogactwo melodii, harmonii i wyjątkowej rytmiki. Nagle okazało się, że to jest nasze, że dobrze się w tym odnajdujemy. Poza tym, dzięki temu, że gramy jazz możemy pisać teksty o wszystkim. Marita pisze feministyczne, poważne, romantyczne, ale na tej płycie jest również mój tekst, który jest bardziej lekkim poradnikiem o tym jak pojmować poprawnie Latynosów. I jak nie ulec stereotypom.

A ulegamy tym stereotypom, czego nie da się niestety ukryć.

Manolo: Wiesz, nikt tego nie rozumie. Ja bardzo bacznie obserwuję, jak się mają Latynosi na świecie. W Polsce jest całkiem nieźle, bo jesteśmy tutaj atrakcyjni. Jako Polak Peruwiańczyk na Piątej Alei w Nowym Jorku nie byłem specjalnie atrakcyjny bez muzyki.



Spotkały Was w Polsce kiedykolwiek nieprzyjemności związane z pochodzeniem? Akty rasizmu?

Manolo: Rasizm w Polsce ma się dobrze, ale jest mikry, mierny i tak naprawdę patrząc na inne kraje, inne części globu to jest na szczęście tylko „niegrzecznym chłopaczkiem”, którego da się ogarnąć. Owszem, zdarzają się incydenty. Raz ktoś dał mi w łeb, ja komuś też. To są normalne sprawy. Na szczęście nie przeszkadza nam to w zdobywaniu pracy, w osiąganiu ważnych życiowych celów, jak to się dzieje w innych krajach, gdzie kolor twojej skóry determinuje status społeczny. Są kraje, gdzie oni po prostu się nienawidzą. Daleko nie szukając to Peru też jest takim krajem. Na szczęście w Polsce jest mało rasizmu i klasizmu, ale jeżeli się pojawia to dosyć wyraźnie i łatwo z nim walczyć. Teraz się zastanawiam czy ogromna fala osób z Ukrainy nie odczuwa z tego tytułu jakiegoś problemu... Jestem akurat w trakcie badań nad kolonializmem i losami ludzi porywanych z Afryki i wywożonych do Ameryki Południowej i Środkowej, właśnie pod kątem muzycznym. Widzę, że bez tego straszego zjawiska nie byłoby lwiej części muzyki na świecie.

Ty, Marita, jeśli chodzi o muzykę jesteś mocniej związana z jazzem niż Manolo, który grywa w przeróżnych projektach, m.in. z Łoną, czy z Jimkiem. Jesteś też fanką Chopina. Klasyka jest również ważna dla Ciebie?

Marita: Jest to podstawa wykształcenia muzycznego, tego które odebrałam. Rozwijałam to studiując muzykologię i do tej pory jestem związana z tym nurtem. Cały czas coś na ten temat redaguję i piszę. Trudno się z tego Chopina wykaraskać, jak się już raz zaczęło. To się również wiąże z moją fascynacją improwizacją fortepianową, która ma swoje źródło w XIX wieku. Najbardziej jednak jestem fanką tego, żeby dać sobie szansę na słuchanie bardzo różnej muzyki. Otworzyć uszy, otworzyć głowę i sprawdzać to na sobie. Muzyka ma sprawiać przyjemność, przemieniać naszą rzeczywistość, dodawać nowego wymiaru.

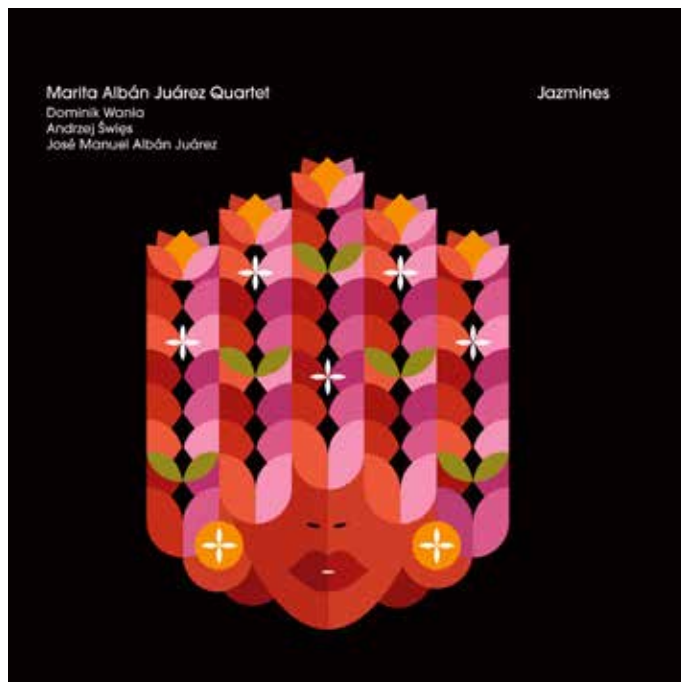
A mogłabyś spróbować zupełnie innego repertuaru, bardziej komercyjnego czy popowego?

Marita: Nie. Najbardziej pragnę śpiewać te rzeczy, które robię teraz, z tymi ludźmi. Ale jeżeli, ktoś by mi zaproponował np. że bym zaśpiewała w teatrze to chętnie, ale na swoich zasadach.

A z Tobą jak jest Manolo?

Manolo: Zawsze wszystko w moim życiu opierało się na koneksjach. Jak ktoś wydał płytę to pewnie „na układzie” – jak to kiedyś śpiewał Wini. Nigdy tak nie było, żeby ktoś kto mnie zupełnie nie zna nagle zadzwonił: Ej, ty tak świetnie grasz na perkusji, że chcemy grać z tobą. Jest pewnie cała masa lepszych perkusistów, szybciej grających, lepiej jeżdżących samochodem, bo to również jest istotne w tej robocie albo bardziej układnych ode mnie. To też jest kwestia charakteru i tego jak się do muzyki podchodzi. Jak grałem w Manaamie to uważałem, że pośród moich najbliższych kolegów perkusistów jest pięciu, którzy powinni być na moim miejscu. Ale nie oddałem im tego miejsca nigdy, tak jak nie oddaje się koszulki lidera, bo w wieku lat 20 zarabiałem tyle co Pan Prezes (śmiej). Kora też mnie po prostu lubiła. Uważała, że jestem estetyczny, mądry i mówiła do mnie per Seneka. Byłem zawsze dobry z antyku, bo mnie mama, Jan Parandowski i pani Rodziewicz od polskiego odpowiednio wyuczyli i do tej pory jestem w stanie tym zaimponować (śmiej).

Z kolei jak jechałem kilka lat wcześniej na kajaki, to moja ówczesna dziewczyna powiedziała: O fajnie, że jedziemy na kajaki z tą ekipą, bo tam będzie Łona. Jaki Łona? – myślę, no ale dobra, jak przyjechaliśmy na miejsce, oni akurat grali w piłkę z chłopakami z pobliskiej wsi. Stałem przy linii bocznej, przybiegł do mnie Adaś i mówi: A ty co? A ja, że lubię bardzo grać w nogę i wszystkich biję na głowę. Dołączyłem więc do zespołu i do-



staliśmy mniejsze bęcki niż gdyby mnie tam nie było. Przegadaliśmy później z Łoną do 5 rano, przy ognisku, o muzyce Dwa tygodnie później na deptaku Bogusława z Maćkiem Cybulskim, Rymkiem i Maćkiem Kałką, czyli z trzonem zespołu The Pimps, zagraliśmy pierwszy koncert. To był 2000 rok i zagraliśmy wtedy jeszcze numery Wiele C.T... O kurcze, zespół The Pimps ma 23 lata? (śmiej).

Natomiast Jimek był małolatem i nie było wiele tematów wspólnych. Nasi rodzice się znali i spotykali, a mieszkaliśmy po sąsiedzku w tej samej dzielnicy, dosłownie kilka bram od siebie. Potem pograliśmy trochę w kosza, on lepiej, bo duży urósł. A po latach spotkaliśmy się w Warszawie i już było o czym gadać.

Te relacje i koneksje to także przykład tego, że wcale nie jest tak, że karierę trzeba robić w Warszawie. Najważniejsze dla mnie muzyczne sprawy zawsze były w Szczecinie. Jestem na przykład superdumny z tego, że moje nazwisko jest wydrukowane w pierwszym programie nowej Filharmonii. Kiedy zastanawialiśmy się z Jimkiem i Emalką Ziąbską jakie miejsce w Polsce będzie najlepsze na muzyczne studia dla naszej podopiecznej, kenijskiej perkusistki Charity, Szczecin był naszym jedynym tytmem.


A tęsknicie za Szczecinem, często tu wracacie?

Marita: Ze mną było tak, że już na etapie liceum byłam jedną nogą tutaj. W Warszawie mam więcej przyjaciół, więcej dalszej rodziny. Moje wspomnienia np. sprzed 15 lat wiążą się już z Żoliborzem czy Ursynowem. Na razie mam tutaj swoje miejsce na Ziemi, choć zawsze najbezpieczniej się czuję wtedy, kiedy w skrzynce mailowej mam bilet na jakiś wyjazd (śmiej).

Manolo: Ja na przykład jestem bardzo ze Szczecina. W Szczecinie się świetnie pracuje. Maciek Kałka zawsze mi mówi, że skoro tak chwalebę ten Szczecin, to powinienem tu przyjechać jak się nie dzieje i spróbować tu pomieszkać... Mimo tego dalej mam takie marzenie, żeby zamieszkać w kamienicy przy Teatrze Polskim z widokiem na rzekę. Zamknąć się tam i pisać wielkie dzieło symfoniczne przez cały rok. Chodzić sobie po Parku Żeromskiego, w którym stawialiśmy z Maritą pierwsze kroki i poczuć upalne lato miejskie.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Zuzanna Gąsiorowska / okładka płyty: Konrad Wullert



Szczęśliwe siódemki Michała Janickiego, czyli wszystko zależy od wytrzymałości publiczności

MICHAŁ JANICKI, TO ZNANY, SZCZECIŃSKI AKTOR, KTÓREGO PUBLICZNOŚĆ CHĘTNIE „JADŁABY ŁYŻKAMI”, KIEROWNIK ARTYSTYCZNY TEATRU KAMERALNEGO I DUSZA TOWARZYSTWA. OKAZJĄ DO SPOTKANIA I ROZMOWY STAŁ SIĘ OKRĄGŁY, JUBILEUSZ 20-LECIA TEJ SCENY. ZAPYTALIŚMY O JEJ POCZĄTKI, TUŁACZE LOSY, O „ONE MAN SHOW” W NAJSTARSZEJ BRAMIE W SZCZECINIE, KTÓRA PUBLICZNA TOALETA NA ŚWIECIE MA SWÓJ TEATR, A TAKŻE O TYM, JAK MOŻNA WYKORZYSTAĆ PRZEJEŹDZAJĄCE TRAMWAJE.

Rok 2022 już za nami. Ale chyba był dla Ciebie bardzo udany i bardzo ważny? Sporo się działo. Zacznijmy od rocznicy, w dodatku okrągłej – 20-lecia Teatru Kameralnego.

Tak, nie można zaprzeczyć, że ubiegły rok był bardzo udany. We wrześniu, na początku sezonu teatralnego zaczęliśmy obchody dwudziestolecia Teatru Kameralnego i otrzymaliśmy wiele dowodów sympatii, listów od widzów, znanych osobistości. Serce rośnie, kiedy czuje się, że to co się robi jest potrzebne.

Teatr Kameralny podobno powstał w niecodziennych okolicznościach?

To był prawdziwie spontaniczny pomysł. Narodził się po jednym z przedstawień „Rewizora” w Teatrze Polskim, na bankiecie po spektaklu (śmiej). Impreza odbywała się latem w ogrodzie teatralnym. Świetni goście, wspaniała atmosfera. Tak nad ranem w jakimś takim nagłym przypływie sympatii, pod wpływem chwili i pięknych okoliczności przyrody jeden ze znakomitych gości, lokalny biznesmen stwierdził, że chciałby, specjalnie dla mnie, stworzyć... teatr. Uznałem oczywiście to za żart. Ale okazało się, że biznesmen ów nie rzuca słów na wiatr. I tak powstała pierwsza siedziba Teatru Kameralnego. Mieściła się w jednej z kamienic przy ulicy Podgórznej. Okazało się przy okazji, że przed wiekami, należała ona do jakiegoś żeńskiego zakonu a w jej zabytkowych piwnicach składowano wina. Prawdopodobnie mszalne. Piwnice piękne, dobrze przystosowane dla potrzeb teatru przez fundatora. Ale roziło się w nich od pewnych takich małych żyjątek, płaźniców czy też innych organizmów. Na początku próbowaliśmy z nimi walczyć. Ale wtedy jeden z naszych aktorów, który jest buddystą, zakazał zabijania cze-
gokolwiek, twierdząc, że każde z tych żyjątek może być wciele-
niem, któreś z zakonnic. Wynajmowaliśmy pomieszczenia przy Podgórznej przez siedem lat. Jestem pragmatykiem, ale w tę jedną cyfrę wierzę. W zabobny nie. Ale w szczęśliwą „siódemkę” tak. Moje nazwisko ma siedem liter (śmiej). Pod koniec działalności przy ulicy Podgórznej w świetnym monodramie wyreżyserowanym przez Tatianę Malinowską-Tyszkiewicz pt. „Zabawa w koty” występowała wspaniała artystka Marysia Baka. A jej postać i ta sztuka wiążą się ściśle z kolejną siedzibą teatru.

Równie niecodzienna jak pierwsza.

Na kolejne siedem lat, teatr przeniósł się do kamienicy przy placu Żołnierza Polskiego 5, wynajmowaliśmy dwa pomieszczenia, nr domu 5, czyli łącznie 7 (śmiej). Mieściła się tam wtedy „Desa”. I szczęśliwym trafem teatr zaczął funkcjonować właśnie w jej pomieszczeniach. I Marysia Baka mogła tam nadal grać swój wspaniały monodram. Okazało się także, że właściciel „Desy” zna ją doskonale. Bo jego mama pracowała przed laty w teatrze o on sam niejednokrotnie, będąc dzieckiem, bywając u niej w pracy przesiadywał na kolanach Marysi Baki (śmiej). Nowa siedziba teatru spodobała się wszystkim, zwłaszcza Marii, która za każdym razem mówiła; „czuję się tu tak młodo, jestem najmłodsza wśród tych wszystkich zabytkowych gratów”. W dzwowie, w trakcie spektakli, siedzieli na „bidejmajerach”, „empirach”, pili herbatę z zabytkowej porcelany Rosenthala i oglądali m.in. Marysię Bakę, która wtedy była chyba najstarszą aktorką, która grała monodram, w Polsce i może nawet na świecie. Miała wtedy 87/89 lat i grała! Sama „zasuwała” na scenie przez ponad godzinę! Mamy więc najstarsze kino na świecie, czyli szczecińskiego „Pioniera” i najstarszą czynną aktorkę, która prezentowała z sukcesem najtrudniejszą formę sceniczną, jaką jest monodram! Brawo Marysiu Bako!

Ale po siedmiu latach osiągnęła Was drapieżna ręka wolnego rynku.

Musieliśmy znowu zmienić lokalizację teatru. Ale kolejnym szczęśliwym trafem, na kolejne siedem lat, bo w tym roku taka cyfra nam „stuknie”, Teatr Kameralny „wylądował” w najstarszej bramie w Szczecinie (śmiej), czyli Bramie Portowej. I miej-

my nadzieję, że w niej będziemy grali przez kolejne 77 lat, siedem miesięcy i 7 dni.

Trafiłście do samego centrum Szczecina.

W Bramie Portowej, którą wszyscy znają, przez wiele lat mieściła się „Cepelia”. Pewnego dnia przejeżdżając obok niej rowerem zauważyłem, że ten sklep zostanie zlikwidowany. A było to 7 lipca 2014 roku, czyli kolejne szczęśliwe siódemki – siódmy dzień tygodnia, siódmy miesiąc, 2014 rok, czyli łączna cyfra daje 7 a 14 podzielić przez 2, to dwie siódemki. Co miało być w Bramie po „Cepelii” miał zdecydować magistrat. Ruszyłem więc do akcji! Komisja kultury Rady Miasta (podejrzewam w składzie 7 osób) zaakceptowała pomysł utworzenia w Bramie Portowej teatru. To było siedem lat temu. I dzięki Bogu jest do dzisiaj! Jestem kierownikiem artystycznym, gram co daje się zauważyć (śmiej), trochę reżyseruję i prawdę mówiąc jestem też pracownikiem technicznym teatru (śmiej). Natomiast świetne scenografie tej sceny tworzy Danuta Dąbrowska-Wojciechowska, której talent i inteligencja są ważnym filarem Teatru Kameralnego.

Jak długo trwała adaptacja wnętrza Bramy Portowej?

Tym się zajęła fachowa firma „Konsart”, zajmująca się zabytkami na co dzień, przy wsparciu urzędów Miejskiego i Marszałkowskiego. Taka zgodna i twórcza fuzja. Kultura łączy – zgoda buduje (uśmiech). Więc budowa trwała, nie pamiętam dokładnie, bo szczęśliwi czasu nie liczą, ale pewnie 7 miesięcy z niewielkim okładem. Po remoncie mogliśmy zaczynać w grudniu 2016 (a 16 to 1+6, czyli znowu 7).

Teatr Kameralny, czyli liczba osób na scenie jest mocno ograniczona. Ilu aktorów najwięcej, równocześnie, występowało na Waszej scenie?

Czworo, to już jest tłok. Pięcioro, to sytuacja skrajna. Tylu właśnie występowało w „Oświadczeniach” Czechowa. Ale oni się wymieniali na scenie, choć w kilku miejscach pojawiali się razem. I wtedy trzeba było ich upychać. Ale taka optymalna sytuacja to jest dwójka, trójka na scenie. No i ja sam (śmiej). Teraz sen z oczu nam spędza jedna sprawa – ten obiekt trzeba lekko ogrzewać pompą ciepła, na prąd, praktycznie cały czas. Rosnące ceny energii budzą nasz niepokój. Znany i wybitny polski aktor Andrzej Zaorski, który był z nami zaprzyjaźniony i bardzo nam pomagał, zauważył kiedyś, że jak się nie podgrzewa, to na ścianach Bramy momentalnie pojawiają się pleśnie i grzyby. I mówię do mnie: „jeżeli będziesz chciał zaoszczędzić trochę pieniędzy na ogrzewaniu, to zawsze możesz założyć w tym miejscu Zespół Pleśni i Tańca” (śmiej). A ja na to odpowiadam: „pleśni może tak, ale jeżeli chodzi o grzyby, to nawet gdybym miał zbankrutować, jedynym grzybem w tym teatrze będę ja” (śmiej).

Ciekawa anegdota wiąże się z pobytem w tym miejscu znanego polskiego pisarza i dramaturga światowej sławy Janusza Głowackiego.

Zdążyliśmy się zaprzyjaźnić – twórczo – z Januszem Głowackim, którego sztuki „Home section” i „Choinka strachu” graliśmy z powodzeniem i szykujemy się do wystawienia jego czterech jednoaktówek, które osobiście wręczył nam podczas wizyty w Teatrze Kameralnym. Zapowiedział wtedy swoją obecność na premierze, ale jak wiadomo z przyczyn od nas niezależnych słowa nie dotrzyma. Ale kiedy przyjechał, przy okazji „Home section”, bardzo chwalił naszą siedzibę w Bramie Portowej, był bardzo zainteresowany jej historią, jak mówił: „takiego „starożytnego” obiektu”. W pewnym momencie oświadczył, że musi skorzystać z toalety. No to go informuję, że znajduje się ona na zewnątrz. A on na to: „drewniana?”. Odpowiadam: „nie, niedawno wyremontowana”. Chodziło mi oczywiście o toaletę miejską, z którą teatr „ściśle współpracuje”, umiejscowioną tuż przy Bramie. Głowacki poszedł, szybko wrócił. I mówi: „wiesz co Micha-



le, widziałem w swoim życiu wiele dziwnych rzeczy. Niektórych nawet jestem autorem. Ale po raz pierwszy widzę coś takiego. To jest chyba jedyna toaleta na świecie, która posiada własną scenę teatralną” (śmiej). W Teatrze Kameralnym w Bramie występowała także niezwykła Anna Seniuk. Miała próbę, ja jej pomagałem, robiąc za „technicznego” i garderobianego. Ona też mnie dopytywała o historię tego budynku. Tłumaczę więc skąd nazwa, że Niemcy nazywali ją Bramą Berlińską, bo jednym swoim wyjściem prowadziła w stronę Odry, czyli Szczecina, a drugim w stronę Berlina. I w tym momencie za ścianą przejechał tramwaj – zgrzyt, gruchot ciężkich żelaznych kół. Anna Seniuk, słysząc te odgłosy, krzyknęła: „Jezus Maria, wracają?” (śmiej)

No właśnie, tramwaje za ścianą. To chyba dla Was spory kłopot?

To taki „drobiazg”. Odgłosów ulicy nie słycać, ale przejeżdżające tramwaje słycać wyraźnie. Wybitny polski reżyser i mój dawny dyrektor oraz mentor w szkole teatralnej Jerzy Gruza komentując to mówił: „Ty właściwie to wprowadź te tramwaje do granych sztuk”. I rzeczywiście parę razy nam się udało wykorzystać, wkomponować tramwajowe odgłosy w spektakl, „grały” w niektórych sztukach. A Gruza mówił jeszcze: „Możecie tutaj grać „Tramwaj zwany pożądaniem”, a właściwie to, co chcecie

np. „Tramwaj zawsze dzwoni dwa razy”, „Cztery wesela i tramwaj”, „O jeden tramwaj za daleko” (śmiej). A jak przygotowaliśmy „Na pełnym morzu”, to trudno było sobie wymyślić w nim udział tramwaju. No chyba, że wodnego (śmiej). Ale znaleźliśmy rozwiązanie – w tym przypadku tramwaje świetnie zagrały jako burza. Myśmy dodali tylko błyski, refleksy świetlne.

W ciągu tych 20 lat zagraliście około stu premier.

I mam nadzieję, że przynajmniej kolejnych 107 przed nami (śmiej). Przyszłość teatru jednak w dużej mierze zależy od sprawności i determinacji zarządu stowarzyszenia STPS, które jest jego prawnym opiekunem, głównie Zofii Jankowskiej i Piotra Garusa, którym jako kierownik artystyczny dziękuję za dwadzieścia lat twórczej i skutecznej współpracy. A jako twórca nienasycony proszę o więcej.

W tym roku otrzymałeś kolejny Bursztynowy Pierścień – nagrodę – statuetkę dla znakomitych artystów z zachodniopomorskich scen teatralnych. Za jaki spektakl tym razem?

Kolejny Bursztynowy Pierścień to potwierdzenie faktu, że w dzwowie wciąż pozytywnie oceniają moją obecność na scenach Szczecina. Tym razem Nagroda Bursztynowego Pierścienia, to wyróżnienie dla spektaklu Teatru Kameralnego, który cieszy się





powodzeniem. To monodram na pograniczu, „one man show”, którego scenariusz skompilował w większości niezastąpiony Andrzej Zaorski. Gramy ten spektakl czasami dwa razy dziennie! Przed premierą byłem pełen wątpliwości co do efektu końcowego. Ale teraz, po odbiorze publiczności i wyżej wymienionej nagrodzie kamień spadł mi z serca i zatrzymał się w nerce – na razie! Niech czeka, niech będzie pod ręką. Jak spotkam kogoś bez winy to mu nim „przydzwonię”, czy jakoś tak odwrotnie, nie pamiętam, jak to szło dokładnie... (śmiech)

Twój „one man show” nazywa się „Raz, gdy chciałem być”.

Tak. Jest to taka fabularyzowana opowieść o tym, kim to ja nie chciałem zostać, a zostałem tym co widać... Treść każdego spektaklu zasadniczo jest taka sama. Ale czasami publiczność mnie prowokuje do improwizacji, więc wchodzę w poboczne wątki z wytyczonej drogi (po grecku „pederasta” – zboczeniec), czyli jestem... aktorem dygresyjnym (śmiech). I nie oszukujmy się – z prawdą ma to jakieś 50 procent wspólnego. Jak to powiedział Andrzejek Zaorski: „Nie możesz Misiu pozwolić na to, aby nadmiar prawdy zepsuł ci dobre opowiadanie” (śmiech). Trzymam się więc tego i oczywiście wszystkie opowieści są prawdziwe w 50 proc., no powiedzmy 77,7 procent. Ale one rosną, a publiczność decyduje do jakich rozmiarów. Normalnie spektakl trwa godzinę i 10 minut. Nie jestem przecież bez serca ani tak zarozumiały, żebym trzymał ludzi 2 godziny sam na sam! Pomyślałem sobie: „godzina wystarczy”. Nawet trochę wyhamowuję. To dla tych, którzy już chcą iść, już chcą powiedzieć: no, nareszcie!”. Wiedzą, że już jest koniec, że można wyjść, że można się przedzierać do drzwi. (śmiech) Ale oczywiście są też przygotowane, precyzyjnie w domu, tzw. spontaniczne bisy. Te ciągną się czasami do 40 minut i dłużej, ale to publiczność

jest już sama sobie winna – chcieli, to mają za swoje (bilet 45zł). Któregoś razu zabawa trwała ponad 2 godziny, publiczność oszalała – ja zwariowałem. Wyobraźnia miała jeszcze spory zapas, ale organizm odmówił – krążenie w kończynach dolnych. Zamiast spacerować z mikrofonem po scenie jak mistrz estrady i piosenki Jerzy Połomski, to stałem przy statywie w przewadze na prawej nodze, która spuchła. Może następnym razem skorzystam z krzesła, a jak publiczność będzie pokładać się ze śmiechu, sam się położę i stworzę nowy gatunek, zamiast „na stojaka” to „na leżaka” i sprzedam format telewizji (śmiech, ale chytry).

Niektórzy, którzy już widzieli „Raz, gdy chciałem być”, twierdzą, że jesteś najlepszym szczecińskim stand upperem a i wielu z polskiej czołówki stand upu mogłoby się sporo od Ciebie nauczyć.

No to już jest nadmierny masaż pychy. Ale skoro ludzie tak mówią, to coś w tym musi być, w myśl zasady – jak Ci trzech mówi, że jesteś pijany, to się połóż. Przyjmuję do wiadomości (śmiech). Co do estrady mam swoich ulubieńców, z przyjemnością oglądam Kryszaka, Andrusa, Tyma i Kołaczekowską, nierównaną Kwiatkowską, Bielicką i Brusikiewiczza, z którym miałem szczyt jeszcze w Szkole Teatralnej w Gdyni. To nie jest łatwa sztuka – sam na sam z publicznością – co podkreślał reżyser Jerzy Gruza. A Adam Opatowicz świetnie to rozumie i jest bardzo cierpliwy i wyrozumiały reżyserując moje popisy w Czarnym Kocie Rudym.

Który to już Bursztynowy Pierścień w Twojej karierze?

To już jest piąty! Jakbym ponownie grał Haendla w „Kolacji na

cztery ręce”, to nie musiałbym pożyczać biżuterii, grałbym w swojej (śmiejch).

Jest ktoś, kto ma więcej Bursztynowych Pierścieni?

Nie wiem, nie sprawdzałem. Ale mam jeszcze kilka nominacji, całą półkę, 9 czy 10 zgrabnych statuetek. Robią wrażenie w ilości (śmiejch). Wszystkie wręczam mojej żonie Zosi! Mówi się, że za każdym mężczyzną stoi kobieta. W moim przypadku kobieta idzie przede mną torując mi drogę do sukcesów.

I ostatnie ważne wydarzenie w Twoim życiu, które ubarwiło Ci ubiegły rok – coraz prężniej rozwijający się festiwal Euromusicdrama „Muzyka w Teatrze, Teatr w Muzyce”.

To nasze najmłodsze dziecko, poświęcone muzyce teatralnej. W 2022 roku odbyła się już jego siódma edycja. Znowu siódmą! Mówię «nasze dziecko» myśląc o współtwórcach i pomysłodawcy: Jean-Marcu Fessard – wybitnym, o światowej sławie, wirtuozie. Jako dyrektor artystyczny zajmuje się doбором osobowości muzycznych i programem, Patrycja Fessard jako dramaturg i muzyk potrafi tak jak nikt opowiedzieć słowami co sły-szy w muzyce a ja dzięki temu mogę inscenizować to unikatowe na skalę europejską wydarzenie. Z Patrycją i Jean Marc’em połączyła nas ciekawość do muzyki teatralnej, tej, która umiera w archiwach zaraz po zejściu spektaklu z afisza. Festiwal cieszy się popularnością, często na wydarzenia z nim związane po prostu trudno się dostać. Jego siódma edycja towarzyszyła obchodom jubileuszu Teatru Kameralnego. W programie znalazła się także przejmująca sztuka Patrycji Fessard pt. „Koncert argentyński”. Wspomnienie wielkiej „Madonny Argentyńskiej” – Evy Peron natchnęła Oliviera Penard – jednego z najciekawszych francuskich kompozytorów do napisania zapierającej dech muzyki. A koncert odbył się w Filharmonii w Szczecinie w wykonaniu wspaniałych muzyków: Jean Marc Fessard – klarinet, Michał Mosakowski – fortepian oraz znakomity zespół Emili Goch Salvador – Baltic Neopolis Orchestra pod kierownictwem koncertmistrza Emanuela Salvador, oraz aktorów: Patrycja Fessard – Evita, Mirosław Kupiec – anioł. Francuska telewizja zajmująca się muzyką klasyczną Mezzo, chce t koncert zarejestrować – rozmowy w toku. Trzymam kciuki, bo chciałbym to przeżyć jeszcze raz!

Lubisz podpatrywać innych na scenie? Co robią i w jaki sposób?

Nie tyle podglądać, ile podслуchiwać. Jeszcze jako młody chłopiec wprost uwielbiałem słuchowiska radiowe. Był wspaniały cykl pt. «Codziennie powieść w wydaniu dźwiękowym». Tam grali najlepsi polscy aktorzy, cała plejada talentów, i myślę, że w dużej części to ukształtowało mój gust. Kiedy później zupełnie przypadkowo znalazłem się w szkole teatralnej okazało się, że mam już pokazną skalę i niezłą frazę. Było więc nad czym pracować – nie zaczynałem od zera. Nigdy bym nie przypuszczał jako kilkunastoletni słuchacz, chłopiec z radiem przy uchu, że po dwóch dekadach otrzymam propozycję od Janusza Kukuły, dyrektora Teatru Polskiego Radia, aby nagrać kilka spektakli Teatru Kameralnego dla Teatru Polskiego Radia. Najważniejsze to „Paryż, trzydziestego czerwca”, Patrycji Fessard, do której muzykę skomponował Adam Opatowicz i „Prawo do dzieciństwa” z przejmującą muzyką Piotra Mossa również autorstwa Patrycji, która po swojej paryskiej premierze w słynnej sali Cortot została nagrana w Polskim Radio tym razem w mojej reżyserii.

Czy jest jakiś klucz, według którego dobierasz repertuar Teatru Kameralnego?

Od dłuższego czasu, to twórczość polskich autorów. Zaczęliśmy co prawda farsą „Morderstwo w Hotelu”, ale to był jedyny tytuł amerykański. Było to bardzo udane przedstawienie. Opiekował się nami i pomagał przy tym spektaklu Jerzy Gruza. To on nam też wskazał wiele niewykorzystanych miniatur w literatu-



rze polskiej, które pasują na małą scenę. Grzechem byłoby z tej mądrej rady nie skorzystać. Zrobiliśmy więc m.in. „Skarb” Stanisława Tyma, w którym zagrali nieodżałowany Jacek Polaczek oraz wciąż pożałowania godni Michał Janicki i Adam Dzieciński a także „Zimę pod stołem” Topora ze świetną muzyką Adama Opatowicza. Teraz jesteśmy w Iredyńskim, w Osieckiej, nieśmiertelnym Mroźku i w Głowackim. Wystawiliśmy jego sztukę „Choinka strachu”. Reżyserował ją Andrzej Zaorski. Trochę improwizowaliśmy korzystając ze wskazówek autora. Odbyła się premiera, a Andrzej wpisał mi w programie spektaklu: „Autor jak przyjedzie, może nie poznać swojej sztuki (śmiejch), ale na pewno Głowa powie (tak go wszyscy nazywali w teatrze) – co dwie głowy, to nie jedna”. Taka była jego żartobliwa recenzja.

Na koniec wróćmy jeszcze na chwilę do Teatru Kameralnego. W ciągu 20 lat istnienia tej sceny, które z przedstawień cieszyło się największą popularnością?

Bardzo trudno mówić jest o swoich dzieciach, które się kocha bardziej. Ale to chyba było „Morderstwo w Hotelu”, „Modliszka” w reżyserii A. Zaorskiego. Niewątpliwie był też Sławomir Mrozek, czyli „Czarowna noc” i „Oświadczyń” Antoniego Czechowa. Ze względów pandemicznych – wojennych musieliśmy zawiesić granie tego spektaklu. Poza tym główna aktorka występująca w tej sztuce aktualnie mieszka w Paryżu. Ale z „Oświadczyńmi” wiąże się pewna niezwykła historia. Ostatni raz graliśmy ten spektakl zaraz po wybuchu wojny w Ukrainie. Okazało się wtedy, że wśród publiczności znalazła się pewna para, która przyjechała z Wrocławia. Facet przeszukał cały internet, sprawdził repertuar wszystkich polskich teatrów szukając, gdzie są grane „Oświadczyń”. Okazało się, że były tylko u nas, w Teatrze Kameralnym. Tego dnia, kiedy graliśmy, oni mieli 20 rocznicę ślubu. A on się jej oświadczył właśnie na „Oświadczyńach”! Wizyta na naszym spektaklu była dla tej pani wielką niespodzianką. Mąż powiedział jej, że jadą na zakupy. I dojechali do Szczecina (śmiejch) Tak się im u nas spodobało, tak się „rozkęcili”, że po Czechowie poszli z nami do Teatru Polskiego na „Mayday”.

Szkoda, że nie graliście wtedy „Ożenku” Mikołaja Gogola. Byłaby taka ciekawa trylogia, która się czasami w życiu zdarza: oświadczyń, ożenek i mayday, czyli po prostu „s.o.s.”.

W każdym razie chyba mają dosyć teatru na jakiś czas (śmiejch). A tych, którzy czują wciąż niedosyt zapraszam na „Apetyt na czereśnie” Agnieszki Osieckiej z nieśmiertelną muzyką Macieja Mateckiego

autor: Dariusz Staniewski/foto: Karolina Borutyńska

CZAS APOKALIPSY, 1981 WARSZAWA



Chris Niedenthal: Robię to, co warto robić

DO KOŃCA MARCA W GALERII POZIOM 4 W SZCZECIŃSKIEJ FILHARMONII MOŻNA OGLĄDAĆ ZDJĘCIA CHRISA NIEDENTHALA, WYBITNEGO FOTOGRAFA, JEDNEGO Z NAJBARDZIEJ CENIONYCH EUROPEJSKICH FOTOREPORTERÓW. WYSTAWA PREZENTUJE PRZEKRÓJ JEGO PRAC, KTÓRYCH DUŻA CZĘŚĆ TO HISTORYCZNY ZAPIS NAJWAŻNIEJSZYCH MOMENTÓW Z NAJNOWSZEJ HISTORII POLSKI.

Niedenthal urodził się w Londynie, w rodzinie polskich emigrantów. Ukończył studia fotograficzne w London College of Printing, po czym w 1973 roku przyjechał do Polski na kilka miesięcy i pozostał do dziś. Pracował zawsze jako tzw. „wolny strzelec”. Na początku lat 80. XX wieku współpracował z amerykańskim tygodnikiem „Newsweek” a od 1985 roku jako fotograf kontraktowy dla „TIME Magazine”. Dla tego czasopisma robił reportaże w całej wschodniej i centralnej Europie, Związku Radzieckim i na Bałkanach. Przez kilka lat współpracował również z niemieckim tygodnikiem „Der Spiegel”. Był świadkiem powstania wolnego związku zawodowego „Solidarność” podczas strajku w stoczni im. Lenina w Gdańsku w 1980 roku, jak również wprowadzenia stanu wojennego w Polsce w grudniu 1981, później dokumentował upadek komunizmu w 1989 roku. Najśłynniejsza fotografia z okresu stanu wojennego przedstawia transporter opan-

cerzony SKOT stojący przed warszawskim kinem Moskwa, na którego fasadzie widnieje afisz filmu „Czas Apokalipsy” Francisa Forda Coppoli. Zdjęcie to stało się ikoną. Fotograf w 1986 roku otrzymał nagrodę World Press Photo za portret sekretarza generalnego węgierskiej partii komunistycznej Janosa Kadara, który trafił na okładkę magazynu „Time”.

Zacznijmy od Pana wystawy w szczecińskiej Filharmonii. Jak wybierał pan fotografie, które się na nią złożyły?

To jest najtrudniejsze pytanie, gdyż jestem kiepskim edytorem swoich zdjęć. Główna część mojego profesjonalnego życia polegała na tym, że fotografowałem i wysyłałem niewywołane filmy do Ameryki czy do Niemiec. Nie widziałem tego co fotografowałem, strzelałem w ciemno. Dzisiaj już się tego nie praktykuje, przez to, że jest cyfra i od razu widzimy efekt swojej pracy. Natomiast ja robiłem to na kolorowych slajdach, które następnie wysyłałem – nie wywołane – frachtem lotniczym do wydawnictwa lub pisma. To co z tego wychodziło wracało do mnie, ale znacznie później. Dlatego też nie posiadam umiejętności wybierania swoich zdjęć. W przypadku tej wystawy musiałem się mocno skupić i znalazł się na niej wachlarz moich fotografii jeszcze z czasów PRL-u oraz te przedstawiające współczesną Polskę. Trudno mi wybrać te które lubię najbardziej, jestem przywiązany do wszystkich swoich prac. (śmiech)

Do Polski Pan przyjechał w 1973 roku. Dla młodego człowieka, który urodził się i dorastał w Londynie, w rzeczywistości zgoła odmiennej od naszej ówczesnej, to był trochę skok na głęboką wodę. Czy dla fotografa również?

Dla fotografa, nie chcę powiedzieć, że to był raj na ziemi, ale skoro urodziłem się w Londynie i znałem życie angielskie i w ogóle Zachód, to skok w tym okresie do Polski, za żelazną kurtynę, był bardzo poważną sprawą. Rzeczywiście jak już trochę pobylem w Polsce i robiłem wrażenie, że chcę zostać dłużej, to moi koledzy myśleli, że jestem jakimś ufoludkiem. Oni robili wszystko, żeby uciec z Polski a ja, żeby zostać.

Kiedy przyjechałem był rok 73, nic się jeszcze tu nie działo istotnego, Polska nie była właściwie znana na świecie. Na ten właściwy moment czekałem aż 5 lat, do momentu, kiedy wybrali na papieża Polaka. Wtedy wiedziałem, że jestem w dobrym miejscu i we właściwym czasie. I potem wszystko co się wydarzyło po wyborze nowego papieża i jego przyjeździe do Polski, czyli strajk gdański, stan wojenny, itd. a później wybory w 1989 roku i cała transformacja, spowodowało, że tu zostałem. Chciałem również zobaczyć jaka jest Polska „nie na wakacjach”, ponieważ do 73 roku przyjeżdżałem tu zawsze, kiedy było lato, kiedy wszyscy się bawili, byli uśmiechnięci, spędzali czas nad morzem, w górach albo na Mazurach. Skończyłem studia i jeszcze przez pół roku pracowałem w Londynie. Przyjechałem do Polski, zakładając, że zostanę tutaj tylko przez parę miesięcy. Tymczasem parę miesięcy przedłużyło się do 50 lat.





Co Pana w takim razie zatrzymało tutaj na te pół wieku?

Zatrzymała mnie historia i przez te pięć lat musiałem sobie mimo wszystko jakoś radzić. Nie było łatwo sprzedawać zdjęcia z Polski. Wtedy również niespecjalnie interesowałem się polityką. Nie znałem się na niej, unikałem jej, ale też nie było rynku zbytu na polityczne zdjęcia. Dopiero papież to zmienił. Faktycznie, przez te pięć lat przed jego wyborem fotografowałem tzw. michałki o Polsce, czyli ciekawostki jak skansen uli w Swarzędzu albo straż pożarna zakonników w Niepokalanowie. Trzeba pamiętać, że w latach 70-tych, i 80-tych też istniał drugi obieg finansowy. Funt brytyjski był wtedy w banku polskim wart 6 złotych a na czarnym rynku – 200 złotych. Nie musiałem dużo zarabiać, żeby w miarę wygodnie żyć. Cynicznie to zabrzmiał, ale byłem trochę takim leniuchem (śmiech).

Za to bardzo interesowali mnie Polacy, szczególnie młodzież. Była zupełnie inna niż w Anglii. Na Wyspach młodzi ludzie rządzą się zupełnie innymi prawami, mieli inne zainteresowania i potrzeby. Natomiast tutaj, podskórnie, cały czas trwała walka z komunizmem. Niekoniecznie fizyczna. To były raczej żarty, różnego rodzaju podziemne akcje i to mnie też bardzo przyciągało. Nawet dziewczyny tutaj ubierały się lepiej niż w Anglii, chyba przez to, że same musiały sobie żyć. W ogóle dziewczyny w Polsce były oryginalne i kreatywne.

To był też ten czas, kiedy mogłem się zgłaszać do różnych pism. Byłem jedynym zachodnim fotoreporterem w Polsce a w pewnym sensie, nawet w całym bloku wschodnim. Kiedy Karol Wojtyła został wybrany na papieża, jeszcze tej samej nocy pojechałem do Wadowic, żeby zobaczyć, jak miasto wygląda po ogłoszeniu tych wieści. Myślałem, że będzie euforia, tymczasem miasto mnie zupełnie zaskoczyło. Nie było widać by ktokolwiek przeżywał to wydarzenie. Dopiero następnego dnia, w Krakowie, ten historyczny moment został uczczony wielką mszą na Wawelu. Będąc jeszcze w Wadowicach zapukałem do

domu parafialnego, do którego należał Karol Wojtyła. Akurat trafiłem na moment, kiedy ksiądz wyciągał księgę parafialną z roku, w którym papież się urodził. Byłem świadkiem tego jak mozolnie pisał, i to jeszcze po łacinie, że Karol Wojtyła został papieżem – Johannes Paulus II. Dla mnie to był ten moment, kiedy uwierzyłem, że mamy papieża Polaka i bardzo ważne zdjęcie w mojej karierze.

Czasy były ciekawe, ale bardzo trudne. Jak Pan sobie radził pracując jako zachodni fotoreporter w komunistycznej Polsce?

Żeby pracować w Polsce jako dziennikarz musiałem się zaakredytować dla jakiegoś zachodniego pisma bądź agencji, prosząc, żeby oni się zgłosili do MSZ w celu zdobycia dla mnie legitymacji korespondenta zagranicznego. Zachodnimi i przyjezdnymi dziennikarzami wtedy na miejscu opiekowała się Polska Agencja Interpress. Trzeba było się do nich zgłaszać, żeby dostać pozwolenie na robienie zdjęć. Na przykład załatwianie pozwoleń, żeby sfotografować stocznię trwało tygodniami. Musieli najpierw to oficjalnie zgłosić do związków zawodowych, później do ministerstwa. Dlatego też moja obecność drugiego dnia strajku w stoczni Gdańskiej była ewenementem.

Co się tam wydarzyło?

Trafiłem tam oczywiście bez jakiegokolwiek pozwolenia, ale wiedząc, że dzieje się tam coś bardzo ważnego. Byłem pierwszym zachodnim fotoreporterem i oprócz mnie był jeszcze brytyjski dziennikarz. Oczywiście nie chcieli nas wpuścić, bali się. Strajki w takim miejscu raczej nie były na porządku dziennym. Zaproponowałem im, że skoro boją się fotografa, to niech chociaż wpuszczą dziennikarza. Po półgodzinnej naradzie zdecydowali się, że dziennikarz wchodzi do środka. Stałem na zewnątrz i naprawdę trochę się bałem, gdyż fotograf – i do tego jeszcze zagraniczny – stojący z aparatem przed fabryką może



zostać uznany za szpiega. Nie wiedziałem też kto w tym tłumie ludzi jest ubekiem. Czekałem tylko jak ktoś do mnie podejdzie, weźmie za kołnierz i wciągnie do bramy, gdzie mi za wszystko „podziękują”. W końcu podszedłem do stoczniovców z za bramy i powiedziałem: słuchajcie, ten Anglik nie zna polskiego, może wejść jako tłumacz. Wtedy byłem sprytniejszy niż dzisiaj (śmiech). Sam się zdziwiłem, że wpadłem na tak prosty pomysł. Kiedy wszedłem w końcu do środka, trafiłem do sali BHP, gdzie przy długim stole, po mojej lewej stronie, siedział jakiś facet z wąsem i ten brytyjski dziennikarz a po drugiej stronie dyrektor stoczni ze swoimi ludźmi. I widzę, że ten facet z wąsem świetnie sobie radzi w tych negocjacjach z dyrektorem. Tłumaczyłem to wszystko mojemu angielskiemu koledze. Faktycznie bałem się robić zdjęcia, ale w końcu nie wytrzymałem – pomyślałem, że tu się właśnie dzieje historia, że coś się tworzy i nie wolno tego przegapić. Stałem za dyrektorem tak by mnie nie widział i zrobiłem szybko kilka zdjęć, które później wysłałem do Newswicka.

A tym „facetem z wąsem” był...?

Lech Wałęsa.

Trafił Pan na początek rewolucji, narodzin „Solidarności”.

Dokładnie tak. Socjalizm był jaki był i nikt się raczej nie spodziewał, że w Polsce zacznie ktoś podsłakiwać władzy. Podobne akcje, które miały miejsce w Europie wcześniej zakończyły się źle. Mam na myśli tragiczne wydarzenia w Budapeszcie w 1956 roku czy Praską Wiosnę z 68 roku. Kiedy strajk się zaczął w Stoczni im. Lenina w Gdańsku, było oczywiste, że trzeba tam być. Ale czego można było się spodziewać – tego nie wiedziałem. Od razu tam pojechałem, ale tylko na jeden dzień, bo musiałem jeszcze wysłać filmy do Nowego Jorku. Po powrocie do domu żona mi wtedy zabroniła wracać do Gdańska. Mamy wykupione wczasy na południu Polski i nigdzie nie jedziesz – usłyszałem (śmiech). I ja jako posłuszny mąż nie protestowałem. A właściwie protestowałem, ale się zgodziłem.

Bała się o Pana.

To prawda, a wtedy nie było żartów. Ja się bałem, bo uważałem, że mogą mnie posądzić o szpiegostwo a żona, że ja się wygłupiam i chcę jechać do Gdańska. Wróciłem do Gdańska dopiero jak skończyłem te cholerne wczasy (śmiech) i spędziłem tam ostatnie trzy dni strajku. W końcu też dowiedziałem się kim jest

ten Lech Wałęsa, bo tego drugiego dnia strajku, nie miałem jeszcze o nim pojęcia, nie wiedziałem, że to jest tak bardzo ważny człowiek.

Czy zdarzały się Panu w trakcie pracy niebezpieczne sytuacje?

Wszystkie demonstracje w czasie stanu wojennego były niepokojące dla fotografa, bo trudno było być na ziemi wśród demonstrantów. Po pierwsze demonstranci cię nie lubili, bo dla nich ktoś z aparatem mógł być ubekiem. Po drugie, mógł się też w tym tłumie pojawić tajniak, który uznałby cię za szpiega. Do tego jeszcze zomowiec, dla którego fotograf był idealnym celem. Ukrywałem się przez to. Chciałem ratować siebie, swój sprzęt i filmy. Wchodziłem na klatki schodowe albo jak miałem w pobliżu znajomych, to robiłem zdjęcia z okien ich mieszkań.

Najważniejsze zdjęcie z tamtego okresu to „Czas Apokalipsy”. Przeszło do historii jako symbol Solidarności. Czy jest również Pana ulubionym?

To nie jest moje ulubione zdjęcie, chociaż jest niezłe. Przedstawia stan wojenny w pigułce. Bardzo lubię za to zdjęcie dziewczynki na rowerze, zrobione na Podhalu w latach 70-tych. Ta dziewczynka jest trochę za mała na ten rower więc pojawiła się kwestia czy ona z niego spadnie czy nie spadnie. Widać, jak jest bardzo skupiona na tym, żeby jednak nie spaść i jechać do przodu. Do tego są jeszcze rozwiązane sznurowadła. I to są takie drobiazgi, które tworzą to zdjęcie. Jerzy Pilch bardzo lubił to zdjęcie i opisał je w swoich esejach. Da mnie jest to „pilchowe zdjęcie”. Samo życie – i zupełnie nie polityczne.

Jak się robi zdjęcia, które zmieniają później historię i są symbolem ważnych zająć?

W tym wszystkim jest sporo szczęścia. Intuicja i szczęście, że akurat jest się w tym miejscu i ma się przy sobie aparat. Jeśli chodzi o polityczne sytuacje to ja niczego nie planuję. To jest to co akurat widzę przed sobą. Jakoś to oddają i to w bardzo klasyczny sposób.

A teraz jest co fotografować? W Polsce nie dzieje się za dobrze od jakiegoś czasu...

Nie spodziewałem się tego, że po 2015 roku aż tak się cofniemy. Jak tylko zorientowałem się kto dochodzi do władzy, pomyśla-

łem: No, będzie źle. I wtedy odkurzyłem aparat. Do tego czasu nie sądziłem, że znowu będę robił takie zdjęcia, że historia się powtórzy. Wróciłem na ulicę.

Interesują mnie wszelkiego rodzaju protesty, manifestacje i demonstracje przeciwko temu co się dzieje w Polsce. Uważałem, że skoro tyle lat fotografuję współczesną historię i jeszcze żyję to nie wypada tego nie robić. Teraz to robię dla siebie, nie pracuję dla nikogo, tylko czasem publikuję w mediach społecznościowych.

Nigdy nie żałował Pan decyzji o przyjeździe do Polski i osiedleniu się tutaj? Wygodne i bezpieczne życie w Anglii a Polska czasów komunizmu – to była ogromna zmiana.

Nigdy nie uważałem i nadal tak jest, że jestem tu na stałe, chociaż 50 lat to jest mniej więcej stałe (śmiej). Ja się nie dziwię, że aktualnie młodzież wyjeżdża, żeby mieć święty spokój, tak samo jak ludzie w czasach komuny uciekali z Polski w strachu przed tym co się wtedy działo.

Jest Pan współczesnym kronikarzem naszej najnowszej historii, Pana zdjęcia to tylko potwierdzają a także nagrody czy wyróżnienia. Czuje się Pan tego częścią?

Dopiero teraz dotarło do mnie, że może coś mądrego w życiu zrobiłem, bo kiedy to robiłem to się nad tym nie zastanawiałem. Po prostu uważałem, że to zdjęcia jak każde inne. Teraz widzę, że po tych 30, 40 latach mają ogromną wartość. Raz, że pokazują bardzo ważne historyczne momenty dla Polski i dla świata, a dwa, że pokazują jak wtedy wyglądaliśmy, jak się ubieraliśmy, czym jeździliśmy. Nigdy się o to nie starałem, robiłem to co uważałem, że muszę robić. Nawet gdy robiłem zdjęcie „Czas Apokalipsy” byłem w strachu – marzłem i pociełem się jednocześnie. Chciałem jak najszybciej to zrobić i uciec. Wiedziałem, że jest to fajne ujęcie, ale nie myślałem, że przejdzie do historii.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / fot. Alicja Uszyńska

zdjęcia z archiwum autora



POCAŁUNEK, 1980 GDAŃSK

Ogrodowa 11 A – wyjątkowa okazja!

Takich domów na rynku nie ma!

PIĘKNY DOM, NOWOCZESNY, Z WYGODAMI, DOBRE ENERGOOSZCZĘDNE TECHNOLOGIE I WYJĄTKOWY STYL. IDEALNE MIEJSCE W CENTRUM MIASTA, KTÓRE JEDNOCZEŚNIE, OPRÓCZ DOSKONAŁEJ LOKALIZACJI, GWARANTUJE CISZĘ I SPOKÓJ. TO JEDNA Z NAJATRAKCYJNIEJSZYCH INWESTYCJI NA SZCZECIŃSKICH GUMIEŃCACH – DZIELNICY MODNEJ, CIESZĄCEJ SIĘ OD LAT NIESŁABNĄCYM ZAINTERESOWANIEM. LUKSUSOWA WILLA WOLNOSTOJĄCA POŁOŻONA W DOSKONAŁEJ LOKALIZACJI – PRZY ULICY OGRODOWEJ 11 A NA PEWNO WZBUDZI SPORE ZAINTERESOWANIE POTENCJALNYCH NABYWCÓW.



Garaż i pom. gosp. 50 m². Piętro - 110 m². Łącznie prawie 230 m² powierzchni. Działka liczy ok. 420 m² plus udział w drodze wewn.

Planowany termin oddania – sierpień 2023 rok.



TEL. 604458555, 662024843, 602493434 | WWW.BUDOM.SZCZECIN.PL | WWW.DEVELOPER-SZCZECIN.PL



Kamienica to ludzie

„KAMIENICA W LESIE. POCZTOWA 19, CZYLI UKRYTE SKARBY SZCZECINA” TO JUŻ DRUGI ALBUM MONIKI SZYMANIK, W KTÓRYM ZA POMOCĄ FOTOGRAFII BARDZO SUBIEKTYWNE ALE WNIKLIWYM I PEŁNYM MIŁOŚCI OKIEM OPOWIADA O KAMIENICZNYCH SKARBACH, KTÓRE SĄ OBOK NAS, A KTÓRYCH CZĘSTO W CODZIENNYM POŚPIECHU NIE ZAUWAŻAMY. TO DOKUMENTACJA JEJ TRZYLETNICH WĘDRÓWEK PO MIEŚCIE PEŁNYM PIĘKNYCH KAMIENIC, KTÓRE NIERZADKO SĄ ARCHITEKTONICZNYMI PEREŁKAMI. W ALBUMIE RÓWNIEŻ POKAZUJE CAŁĄ DROGĘ PRZYWRACANIA DO ŻYCIA ZABYTKOWEJ KAWIARNIANEJ PRZESTRZENI NA POCZTOWEJ 19, W KTÓREJ, PRZY KAWIE, ROZMAWIAMY O NOWYM ALBUMIE, ALE NIE TYLKO.



Pocztowa 19 – Kamienica w Lesie. Pani Moniko, skąd to magiczne miejsce wzięło się na mapie Szczecina?

To jest kompletne wariactwo (śmiej). Kluczem do tego jest to, że Szczecin jest wyjątkowy i takie rzeczy są tu możliwe. A poza tym jeśli człowiek ma marzenie, które w nim siedzi to prędzej czy później je zrealizuje.

Nigdy nie planowałam czegoś takiego. Tę przestrzeń przejęliśmy od miasta 3 lata temu, w grudniu 2019, ale tak naprawdę wszystko się zaczęło prawie 6 lat temu. Ja w ogóle kocham miasto, a przede wszystkim kamienice i nie wyobrażam sobie mieszkać w czymś nowoczesnym, chociaż wychowałam się w wieżowcu. W tamtym czasie mieszkaliśmy w pięknej kamienicy przy ulicy Wojciecha aż któregoś razu zobaczyłam domek lesie. Był to niezamieszkały od pół rok dom w Strumianach, po Joannie i Janie Kulmach. Zakochałam się w nim od pierwszego wejrzenia i powiedziałam mężowi, że to jest nasze miejsce do życia. Jednocześnie chciałam mieć mieszkanie w kamienicy. No i wzięliśmy kredyt na ten dom.

I co dalej się wydarzyło?

W tym czasie zajmowałam się dziećmi, wcześniej uczyłam języka niemieckiego. Pracował wtedy tylko mój mąż. No i mówi mi, że sam nie da rady, i jeśli mamy zainwestować w nowy dom to

muszę iść do pracy. Już wtedy byłam po 40-tce i wymyśliłam, że pomogę mężowi w taki sposób, że wydam album o przedwojennych kamienicach jakie są w Szczecinie. Ale żeby sprawdzić czy ktokolwiek będzie zainteresowany takim albumem, założyłam profil na Instagramie. Wcześniej nie byłam czynna w mediach społecznościowych, ale stwierdziłam, że jest to dobre medium na to, żeby zobaczyć czy komuś moje zdjęcia się podobają. Żeby zainstalować aplikację musiałam zmienić telefon, wcześniej korzystałam wciąż z telefonu z kłapką (śmiej). U koleżanki zobaczyłam piękne zdjęcia z wakacji. Byłam pewna, że zostały zrobione aparatem fotograficznym. Okazało się, że wykonała je telefonem. Postanowiłam, że muszę mieć taki sam telefon. Jak pomyślałam, tak też zrobiłam. Mój mąż słysząc o moim pomysle powiedział: Kobieto, masz rok. Jak za rok nie zobaczę tej książki to pójdziesz do pracy, choćby do Biedronki. Więc musiałam działać i to pod presją czasu.

Niby dużo ale jednak mało czasu na zrealizowanie takiego projektu.

Po pół roku zebrała się bardzo życzliwa społeczność, Prestiż zresztą był pierwszym medium, które się mną i moim projektem zainteresowało. Udzieliłam najpierw wywiadu, a później, ogromnie miłym podsumowaniem mojej działalności była statu-



etka jaką od Was otrzymałam za media społecznościowe. Cieszyłam się tym bardziej bo znalazłam się w towarzystwie Piotra Pauka, autora wspaniałych murali, którego uwielbiam m.in. za to, że jego murale są bardzo szczecińskie i mocno vintage. Te wydarzenia dodały mi skrzydeł i równo po roku ukazał się album a dokładnie 1 grudnia 2019 roku. Przestrzeń na Pocztovej zobaczyłam niedługo po tym bo 13 grudnia. Co ciekawe, nigdy wcześniej nie byłam na tej ulicy. Po ukazaniu się albumu, sprzedawałam go przez Internet ale potrzebowałam też miejsca, gdzie z tym albumem będę dostępna. Mój pierwszy wernisaż odbył się jeszcze w Cafe Berlin na Bałuki i od właścicieli kawiarni usłyszałam o Pocztovej. Lokal został wystawiony przez miasto na przetarg.

Co zdecydowało, że wzięliście Państwo udział w przetargu i zdecydowaliście się na to miejsce?

Pierwsza rzecz, która mnie urzekła, to że ten lokal był opuszczony, ale również jego secesyjna witryna. Przez szybę zobaczyłam piękne przedwojenne płytki na podłodze. Jest ogromnie rzadką rzeczą by w Szczecinie w lokalu usługowym, posadzka była zachowana niemal w całości i we wręcz idealnym stanie. W latach 80-tych znajdował się tutaj sklep papirniczy i wtedy ta podłoga była przykryta linoleum, co pewnie uchowało ją przed zniszczeniem. Na oględzinach lokalu byli, oprócz nas, panowie, którzy chcieli tutaj uruchomić pizzę na telefon. Po tym jak im opowiedziałam o swojej koncepcji to zgodnie stwierdzili, że mam brać to miejsce a oni znajdą sobie coś innego.

Po Bożym Narodzeniu otrzymaliśmy klucze do lokalu. Kiedy tu już weszliśmy zauważyliśmy płytki na ścianach i ubytki między nimi. Część była ukryta pod tynkiem. Zależało mi by to miejsce zachowało jak najwięcej ze swojej historii. Znajdują się tutaj także współczesne płytki. W czasie pandemii, żeby dokończyć remont zorganizowaliśmy zbiórkę. Na płytkach wykonanych przez Jolę Szczepańską z ArtGalle umieściliśmy nazwiska osób, które się dołożyły się do remontu. W tej przestrzeni jest wszystko to czego szukam na kamienicznych ulicach Szczecina.

A w jaki sposób Pani znajduje kamienice?

Zawsze jest to duża improwizorka (śmiech). Bardzo dużo informacji otrzymuję od moich obserwatorów na Instagramie, ale także od ludzi, którzy tu przychodzą. Mam taką, wciąż powiększającą się, listę miejsc, które muszę odwiedzić ale też jest mnóstwo punktów na mapie Szczecina, bardzo znanych, jak np. całe Pogodno, które tylko „nadgryzłam” w pierwszym albumie. To jest tak jak z tymi płytkami, że odkrywasz wciąż nowe. Tak było na przykład z ulicą Lipową na Gołwawiu, gdzie zostałam zaproszona, żeby zobaczyć witraż Syrenki jeszcze przed renowa-

cją willi, w której się znajduje. Im bardziej zdegradowany teren tym większe szanse, że coś się jeszcze zachowało.

Co w takim razie znajdziemy w drugim albumie?

W drugim albumie są nowe miejsca, oprócz Jasnych Błoni. Zdjęcia były wybierane według klucza, którym były moje trzyletnie wędrówki po mieście ale też zmieniające się pory roku. Zawsze jak pora roku się zmienia to najmocniej to wybrzmiewa właśnie na Błoniach. Tak jak w środku pierwszego albumu jak i na jego okładce, motywem przewodnim była kamienica na Św. Wojciecha, w której mieszkaliśmy. Teraz, w nowym albumie, osnowę stanowi Pocztowa czyli moje kolejne kamieniczne miejsce.

Za co Pani tak kocha szczecińskie kamienice?

Kamienice są nierozdzielnie związane z historią ludzi, którzy tu wcześniej żyli ale też tych, którzy żyją dzisiaj. W Szczecinie jest to o tyle fascynujące, że wszyscy jesteśmy skądś. Nastąpiła tutaj prawie całkowita wymiana ludności i trudno nam o własne korzenie. Moja rodzina od strony mamy przyjechała z obecnej Ukrainy, rodzina mojego ojca pochodzi z Torunia. Dopiero teraz trzecie a nawet czwarte pokolenie, posiada tożsamość lokalną, którą musimy cały czas wzmacniać. Szczecin jest w bardzo odmiennej sytuacji od innych miast w Polsce, nawet od tych, które przed wojną były podobne, jak np. Wrocław. My zawsze byliśmy na końcu, na uboczu. Jestem niepoprawną optymistką. Wiem, że w Szczecinie nie mogło być inaczej. Po wojnie duża nieśmiałość granic, część miasta została rozebrana i cegły zostały wywiezione do zrujnowanej Warszawy. Patrząc na te wydarzenia z perspektywy czasu warto być obiektywnym, spojrzeć na to całościowo. Ciężko było traktować to miasto jako swoje, poza tym tutaj trwała bardzo długo okupacja radziecka. Przez to wszystko Szczecin musiał długo czekać na to by te kamienice zaczęły być odrestaurowywane. Ten proces aktualnie tak mocno przyspieszył, że odnowione kamienice wyrastają wręcz jak grzyby po deszczu. Tak samo całe ulice. Szczecin ma teraz swoje 5 minut. Wcześniej to nie było możliwe.

Przyjezdni mówią często, że Szczecin jest bardzo tolerancyjnym miastem. Jest to wynikiem tego, że jesteśmy mieszkanką ludzi, którzy przyjechali tu w 45 roku z różnych stron, z różnymi doświadczeniami. Patrząc na to łatwo mi docenić piękno tych kamienic, nawet tych bardzo zniszczonych.

Dziękuję z rozmową.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Monika Szymanik / www.instagram.com/kamienica_w_lesie

Kiedy przestajesz

sobie radzić

z porządkami

- dzwoń do nas,
pomożemy!

Nowe usługi:

Ekologiczne sprzątanie bez detergentów
profesjonalną parownicą Kärcher SG4/4



Mycie tarasów,
pół-bruków,
klinkierów, płyt
chodnikowych
profesjonalną
myjką spalinową
Kärcher HD 7/200

Pranie kanap,
dywanów i wykładzin
profesjonalnym
odkurzaczem
Puzzi 10/1



**Od dziś, tylko u Nas.
Zapraszamy!"**

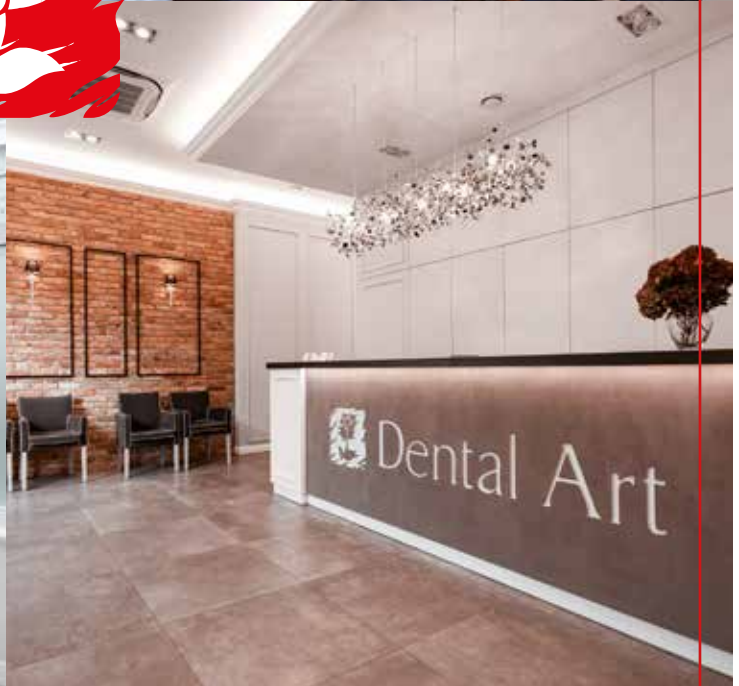


URSZULA I SPÓŁKA
SPRZĄTANIE MIESZKAN,
DOMÓW I BIUR



731 956 551

WWW.URSZULAIAPOLKA.PL



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

Robot Pepper w szczecińskim oddziale PKO Banku Polskiego

TAKA ATRAKCJA NIE ZDARZA SIĘ CZĘSTO. DO I ODDZIAŁU PKO BANKU POLSKIEGO PRZY ALEI NIEPODLEGŁOŚCI W SZCZECINIE ZAWITAŁ ROBOT PEPPER. MIESZKAŃCY MIASTA, W KAŻDYM WIEKU, MOGĄ ZAPOZNAĆ SIĘ NIE TYLKO Z JEGO MOŻLIWOŚCIAMI TECHNOLOGICZNYMI. NA JEGO POBYCIE MOGĄ SKORZYSTAĆ KLIENCI, KTÓRZY UZYSKAJĄ INFORMACJE DOTYCZĄCE USŁUG IKO I IPKO OFEROWANYCH PRZEZ BANK.

PKO Bank Polski wykorzystuje roboty w celach promocyjnych. Takie zadanie ma wykonywać Pepper – przyjazny humanoidalny robot, który ma 120 cm wzrostu i waży 28 kg.

Robot w I Oddziale PKO Banku Polskiego w Szczecinie „pomieszka” do końca lutego br. A od 3 do 31 marca Pepper będzie gościł w oddziale przy ulicy Rydla 41/42. Choć jest niewysoki, to prezentuje wiele swoich możliwości – mówi, śpiewa, tańczy. Ale przede wszystkim udziela niezbędnych informacji, które pojawiają się na tablecie wbudowanym w jego korpus. Z robotem można sobie zrobić także pamiątkowe zdjęcie.

Dzięki robotowi można uzyskać informacje o aplikacji mobilnej IKO, serwisie transakcyjnym iPKO oraz blockchain (technologii służącej do przechowywania oraz przesyłania informacji o transakcjach zawartych w Internecie).

– PKO Bank Polski jest liderem technologicznym, a wykorzystanie nowych technologii i innowacji to sposób, aby docierać do nowych, młodszych grup klientów i im dostarczać nowoczesne i zaawansowane produkty bankowe – stwierdził Andrzej Jaskulski, dyrektor ds. sprzedaży PKO Bank Polski.

Chętnych do poznania Robota Peppera zapraszają oddziały szczecińskie, w których będzie gościł w sumie przez 1,5 miesiąca. Jest to okazja dla najmłodszych, którzy szczególnie interesują się rozwiązaniami technologicznymi. Z tej okazji zaplanowano warsztaty dla najmłodszych klas okolicznych szkół podstawowych. Pracownicy placówek wykorzystają również obecność niespotykanego gościa do przypomnienia swoim klientom podstawowych zasad cyberbezpieczeństwa, czyli tematu, który w ostatnim czasie jest szczególnie ważny, zwłaszcza w przypadku osób starszych.





www.karkut.szczecin.pl



#FoodTruck



GHS
SZCZECIN
HOSPITALITY
GROUP



www.StaraDrukarniaSzczecin.pl



Międzynarodowa Giełda Kooperacyjna przy targach BUD-GRYF & HOME

OŚRODEK ENTERPRISE EUROPE NETWORK PRZY ZACHODNIOPOMORSKIM STOWARZYSZENIU ROZWOJU GOSPODARCZEGO – SCP CHCĄC, WESPRZEĆ SEKTOR MAŁYCH I ŚREDNICH FIRM Z BRANŻY BUDOWLANEJ I ENERGETYCZNEJ ZAPRASZA DO UDZIAŁU W XII EDYCJI MIĘDZYNARODOWEJ GIEŁDY KOOPERACYJNEJ, KTÓRA ODBĘDZIE SIĘ BEZPOŚREDNIO PRZY TARGACH BUD-GRYF & HOME.

Obserwując aktualną sytuację na rynku i wyzwania, z jakimi mierzą się firmy zachodniopomorskie, spotkania biznesowe przy targach są ciekawą formą nawiązania nowych relacji biznesowych z potencjalnymi partnerami z Polski i z zagranicy. Przedsiębiorcy spotykają się i poznają swoje oferty w krótkim czasie, około 30 minut. Zazwyczaj jest on wystarczający do nawiązania pierwszego kontaktu. Firmy, które zgłoszą swój udział, będą mogły wybrać, z kim chciałyby porozmawiać podczas tej imprezy. Dzięki temu, w pierwszym dniu targów otrzymają szansę odbycia szeregu rozmów z przyszłymi kooperantami z Polski i z zagranicy. W poprzednim latach w imprezie uczestniczyły firmy z Niemiec, Finlandii, Czech, Serbii, Szwecji czy nawet Turcji.

Co ciekawe, w tym roku impreza będzie miała charakter hybrydowy, tzn., że oprócz tradycyjnych rozmów stolikowych, w przededniu targów firmy spotkają się online z uczestnikami, którzy z różnych powodów nie przyjadą do Szczecina. Najczęściej będą to firmy reprezentujący odległe rynki europejskie i pozaeuropejskie.

Giełdy Kooperacyjne, to już dość powszechna forma nawiązania nowych kontaktów gospodarczych, ale to, co wyróżnia spotkania przy targach, to fakt, że impreza ma wieloletnią tradycję i jest najstarszą cykliczną giełdą b2b organizowaną w województwie zachodniopomorskim. Ponadto towarzyszy największym na Pomorzu Zachodnim targom dla branży budowlanej, energetycznej i wyposażenia wnętrz, które w tym roku odbędą się na Hali Netto Arena w Szczecinie. Korzyścią dla przedsiębiorców jest nie tylko możliwość podjęcia interesujących rozmów z potencjalnymi dostawcami, podwykonawcami, klientami czy usługodawcami, ale również zapoznanie się z aktualnie panującymi trendami na rynku lokalnym i nowymi technologiami w branży. Mając na uwadze aktualną sytuację na rynku pracy, do udziału w imprezie zachęca się również Agencje Pośrednictwa Pracy, gdyż zarówno rodzime jak i zagraniczne firmy uskarżają się na brak wykwalifikowanych pracowników. Partnerami imprezy są m.in. Izby Przemysłowo-Handlowe po stronie niemieckiej tj. IHK Ostbrandenburg i Magdeburg czy filia IHK Neubrandenburg w Szczecinie – Dom Gospodarki, Centrum Transferu Technologii i Rozwoju Innowacji z Magdeburga, Centrum Usługowo-Doradcze z Schwedt, Izba Rzemieślnicza

z Frankfurtu nad Odrą, Business Hub Zealand z Danii, a także Izby Handlowe z Francji, Włoch, Macedonii i szereg instytucji wspierających przedsiębiorczość w zachodnich województwach Polski.



ABY ZGŁOSIĆ SWÓJ UDZIAŁ, NALEŻY ZAREJESTROWAĆ SIĘ ONLINE W J. ANGIELSKIM NA STRONIE IMPREZY: [HTTPS://BUDGRIF2023.B2MATCH.IO](https://budgrif2023.b2match.io). W SERWISIE UDOSTĘPNIONO INSTRUKCJĘ W JĘZYKU POLSKIM, KTÓRA POWINNA UŁATWIĆ TEN PROCES. TERMIN ZGŁOSZENIA UPŁYWA 13 MARCA 2023, ALE WARTO ZGŁOSIĆ SIĘ JAK NAJSZYBCIEJ, BO PROFIL UCZESTNIKA NA PLATFORMIE B2MATCH, TO RÓWNIEŻ ZNAKOMITA OKAZJA DO PROMOCJI FIRMY NA ARENIE MIĘDZYNARODOWEJ. NA PLATFORMIE REJESTRACYJNEJ UCZESTNICZY DOKONAJĄ WYBORU, Z KIM CHCIELIBY POROZMAWIAĆ PODCZAS WIDEOROZMÓW I ROZMÓW STOLIKOWYCH, STĄD WCZEŚNIEJSZE ZGŁOSZENIE DAJE WIĘKSZE MOŻLIWOŚCI CO DO WYBORU PARTNERÓW DO ROZMÓW. UDZIAŁ W GIEŁDZIE JEST BEZPŁATNY, WSTĘP NA TARGI I PARKING RÓWNIEŻ.

SZCZEGÓŁOWYCH INFORMACJI NT. GIEŁDY UDZIELA PANI KATARZYNA MĘCIŃSKA-KOMOREK Z OŚRODKA ENTERPRISE EUROPE NETWORK PRZY ZACHODNIOPOMORSKIM STOWARZYSZENIU ROZWOJU GOSPODARCZEGO, E-MAIL: [K.MECINSKA@ZSRG.SZCZECIN.PL](mailto:k.mecinska@zsrz.szczecin.pl)



Szlachetny jak drewno

DREWNO TO SZLACHETNY MATERIAŁ, KTÓRY BARDZO DOBRZE SPRAWDZA SIĘ W BUDOWNICTWIE. FIRMA MODULAM TWO- RZY KONSTRUKCJE DREWNIANE, ALE NIE TAKIE, KTÓRE SĄ ZABUDOWANE ZA PŁYTAMI GIPSOWYMI CZY KOJARZĄCE SIĘ Z WIEJSKĄ ARCHITEKTURĄ. SĄ TO NOWOCZESNE BUDYNKI BUDOWANE Z WYKORZYSTANIEM DREWNA KLEJONEGO WAR- STWOWO. TAKIE DREWNO MOŻEMY DOTKNAĆ, POCZUĆ JEGO ZAPACH I CIESZYĆ SIĘ JEGO WIDOKIEM PODCZAS PRACY W BIURZE CZY NA HALI PRODUKCYJNEJ – PRZEKONUJE NAS W ROZMOWIE ADAM KOTARSKI, PREZES FIRMY MODULAM.

Jakie są zalety drewnianych konstrukcji, dlaczego warto inwestować w ten typ budowania?

Jest to budowanie szybkie. Ten rodzaj konstrukcji jest lżejszy niż stal czy beton. Drewno jest łatwiejsze w obróbce. Można je wyginać, może być łukowe i nie stanowi to problemu. Współpracujemy z producentami którzy oferują gięte takich elementów, więc można wykonać konstrukcje naprawdę finezyjne i ciekawe. Ponadto, drewno jest trwałym materiałem, nie ulega korozji jak stal, którą trzeba co jakiś czas konserwować. Przez to, że jest lekkie, jest łatwiejsze w transporcie, mniejszy jest nakład logistyczny. Wbrew powszechnej opinii drewno jest odporne na ogień, pomimo że jest materiałem palnym. Wygrywa tutaj ze stalą, z prostego powodu. Elementy stalowe przy podwyższonej temperaturze zaczynają być plastyczne.

Poddają się obciążeniom i tracą nośność. Drewno będzie się zwęglać, ale znajdujący się w nim rdzeń, pomimo podwyższonej temperatury, nie będzie zmieniał właściwości. Istnieje norma, która dokładnie określa tempo zwęglania się drewna podczas pożaru, więc już na etapie projektowania możemy określić, jak długo zachowa swoją nośność. Jest jeszcze bardzo ważny aspekt ekologiczny. Przeprowadzono badania, że użytkownicy w takich pomieszczeniach czują się zdecydowanie lepiej, gdyż mają styczność z naturalnym materiałem, a nie tylko z farbą, tynkiem czy plastikiem. W krajach zachodnich i skandynawskich ten rodzaj konstrukcji jest dotowany przez państwo. Jest to uregulowane przepisami mówiącymi, że część budynków musi być stawiana z jak najmniejszym śladem węglowym. I konstrukcje drewniane się w to wpisują.

Czy u nas ten styl budowania jest popularny? Potrafimy docenić jego zalety?

Są ludzie, którzy są pasjonatami budownictwa drewnianego i mam klientów, którzy w ten sposób budują już trzecią halę.

Są takie osoby, które dopiero poznają ten styl. Okazuje się, że jest on idealny w stawianiu np. salonów samochodowych, sal sprzedażowych czy innych miejsc, gdzie się przyjmuje klientów. Powodem jest też jego wygląd – drewno jest ładne i ociepla chłodne stalowe czy betonowe wnętrza. Idea tego rodzaju budowania trafia do osób, które doceniają jego zalety, ale też do ludzi, którzy pragną pracować w ciekawszych wnętrzach, dla których aspekt designu ma znaczenie.

Modulam nie działa tylko w Szczecinie, realizujecie także projekty w całej Polsce.

Nasza firma liczy kilka osób, ale mamy doświadczenie i zrealizowaliśmy wiele ciekawych, wymagających od nas dużego zaangażowania konstrukcji. Mamy na koncie m.in. bardzo ciekawy dach na ulicy Sarniej, gdzie znajduje się fitness MyWay, wspomniane hale w Przecławiu, sale bankietowe, które wykonaliśmy poza Szczecinem. Współpracujemy z wykonawcą, który stawia hale tenisowe, łukowe i czasami budynki towarzyszące. Dostarczamy także gotowe elementy łącznie ze szczegółowym projektem, którego montaż klient może zlecić u siebie lokalnie.

Czy drewno to przyszłość budownictwa?

Na pewno, gdyż ten aspekt ekologiczny jest ogromnie ważny, szczególnie teraz w dobie zmian klimatycznych i drastycznie zwiększającej się temperatury powietrza. Budownictwo odpowiada za 12,15 proc. emisji dwutlenku węgla i wkrótce pojawią się regulacje UE, które będą nakazywały częściowo korzystać z materiałów naturalnych, a drewno takim materiałem jest.

Dziękuję za rozmowę.

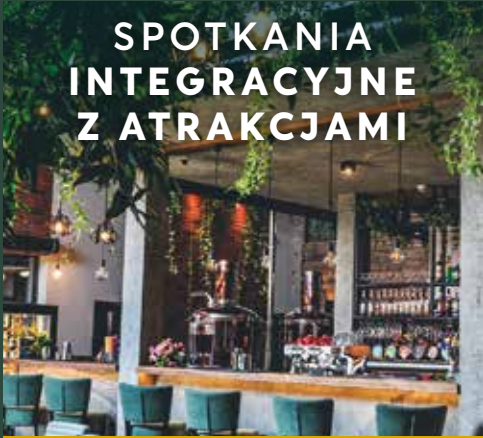
rozmawiała: Aneta Dolega/ foto: materiały promocyjne



FOLGA
BROWAR

*Serdecznie
zapraszamy!*

**SPOTKANIA
INTEGRACYJNE
Z ATRAKCJAMI**



Zwiedzanie browaru z degustacją, warsztaty sommelierskie, spływ kajakowy, biesiada przy grillu i wiele innych możliwości indywidualnie dopasowanych do potrzeb naszych gości

**BOGATA
OFERTA SPA**



Sauny, jacuzzi,
szeroka gama zabiegów

**EVENTY FIRMOWE
SZKOLENIA
KONFERENCJE**



Sala konferencyjna do 150 os.
w pełnym wyposażeniu

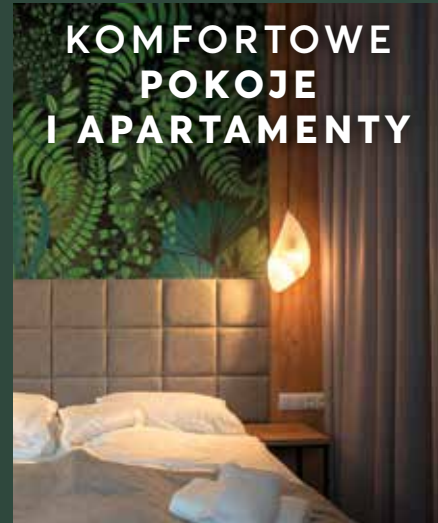
**PRZYJĘCIA
OKOLICZNOŚCIOWE**



Weselne, komunijne,
urodzinowe itp.



**KOMFORTOWE
POKOJE
I APARTAMENTY**



Przestronne, przytulne,
i stylowe

**KOLACJE
DEGUSTACYJNE**



USŁUGI CATERINGOWE



**ZADZWOŃ
I DOWIEDZ SIĘ
CO JESZCZE
MOŻEMY
DLA CIEBIE
ZROBIĆ!**

Browar Folga Sp. z o.o.
ul. Nowy Świat 8 • 72-300 Gryfice

Recepcja 531 790 144 recepcja@browarfolga.pl
Eventy 519 331 082 eventy@browarfolga.pl



Coloplast rozwija działalność w Szczecinie

KOLEJNE 150 OSÓB ZATRUDNI W TYM ROKU COLOPLAST BUSINESS CENTRE, JEDNA Z NAJSTARSZYCH DUŃSKICH FIRM DZIAŁAJĄCYCH W SZCZECINIE. WŁAŚNIE OTWORZYŁA NOWĄ PRZESTRZEŃ BIUROWĄ W NASZYM MIEŚCIE.

Coloplast to duńska firma, która opracowuje produkty i dostarcza usługi ułatwiające życie osobom z dolegliwościami o bardzo osobistym charakterze. Firma specjalizuje się w opiece stomijnej, urologicznej oraz w dostarczaniu rozwiązań związanych z gojeniem ran i pielęgnacją skóry, oraz zdrowiem układu oddechowego. Coloplast działa na całym świecie i zatrudnia około 14 500 osób. Szczeciński oddział, czyli Coloplast Business Centre, jest odpowiedzialny za większość globalnych procesów wspierających działalność biznesową firmy i działa na rzecz 50 krajów. To właśnie szczecinianie prowadzą wszystkie procesy finansowe, informatyczne i zamówieniowe, ale również dokumentację medyczną, czy marketing.

Młodzi ludzie w globalnym środowisku

Firma działa w zachodniopomorskim od 2009 roku.

– Zaczynaliśmy od dziewięciu osób, obecnie zatrudniamy ponad 650 osób w ponad 30 różnych zespołach i na blisko 250 stanowiskach – mówi Wojciech Faszczewski, dyrektor zarządzający Coloplast Business Centre. – Co roku jest nas coraz więcej. W zeszłym w nasze szeregi wkroczyło 150 pracowników, w tym planujemy zatrudnić kolejne tyle.

Trzon zespołu stanowią młodzi ludzie – średnia wieku to tylko 33 lata. Chętnie pokazują swoją pracę zza kulis w mediach społecznościowych firmy, na Instagramie, Facebooku i LinkedIn. Zatrudniając się w Coloplast Business Centre dołączają do międzynarodowego środowiska, bo w firmie pracuje aż 14 różnych narodowości. Rozwijając się tu można na wielu stanowiskach, które będą odpowiednie zarówno dla osób dopiero rozpoczynających karierę, jak i dla specjalistów w dziedzinach IT, marketingu, księgowości, dokumentacji medycznej, biochemii czy prawa. Ważnym aspektem jest znajomość języka angielskiego, ponieważ zespół posługuje się nim na co dzień.

Nowi pracownicy, nowe piętra

Obecnie biura Coloplast Business Centre zlokalizowane są w Piastów Office Center na pierwszym, drugim i trzecim piętrze – w sumie firma działa na 4 000 m². W styczniu tego roku przejęła cały parter w Piastów Office Centre i tym samym powiększa swoją przestrzeń o dodatkowe ponad 1 000 m². Obecnie na 5000 m² Coloplast Business Centre kontynuuje strategię zrównoważonego rozwoju, m.in. poprzez korzystanie z różnych rozwiązań ekologicznych w przestrzeni biurowej, np. stosowanie elementów z recyklingu i eliminację plastiku. Ciekawym rozwiązaniem są tapety z suszonych roślin, które zdobią ściany.

W nowym biurze oprócz open space oraz sal konferencyjnych znajdują się także całkiem nowe przestrzenie jak coworking area, która jest dedykowana przede wszystkim dla pracowników preferujących pracę hybrydową czy dwa zen rooms – dla osób, które potrzebują ukoić głowę i cenią sobie mindfulness. Do dyspozycji pracowników będzie także nowa, duża kuchnia. To istotne miejsce w firmie, bo pracownicy spotykają się w niej nie tylko podczas lunchu, ale również na zorganizowanych wydarzeniach dla pracowników i ich dzieci.

Szczecin idealny dla lokowania biznesu skandynawskiego

Coloplast Business Centre to jedna z najstarszych w zachodniopomorskim firm o kapitale skandynawskim. Bliskie położenie europejskich stolic, w tym Kopenhagi, Oslo i Berlina, ale także prężnie działające uczelnie, które wypuszczają na rynek odpowiednią liczbę absolwentów kluczowych kierunków, powoduje, że północny biznes chętnie tu inwestuje. Położenie Szczecina zapewnia doskonałą łączność i dostęp do rynków zbytu oraz zaopatrzenia w Polsce, Europie i na świecie. Nie bez znaczenia jest także to, że w Szczecinie po prostu dobrze się żyje – czyste powietrze, bliskość natury powoduje, że Skandynawowie czują się u nas jak u siebie i bardzo doceniają zielony Szczecin.

RENAULT ARKANA E-TECH FULL HYBRID




już od

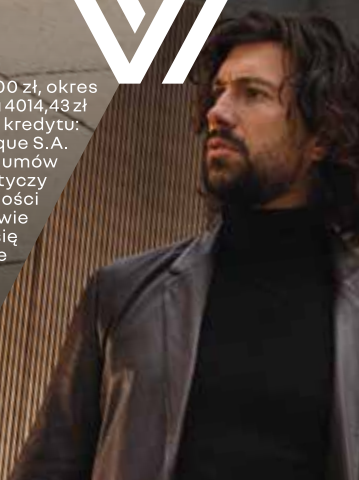
1099 zł /mies.
gwarancja stałej raty
(RRSO 9,97%)

4 lata gwarancji z pakietem przeglądów
zapisz się na jazdę testową

RRSO dla Kredytu Renault Easy Box wynosi 9,97% dla następującego reprezentatywnego przykładu: cena auta 129 900 zł, okres 25 miesięcy, wpłata własna 29 539,26 zł, oprocentowanie stałe nominalne w skali roku 5,99%, finansowane: prowizja bankowa 4014,43 zł i ubezpieczenie kredytobiorcy 3131,26 zł. Miesięczna rata kredytowa 1098,59 zł. Ostatnia rata 93 216,24 zł. Całkowita kwota kredytu: 100 360,74 zł. Całkowita kwota do zapłaty: 119 582,39 zł. Stan na dzień 18.10.2022 r. Kredyt oferowany jest przez RCI Banque S.A. Oddział w Polsce i dostępny u pośredników kredytowych wykonujących czynności faktyczne związane z zawieraniem umów kredytowych na podstawie umowy z RCI Banque S.A. Oddział w Polsce z siedzibą w Warszawie. Easy Service za 999 zł dotyczy kontraktów serwisowych w okresie 48 miesięcy / 60 000 km. Wartości zużycia paliwa dla modelu Renault Arkana w zależności od wariantu i wersji wynoszą w cyklu mieszanym od 4,9 do 5,9 l/100 km, a emisja CO₂ – od 111 do 133 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie i emisja CO₂ zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. Podane wartości mogą się różnić od rzeczywistych, na które wpływają m.in. styl i warunki jazdy, dodatkowe wyposażenie samochodu zainstalowane po rejestracji pojazdu, jego stan techniczny. Sprawdź szczegóły u Autoryzowanych Partnerów Renault lub na stronie wlp.renault.pl. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu pojazdów wycofanych z eksploatacji na stronie www.renault.pl.

Renault zaleca  Castrol

renault.pl



Polmotor sp. z o.o.

ul. Struga 71, 70-784 Szczecin

e-mail: renault@polmotor.pl

tel.: 91 466 87 00



KONRAD KIJAK DYREKTOR KIA POLMOTOR, PIOTR PRZEPŁATA, PIOTR OLKIEWICZ, CZŁONKOWIE ZARZĄDU GRUPY POLMOTOR, JAN PRZEPŁATA, DARIUSZ OLKIEWICZ PREZESI GRUPY POLMOTOR, KAROLINA WAŁOWSKA MARKETING MANAGER GRUPY POLMOTOR, JACEK PRZEPŁATA, SEBASTIAN OLKIEWICZ CZŁONKOWIE ZARZĄDU GRUPY POLMOTOR, SEBASTIAN ARSZYŃSKI DYREKTOR OBSŁUGI POSPRZEDAŻNEJ, GRZEGORZ CZEKAJ DYREKTOR DZIAŁU CZĘŚCI I AKCESORIÓW

KIA POLMOTOR DEALEREM ROKU 2022!

TEN ROK NIE MÓGŁ SIĘ LEPIEJ ROZPOCZĄĆ DLA SZCZECIŃSKIEJ I KOSZALIŃSKIEJ KIA POLMOTOR. NA POCZĄTKU STYCZNIA, PODCZAS KONGRESU DEALERSKIEGO MARKI KIA W ŁODZI, OTRZYMAŁA ONA JEDNĄ Z NAJWAŻNIEJSZYCH NAGRÓD W ŚWIECIE DEALERÓW SAMOCHODOWYCH – DEALER ROKU. ZESPÓŁ ZOSTAŁ WYRÓŻNIONY ZA SWĄ NIEZWYKŁĄ, PRĘŻNĄ I EFEKTYWNA DZIAŁALNOŚĆ W UBIEGŁYM ROKU. – TO SPEŁNIENIE NASZYCH MARZEŃ – ZAPEWNIŁ KONRAD KIJAK, DYREKTOR KIA POLMOTOR.

Kia Polmotor została wyróżniona najważniejszą nagrodą spośród 56 innych dealerów marki KIA w Polsce.

– Otrzymaliśmy tę nagrodę po raz pierwszy, a konkurencja była bardzo silna, bo są dealerzy, którzy również bardzo ciężko pracują na tę nagrodę i mają również ciekawe pomysły na rozwój swoich sieci dealerskich. Ta nagroda – Dealer Roku 2022 dla mnie osobiście jest takim zwieńczeniem mojej dotychczasowej pracy w tej marce. A pracuję w niej od 14 lat. Nie spodziewałem się tego wyróżnienia. Tym bardziej jest ono dla mnie i dla całego zespołu cenne. Bo to jest wyraźne docenienie naszej pracy przy budowaniu marki. Podkreślam – działań całego zespołu. Od dwóch lat naszym działem marketingu kieruje Karolina Wałowska. Bardzo mocno zmieniła i zmienia oblicze komunikacyjne i wizerunkowe marki. To także efekt pracy m.in. Adama Zalasa – kierownika sprzedaży, dzięki któremu jest ona na najwyższym poziomie. To również zasługa Sebastiana Arszyńskiego – dyrektora obsługi posprzedażnej, serwisu. W wyjątkowy sposób dba o naszych klientów. To także ogromna zasługa wszystkich naszych pracowników, ich sprawnych działań, profesjonalnego przygotowania, fachowości, to także efekt współ-

pracy z naszymi partnerami i klientami – mówi Konrad Kijak.

Dodaje, że nagrodę przyznaną przez KIA Polska wręczał m.in. David Hilbert – szef marketingu w Kia Europe.

– To dowód na to, że koncern obserwuje nasze działania, zauważając nasze pomysły i inicjatywy, które są naprawdę nietuzinkowe i niestandardowe dla dealera. Słychać o nich i widać je często. Szczecin i Koszalin nie jest więc gdzieś tam z boku lub na szarym końcu. Inaczej budujemy wizerunek marki, czy też relacje z klientami. W aktualnej sytuacji nie jest to takie proste. Ale my cały czas staramy się dbać o klienta. I widzimy, że nasza praca jest doceniana przez nich. Kilka dni temu gościliśmy jedną z naszych wieloletnich klientek, która jest z nami tak naprawdę od samego początku. Kupiła właśnie kolejny już samochód marki Kia, właśnie u nas. I to jest dla nas największa wartość – zaufanie klienta – dodaje dyrektor Kijak.

Zespół Kia Polmotor słynie z wielu różnych projektów. Duży nacisk kładą na łączenie motoryzacji np. ze światem sportu.

JAN PRZEPŁATA, DARIUSZ OLKIEWICZ, PREZESI GRUPY
POLMOTOR



ZARZĄD GRUPY POLMOTOR, SEBASTIAN OLKIEWICZ,
PIOTR PRZEPŁATA, JACEK PRZEPŁATA, PIOTR OLKIEWICZ



Wspiera wielu znanych polskich lekkoatletów – olimpijczyków np. biegaczy – Patryka Dobka, Marcina Lewandowskiego oraz tyczkarza Piotra Liska. Wspiera memoriał lekkoatletyczny Wiesława Maniaka oraz niepełnosprawnych sporowców z klubu Korona Szczecin, współorganizuje turnieje tenisowe dla amatorów np. Kia Polmotor Stars Cup, czy imprezy tenisowe dla dzieci, wszystko to w hali tenisowej Kia Polmotor Arena.

– To nasz wielki sukces, że udało nam się stworzyć te projekty sportowe. Bo mają one także wielką wartość dla Szczecina i łączą się dobrze wizerunkowo z marką. Nasze działania przekładają się także na to, że nie jesteśmy postrzegani tylko i wyłącznie jako dealer motoryzacyjny. Promują również miasto i jego mieszkańców. To wszystko ma dla nas ogromną wartość. Dumni jesteśmy także ze zbudowania wyjątkowego i już sławnego w całym kraju wydarzenia biznesowo-rozrywkowo-medialnego, czyli Eska Business Party by Grupa Polmotor. Imprezy, która odbywa się od kilku lat tylko w Szczecinie dzięki współpracy z Radiem Eska. Ale te wszystkie pomysły i działania nie miałyby miejsca, gdyby nie wsparcie, ścisła współpraca i zaufanie zarządu Grupy Polmotor na czele z Prezesami Janem Przepłatą i Dariuszem Olkiewiczem. Gdyby nie oni nie mielibyśmy takich możliwości działania i rozwoju tej marki, a to przełożyło się niewątpliwie na ten sukces. – zapewnia Konrad Kijak.



autor: ds./foto. materiały prasowe



KONRAD KIJAK DYREKTOR
KIA POLMOTOR



ADAM ZALAS KIEROWNIK DZIAŁU
SPRZEDAŻY I FLOTY, KONRAD KIJAK
DYREKTOR KIA POLMOTOR



KONRAD KIJAK DYREKTOR KIA
POLMOTOR, DAVID HILBERT
MARKETING DIRECTOR – KIA EUROPE



Używane Mercedesy z certyfikatem jakości

KUPUJĄC UŻYWANY SAMOCHÓD, NIE ZAWSZE JESTEŚMY PEWNI CZY BĘDZIE NAM DOBRZE SŁUŻYŁ. DLATEGO WARTO UDAĆ SIĘ DO AUTORYZOWANEGO SALONU. MERCEDES-BENZ MOJSIUK ZAPEWNIĄ SWOIM KLIENTOM NAJLEPSZĄ JAKOŚĆ I ABY TO JESZCZE BARDZIEJ USPRAWNIC, FIRMA ZNALAZŁA SIĘ W PROGRAMIE SPRZEDAŻY CERTYFIKOWANYCH AUT UŻYWANYCH, O CZYM ROZMAWIAMY Z TOMASZEM ZBOIŃSKIM I MARIUSZEM PIETRANISEM Z SALONU MERCEDES-BENZ MOJSIUK.

Na czym dokładnie polega certyfikowana sprzedaż używanych aut?

Tomasz Zboiński: Firma od dłuższego czasu sprzedaje samochody używane, ale od zeszłego roku znaleźliśmy się w programie „Mercedes-Benz Certified”, czyli sprzedajemy auta używane i certyfikowane. Program ten dotyczy samochodów, które mają do 6 lat i 150 tysięcy km przebiegu. Podstawą programu jest to, że samochód używany przed wystawieniem do sprzedaży, podlega bardzo skrupulatnej weryfikacji pod względem sprawności i jakości. Ponadto każdy samochód w ramach tego programu otrzymuje dwuletnią gwarancję. To bardzo ważne dla klienta, bo ma przez ten czas zabezpieczone koszty naprawy takiego samochodu.

Czegoś takiego nie otrzymamy, kupując używane auto, na przykład w komisie. Nie mamy nigdy gwarancji, że będzie w takim stanie, w jakim został nam przedstawiony. Później musimy do niego zwyczajnie dopłacać.

Tomasz Zboiński: U nas jest to niemożliwe. Używany samochód przekazywany klientowi, nie wymaga już żadnego dodatkowego wkładu finansowego.

Mariusz Pietranis: Staramy się aby samochód był w jak najlepszej jakości i w jak najlepszym stanie. Ważne, żeby klient wiedział, że kupuje auto używane, które jest praktycznie jak nowe.

Czy kupując auto w tym programie, oprócz gwarancji, mamy zapewniony np. jego przegląd?

Mariusz Pietranis: Musimy rozgraniczyć gwarancję na auto i przeglądy obsługowe. Producent daje gwarancję na samochody, ale nie na elementy eksploatacyjne, jak na przykład oleje czy filtry. Ta część leży już w gestii użytkownika, w ramach okresowych przeglądów, a dokładnie po upływie mniej więcej roku czy przejechaniu 20 tysięcy kilometrów. To bez problemu może zrobić w naszej stacji.

W takim razie, jakie modele Mercedesa są dostępne w ramach „Mercedes-Benz Certified”?

Tomasz Zboiński: Oferta aut używanych się zmienia. Praktycznie każdy model Mercedesa, który znajduje się w katalogu, jest u nas dostępny, począwszy od A klasy, po model CLA czy CLS. Mamy w ofercie zarówno modele podstawowe jak i te najbardziej prestiżowe. Nie ma ograniczeń co do segmentów aut.

AMG GT 43 4-MATIC+, CENA: 419 000 ZŁ, ROK PRODUKCJI: 2019 R., PRZEBIEG: 72 829 KM



KLASA A 200, CENA: 121 500 ZŁ, ROK PRODUKCJI: 2018 R., PRZEBIEG: 27 366 KM



Mariusz Pietranis: Jesteśmy w stanie dobrać konkretny samochód do potrzeb klienta, niezależnie od tego czy potrzebuje małego auta do jazdy po mieście, czy krążownika szos jak E klasa albo GLE, którymi możemy pokonywać duże odległości po europejskich autostradach.

Czy kupując używany samochód, możemy skorzystać z różnorodnej oferty jego finansowania, jak ma to miejsce w przypadku nowych modeli?

Tomasz Zboński: Tak. Zajmujemy się nie tylko sprzedażą samego samochodu, ale także finansowaniem jego zakupu. Czy będzie to pożyczka dla osoby fizycznej, pożyczka dla firm bądź leasing. Oprócz tego mamy w ofercie dla klienta ubezpieczenie. Klient otrzymuje nie tylko ofertę finansowania zakupu takiego samochodu, ale dodatkowo – ofertę na jego ubezpieczenie.

Co jeszcze wyróżnia ten program?

Tomasz Zboński: Program „Mercedes-Benz Certified” opiera się na kilkunastu obietnicach. Mamy ogólną gwarancję na samochód; mamy gwarancję mobilności, czyli auto jest regularnie serwisowane, a w przypadku awarii jego holowanie odbywa się na koszt producenta, czyli Mercedes; mamy możliwość zamiany samochodu używanego na inny używany model; mamy gwarancję jakości, którą jest związana m.in. ze szczegółową inspekcją; mamy gwarancję przebiegu; w końcu mamy możliwość skorzystania z samochodu zastępczego. Mercedes posiada także usługi telematyczne. Mam na myśli system Mercedes Me, który umożliwia nam zdalną komunikację z samochodem przez smartfona. Dzięki niemu możemy np. sprawdzić stan paliwa, czy mamy naładowany akumulator, czy drzwi są otwarte lub zamknięte. I to, co jeszcze wyróżnia ten program to możliwość skorzystania z jazdy testowej tymi samochodami.

To brzmi naprawdę dobrze i jest raczej rzadkością przy zakupie aut używanych.

Tomasz Zboński: Klientowi jest łatwiej podjąć decyzję co do samego zakupu, bo jeżeli wsiądzie do auta, przejedzie się nim, poczuje, jak ten samochód się prowadzi, to będzie miał stuprocentową pewność czy dokonał właściwego wyboru.

Mariusz Pietranis: Poza tym też staramy się, aby te emocje, które towarzyszą przy zakupie używanego Mercedes, były zbliżone do zakupu nowego auta. Mamy klientów, dla których jest to pierwszy Mercedes w życiu, na którego zbierali pieniądze, o którym marzyli. Nie chcemy, aby emocje, które temu towarzyszą, zostały zepsute. Staramy się zrobić na kliencie jak najlepsze wrażenie, by poczuł, że kupuje auto marki premium. Zawsze zapewniamy profesjonalne doradztwo, bezpieczeństwo i pewność, że klient kupuje samochód sprawdzony, z gwarancją. Nasz zespół jest zawsze gotowy, aby pomóc w rozwiązywaniu jakichkolwiek problemów. Nie uciekamy od odpowiedzialności i jesteśmy gotowi pomóc naszym klientom, aby zapewnić im jak najlepsze doświadczenie z jazdy i zakupu samochodu. Ponadto, jako firma działająca na rynku ponad 40 lat, możemy pochwalić się naszym ogromnym doświadczeniem, reputacją i wiedzą na temat samochodów używanych. Nasz długoletni sukces na rynku jest dowodem naszej ciągłej troski o zadowolenie naszych klientów i zobowiązania do zapewniania im najlepszego doświadczenia z zakupu.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Alicja Uszyńska



KLASA C 220, CENA: 249 000 ZŁ, ROK PRODUKCJI: 2021 R., PRZEBIEG: 6 643 KM



Zapraszamy do Autoryzowanego Salonu Mercedes-Benz Mojsiuk w Szczecinie - Dąbiu,
ul. Pomorska 88 lub pod nr telefonu: +48 91 48 08 712
www.mojsiuk.mercedes-benz.pl
Szukaj nas na Facebooku: Mercedes-Benz Mojsiuk
i Instagramie: mercedesbenz_mojsiuk



Apartamenty 101 – nowa definicja luksusu

INWESTYCJE MARINY DEVELOPER ZNANE SĄ Z NAJWYŻSZEGO STANDARDU BUDOWNICTWA I Z UŻYCIA RÓWNIIE WYSOKIEJ KLASY MATERIAŁÓW WYKOŃCZENIOWYCH. APARTAMENTY 101 NA SZCZECIŃSKIM WARSZEWIE SĄ ICH DOSKONAŁYM PRZYKŁADEM I JEDNĄ Z WIZYTÓWEK FIRMY. JEDNĄ Z ICH ZALET JEST MOŻLIWOŚĆ ZAKUPU MIESZKANIA OD RĘKI.

Lokale w Apartamentach 101 są gotowe do zamieszkania. Dla wielu osób mających w planach przeprowadzkę wielkim atutem jest możliwość zobaczenia mieszkań pokazowych i sprawdzenia, czy to właśnie w takich warunkach pocujemy się jak w wymarzonym domu.

Mieszkania gotowe od ręki

Zainteresowanych większym metrażem może skusić położone na drugim piętrze mieszkanie nr 17. Na 114 m² znajdziemy 4 pokoje. Największy jest połączony z aneksem kuchennym i posiada wyjścia na 2 balkony, co optycznie dodaje mu jeszcze więcej przestrzeni. W mieszkaniu znajdują się także 2 łazienki, WC, pralnia i łączący wszystko korytarz, bowiem poza atrakcyjną stroną wizualną deweloper stawia przede wszystkim na funkcjonalność pomieszczeń.

Na parterze przyjrzelśmy się mieszkaniu nr 7. Jego powierzchnia wynosi 79 m². Składa się z 3 pokoi, przy czym niemal połowę metrażu zajmuje pokój dzienny z kuchnią. Prosto z przestronnego salonu wyjdziemy na 90-metrowy ogródek. W drugiej czę-

ści mieszkania znajdują się 2 sypialnie oraz korytarz, łazienka i WC. Marina Developer stawia na praktyczne rozdzielanie strefy dziennej od nocnej we wszystkich swoich inwestycjach mieszkaniowych.

Kameralnie, ale w miejskim stylu

Apartamenty 101 to nowoczesne budownictwo o kameralnej architekturze, spełniające wymagania wszystkich, którzy w miejscu zamieszkania chcą łączyć dobrą komunikację z centrum miasta i kontakt z naturą. Budynek sąsiaduje z parkiem Warszewo-Podbórz i świetnie komponuje się z zielenią Puszczy Wkrzańskiej, z którą graniczy od północy. Lokalizacja ta umożliwia dogodny dojazd do pozostałych dzielnic miasta.

Standard premium

W wyposażeniu Apartamentów 101 znalazły się klimatyzacja, ogrzewanie podłogowe i pompa cyrkulacyjna, pozwalająca na szybki i stały dostęp do ciepłej wody. Duże, przesuwne i bezpro-



gotowe okna zapewniają lokalom światło słoneczne i sprawiają, że mieszkania są jasne i przestronne. Tereny rekreacyjne osiedla zostały tak zaaranżowane, aby jego mieszkańcom zapewnić znakomite warunki do relaksu na świeżym powietrzu. Wypoczywać można również na wyłożonych deską kompozytową balkonach i w ogródkach, które w minimalnym stopniu angażują właścicieli w ich pielęgnację. Są one wyposażone w system automatycznego podlewania i automatyczną kosiarkę, gotowe są trawniki i nasadzenia.

w hali garażowej i podgrzewany podjazd, który zapobiegnie poślizgowi kół przy wjeździe lub wyjeździe i znacznie podnosi komfort użytkownika. Całe osiedle objęte jest monitoringiem. Natomiast mieszkania na parterze są dodatkowo chronione przez system alarmowy i rolety zewnętrzne sterowane przy pomocy smartfona. Apartamenty zostały wyposażone w system inteligentnego zarządzania przygotowany przez firmę Fibaro. Całość udogodnień tworzy mieszkania klasy premium, za których projekt odpowiada renomowane szczecińskie biuro architektoniczne Dedeco.

Bezpieczne osiedle

Nowoczesne rozwiązania zastosowano nie tylko w bryle budynku i organizacji zieleni. Zapewnione zostały m.in. stacje ładowania pojazdów elektrycznych przy miejscach postojowych

MARINA DEVELOPER

Przystaj na dobre.





Dwie dekady kreatywności

TWORZY KLASYCZNE PROJEKTY WNĘTRZ Z NUTĄ NOWOCZESNOŚCI, KTÓRE NIE TYLKO ZACHWYCAJĄ, ALE TAKŻE POTRAFIĄ ODMIENIĆ ŻYCIE. ARANŻOWANE PRZEZ NIĄ PRZESTRZENIE ZYSKUJĄ FUNKCJONALNĄ DOSKONAŁOŚĆ I STAJĄ SIĘ ESTETYCZNYMI PERŁKAMI. ORYGINALNE ROZWIĄZANIA, POMYSŁY NA ZAADAPTOWANIE KAŻDEJ PRZESTRZENI, NIEPRZECIĘTNE MATERIAŁY, FAKTURY CZY KOLORYSTYKA SPRAWIAJĄ, ŻE OBOK REALIZACJI AGNIESZKI DROŃSKIEJ NIE MOŻNA PRZEJŚĆ OBOJĘTNIE. PRZEBYWANIE W TAK KLIMATYCZNYCH PRZESTRZENIACH RELAKSUJE I SPRAWIA, ŻE INWESTORZY CZUJĄ SIĘ WYJĄTKOWO. „TWORZYMY WNĘTRZA, KTÓRE WZBUDZAJĄ POZYTYWNE EMOCJE” – TO JEJ ZAWODOWE MOTTO.

Spotykamy się dziś z okazji 20-lecia biura projektowego sygnowanego marką osobistą Agnieszki Drońskiej. Jaki wyglądały początki Twojej działalności?

Wszystko zaczęło się już podczas studiów, kiedy to studio kuchenne było moim pierwszym miejscem, w którym zdobyłam cenne doświadczenie. Tam też poznałam swojego męża, któremu zaprojektowałam wnętrze domu. Nawet nie przypuszczałam, że będzie to kiedyś i mój dom.

Jakiego rodzaju projekty masz za sobą? Czy któreś szczególnie zapadły Ci w pamięć?

Przez 20 lat zrealizowałam różnorodne projekty i trudno mi jest wybrać te najważniejsze. Za każdym z nich stoi bowiem człowiek, ze swoją historią i upodobaniami. Z mojego punktu widzenia każdy z osobna jest wyjątkowy i niepowtarzalny. Stworzyłam aranżacje, o których śmiało mogę powiedzieć, że zachwycają nie tylko samych inwestorów, ale są również inspi-

racją dla osób z branży, co jest równie miarodajnym dowodem zawodowego poziomu mojej pracy. Wykonuję projekty dla osób indywidualnych w zakresie aranżacji domów, apartamentów oraz mieszkań jak i również dla lokali użyteczności publicznej. Mój design pojawił się w hotelach, biurach, kawiarniach, salonach kosmetycznych czy gabinetach medycznych.

Przez te dwie dekady nasz świat się ogromnie zmienił. Jak to wpłynęło na Twoje postrzeganie i projektowanie wnętrz?

Taki okres czasu dał mi szeroką perspektywę w kontekście aranżowania wnętrz w różnorodnych stylach. Charakter domu czy apartamentu, to w dużej mierze odbicie duszy klienta. Tworzę projekty, szyte na miarę, ponadczasowe, unikalne i z klasą. Aranżacja wnętrz jest dla mnie czymś więcej niż kolejnym projektem do wykonania – to mój sposób na pełną pasji i zawodowego spełnienia pracę, z wymarzoną przez inwestora efektem.



Dziedzina aranżacji wnętrz jest niezwykle twórcza, wymaga rozbudowanej wyobraźni, kreacji i wysoko rozwiniętego poczucia estetyki. Co inspirowało Cię 20 lat temu, a co inspirowuje teraz?

Od zawsze inspirują mnie bodźce z otaczającego świata. Jedynie sposób ich pozyskania wygląda inaczej. Mnie jako architektka inspirują podróże, branżowe książki i albumy, styl życia ludzi i piękne przedmioty. Dwadzieścia lat temu social media nie funkcjonowały w taki sposób jak teraz. Nie mogłam szukać in-

spiracji online, a jedną z form, dzięki której rozwijałam się, były światowe targi wnętrz, które często odwiedzałam. Aktualnie, wirtualna rzeczywistość daje mi ogromne możliwości, które inspirują mnie w projektowaniu i aranżacji wnętrz i z których potrafię w pełni skorzystać.

Dziękuję za rozmowę.

ad / foto: materiały prasowe



WELLNESS & SPA



APARTAMENT PRYWATNY



Wymarzona strefa relaksu

FIRMA TARAS FACTORY TWORZY STREFY RELAKSU, OFERUJĄC KOMPLEKSOWE WYPOSAŻENIE TARASÓW I ELEWACJI. OD PONAD 10 LAT SPEŁNIA MARZENIA KLIENTÓW O PERFEKCYJNYCH OAZACH SPOKOJU W PRZYDOMOWYCH OGRODACH I MIEJSCACH ODPOCZYNKU W PRACY.

W ich ofercie znajdziemy m.in. nowoczesne i funkcjonalne daszenia tarasowe, ruchome dachy, zewnętrzne wanny SPA, komfortowe meble ogrodowe, paleniska i grille, ekskluzywne pergole, markizy czy żaluzje oraz tarasy z drewna egzotycznego lub kompozytu. Marka kieruje się jedynie sprawdzonymi rozwiązaniami, uznawanymi za najlepsze na świecie. Ich produkty zdają egzamin jakości w różnych, nawet tych trudniejszych, warunkach pogodowych.

Taras Factory to jednak przede wszystkim zespół profesjonalistów, bez których pasji i doświadczenia nie dałoby się osiągnąć tak spektakularnych efektów końcowych. Łącząc zaawansowane technologie z najwyższą jakością usług, gwarantują stworzenie stref relaksu, które spełnią oczekiwania nawet najbardziej wymagających klientów.

Między domem a ogrodem

Taras to wyjątkowe miejsce przy domu, które pozwala cieszyć się widokiem na ogród, a zarazem komfortem typowym dla części mieszkalnej. Współcześnie stanowi nie tylko strefę przejściową, ale często oazę, w której chętnie zatrzymujemy się na dłużej. W zależności od stylu otoczenia tarasy mogą być urządzone nowoczesnie lub łączyć nowoczesny design z klasyką. Dlatego tak ważne jest ich umiejętne zaprojektowanie, które uwzględni różnorodne potrzeby właścicieli i dostosuje wygląd strefy relaksu do całości. Odpowiadając na potrzeby, specjaliści Taras Factory mogą zaproponować zarówno małe, jak i przestronne konstrukcje daszeń czy pergoli. Obie te funkcje łączy w sobie najnowocześniejsza pergola B600, której lamele dachowe mogą się obracać wokół własnej osi (do 130°) i rozsuwać, by całkowicie odsłonić dach. Wybór koloru z palety RAL pozwoli idealnie dobrać go np. do stolarki okiennej, a montaż ukrytych



rynien umożliwi umiejscowienie pergoli bezpośrednio przy fasadzie budynku. Podświetlenie LED uwypukli tylko elegancki design całej konstrukcji.

Kąpiel pod gołym niebem

Wanny SPA to z kolei niezwykle ciekawa propozycja dla miłośników kąpiel pod chmurką i to o każdej porze roku. Są wytrzymałe na różne warunki atmosferyczne, a ze względu na swój wyrafinowany wygląd i wyjątkową funkcjonalność są jednymi z najbardziej pożądanych elementów wyposażenia tarasu. Wśród najchętniej wybieranych wanien z hydromasażem są te z kolekcji Exclusive. Posiadają szereg zaawansowanych funkcji, takich jak: monitor dotykowy, system do aromaterapii uwalniającej substancje zapachowe w bąbelkach oraz elegan-

ckie oświetlenie. Dodatkowo każda wanna może być sterowana poprzez Wi-Fi oraz mieć na wyposażeniu system nagłośnienia lub automatycznego pomiaru parametrów wody. Wszystko to pasuje te wanny SPA w czołówce przenośnych wanien z hydromasażem na rynku europejskim. Choć salony firmy znajdują się w Trójmieście, Taras Factory może już pochwalić się pierwszymi realizacjami na terenie województwa zachodniopomorskiego. – Dojazd na terenie całego kraju nie stanowi dla nas problemu, więc tym bardziej Pomorze Zachodnie leży w zasięgu naszej działalności – tłumaczy właściciel firmy, Paweł Romanowski. – Pierwsza wizja powstaje po kontakcie zdalnym, a następnie wykonujemy dokładne pomiary. Zapraszamy do kontaktu – dodaje.

autor: Karina Tessar/foto: materiały prasowe



TARAS FACTORY SP. Z O.O.
 ul. Antoniego Słonimskiego 5/66 (wejście od Białośzewskiego) | Gdańsk
 biuro@tarasfactory.pl | 502 998 010
 www.tarasfactory.pl

Czas na okna

WSZYSCY DOBRZE WIEMY, ŻE WYSTRÓJ WNĘTRZ, W JAKICH PRZEBYWAMY, MA OGROMNE ZNACZENIE. W PRZYJEMNYM ORAZ ODPOWIEDNIO ZAPROJEKTOWANYM I WYPOSAŻONYM OTOCZENIU LEPIEJ SIĘ ODPOCZYWA, MYŚLI, PRACUJE. PAN TWARDOWSKI DBA O TO OD 33 LAT, SPECJALIZUJĄC SIĘ W KOMPLEKSOWEJ DEKORACJI OKIEN.

Znajdziemy tu wszystko, co sprawi, że nasza przestrzeń będzie równocześnie piękna i funkcjonalna. W ofercie salonu znajdziemy, przeżywające od jakiegoś czasu renesans, zasłony i firany. Zasłony o unikalnym wzornictwie i wysokiej trwałości to kla-

syczne rozwiązanie, które pokochają miłośnicy wyrafinowanej elegancji. Firany zaś pełnią funkcję dekoracyjną oraz praktyczną, zapewniając odpowiednią dawkę prywatności. Dobrze wyglądają zarówno te gładkie, jak i haftowane.





Dla wielbicieli nowoczesności odpowiednie będą rolety i żaluzje. Te pierwsze pasują do każdego wnętrza i są bardzo zróżnicowane pod względem designu, i materiału. Jeśli chodzi o żaluzje, to ich popularność nie słabnie, szczególnie dobrze wyglądają na dużych oknach współczesnych wnętrz. W końcu plisy – wykonane z delikatnych materiałów, składające się w harmonijkę, pasują nawet do okien o nietypowych kształtach.

Żeby ułatwić współpracę z klientem, istnieje możliwość umówienia się na pomiar telefonicznie, bądź drogą email. Po rozmowie z klientem i zapoznaniu się z wnętrzem na podstawie otrzymanych zdjęć lub wizualizacji dobierane są próbniki, z którymi dekoratorki jadą do klienta, gdzie na miejscu dobierają kolory oraz rozwiązania, które pasowałyby do danego wnętrza.

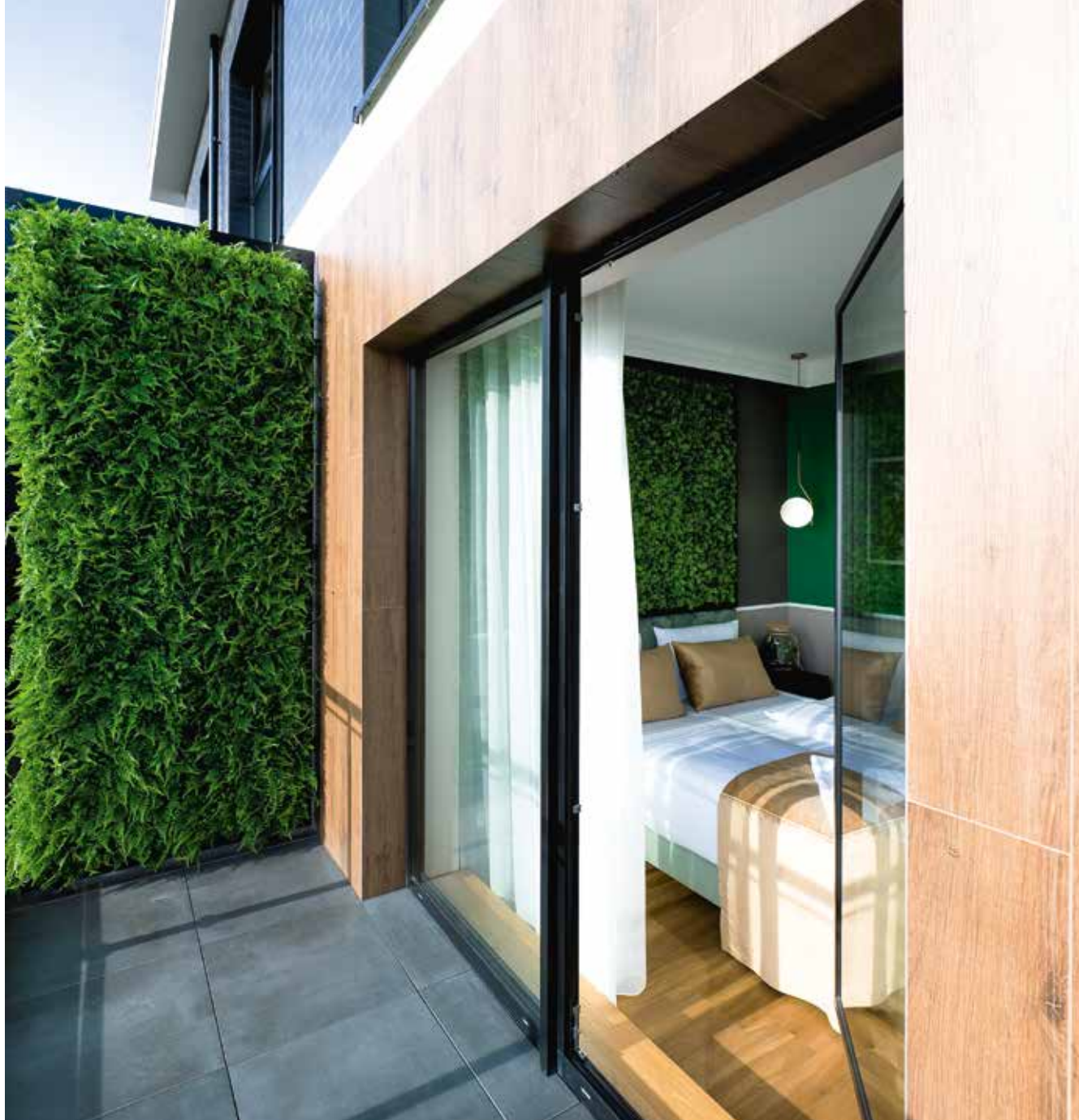
Wychodząc naprzeciw klientom, Pan Twardowski otworzył drugi salon, który znajduje się w kompleksie sklepów wyposażania wnętrz przy ulicy Santockiej 39 (z dużym bezpłatnym parkingiem). Dodatkowo oferta firmy została poszerzona o meble, lampy, dywany i akcesoria marki AlmiDecor. Salon jest otwarty na współpracę z projektantami i architektami wnętrz.

ad/ foto: bobrowicz.fotografia / projekt wnętrza wykonała Ola Kościów (www.olakosciow.pl)




PAN TWARDOWSKI
 — KOMPLEKSOWY WYSTRÓJ OKIEN —
 OD 1990 ROKU

Pan Twardowski
 Santocka 39 budynek G
 tel. 534 920 940,
 santocka@pantwardowski.pl
 Aleja Papieża Jana Pawła II 41
 (Plac Grunwaldzki)
 tel. 509 848 339
 salon@pantwardowski.pl
 @ pantwardowski.pl
 www.pantwardowski.pl



Luksusowy wypoczynek w zgodzie z naturą

ŚWINOUJSKI GREEN CONCRETE TO BUTIKOWY, PRZYTYLNY APARTHOTEL STWORZONY W DUCHU SLOW LIFE. JEST POŁĄCZENIEM NOWOCZESNEGO DESIGNU Z TECHNOLOGIĄ PRZYJAZNĄ ŚRODOWISKU. STWORZONY Z MIŁOŚCI DO NATURY, JEST IDEALNY DLA OSÓB POSZUKUJĄCYCH SPOKOJNEGO WYPOCZYNKU NAD MORZEM. OBIEKT W STANDARDZIE PREMIUM GWARANTUJE INDYWIDUALNE PODEJŚCIE DO KAŻDEGO GOŚCIA ORAZ RELAKS Z DALA OD ZGIEŁKU I TŁUMU.

– Oboje z mężem w codziennym życiu stosujemy zasady pro-eko: jesteśmy wegetarianami, korzystamy z samochodu elektrycznego, a latem jeździmy rowerami do pracy – opowiada Sylwia Witasik, właścicielka hotelu. – Green CONCRETE jest odzwierciedleniem naszego stylu życia i podejścia do natury.

To także miejsce przyjazne rowerzystom oraz miłośnikom innych form aktywnego spędzania czasu. Jako jedyny hotel w Europie proponujemy pełną usługę e-Asystent Pobytu. Jest to specjalna aplikacja, która łączy usługi concierge z przewodnikiem turystycznym i panelem do zarządzania relacjami z klientami.



Cyfrowy przewodnik pomaga gościom w poruszaniu się po hotelu, odkrywa przed nimi atrakcje w okolicy, doradza najlepszą restaurację, ułatwia dostęp do planów ścieżek rowerowych i daje wiele innych możliwości – tłumaczy pani Sylwia. To połączenie sprawia, że hotel jest miejscem nie tylko przyjaznym naturze, ale i bardzo innowacyjnym.

W sąsiedztwie apartotelu znajdują się atrakcyjne tereny sprzyjające aktywnej turystyce, z których słynie polska i niemiecka część wyspy Uznam. Kilkaset metrów dalej znajdziemy się na najpiękniejszej plaży w Polsce. Takie otoczenie zachęca do odpoczynku na łonie przyrody, jednak dla turystów ważna jest też możliwość relaksu w samym hotelu. Do dyspozycji oddano 11 luksusowych, przytulnych i gustownie urządzonych apartamentów z aneksem kuchennym i przestronnymi tarasami o powierzchni od 26 do 74 m². Na miejscu można skorzystać z baru i restauracji, która oferuje bogaty wybór śniadań w formie bufetu: kontynentalne, angielskie, wegetariańskie i wegańskie. Goście mogą korzystać z garażu podziemnego oraz parkingu zewnętrznego, a na poziomie -1 znajdą także m.in. wypożyczalnię i przechowalnię rowerów, samoobsługową stację do ich naprawy, a na wiosnę również ładowarkę dla samochodów elektrycznych. Apartotel jest jedynym w Świnoujściu i całym regionie obiektem typu bike&bed, w którym można nie tylko wygodnie odpocząć, ale także zadbać o swój sprzęt, co

jest niezwykle ważnym aspektem dla miłośników wycieczek rowerowych.

Wystrój apartamentów odnosi się do myśli pro-eko. – Zastosowaliśmy w dużej mierze surowce wtórne pozyskane z recyklingu i ograniczyliśmy wykorzystanie plastiku, również jednorazowego – mówi Piotr Witasik, właściciel hotelu. Nie ma skór czy innych materiałów pochodzenia zwierzęcego, a usługi sprzątania opierają się na środkach bezpiecznych i przyjaznych dla środowiska. Jest za to dużo zieleni – zarówno wewnątrz, jak i w otoczeniu. – W hotelu proponujemy m.in. wielorazowe ręczniki do rąk, biodegradowalne worki na śmieci, zastosowaliśmy energooszczędne oświetlenie led czy pompy ciepła. Wiemy, że te idee są bliskie nie tylko nam i mamy nadzieję, że zostaną docenione przez gości, którym dobro naszej planety leży na sercu – dodaje pan Piotr.

Apartotel Green CONCRETE został oddany do użytku pod koniec ubiegłego roku, ale bardzo szybko stał się popularny wśród odwiedzających Świnoujście turystów. Jest to propozycja dla tych, dla których detale mają znaczenie, a wypoczynek znaczy o wiele więcej niż pobyt w jednym z setek takich samych pokoi i tłumy w restauracji czy na basenie. Proekologiczny styl życia praktykowany w harmonii z dobrym designem to nowy wymiar luksusu.





Złoto wśród zieleni

NIE MA CHYBA NIC LEPSZEGO NIŻ PO DŁUGIM SPACERZE W PIĘKNYCH OKOLICZNOŚCIACH PRZYRODY, ZASIĄĆ W RÓWNIEM PRZYJEMNYM WNĘTRZU DO STOŁU I ODDAĆ SIĘ KULINARNYM UCIECHOM. W SERCU ZJAWISKOWEGO LASU ARKOŃSKIEGO POŁOŻONA JEST RESTAURACJA I BAR ORRO, SERWUJĄCA SWOIM GOŚCIOM LEKKIE DANIA KUCHNI ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ.

Już po przekroczeniu progu restauracji, wchodzimy do miejsca, które stylem nawiązuje do leśnego otoczenia. We wnętrzu lokalu dominuje złoto (stąd też nazwa restauracji – „oro”, które z włoskiego oznacza „złoto”), zieleń, drewno i czern. Nie brakuje fantazyjnych roślinnych motywów, które znajdziemy także w ze smakiem urządzonych łazienkach dla gości. – Aranżacją wewnątrz zajęła się moja żona i to wszystko jej pomysły – mówi Konrad Zasim, właściciel ORRO. – Dużą też część tego co tu widzimy, wykonała sama. Nie jest architektką wewnątrz, ale ma w sobie sporo artysty i manualnych umiejętności.

Wrażenie robi także okazały i bogato wyposażony bar, z drewnianym ręcznie wykonanym blatem, przypominający klimatem brytyjskie koktajlbar. – Bar to mój pomysł – wyjaśnia z uśmiechem Konrad Zasim. – Można przy nim usiąść i napić się drinka, ale także zjeść obiad, ponieważ nie oddzielamy go od części re-

stauracyjnej, a dobry posiłek połączony z pogawędką z barmannem może być całkiem miły.

Wkrótce zostanie także otwarta górna część lokalu, która docelowo ma służyć jako miejsce na organizację różnych eventów typu urodziny, komunie czy wesela. – Ogromnym atutem tej części lokalu będzie taras z naprawdę obłędym widokiem na las, a dokładnie na korony drzew – podkreśla właściciel.

Restauracja powstała na miejscu dawnej Oberży, a jej budowa rozpoczęła się jeszcze przed pandemią. W momencie, kiedy pandemia sparaliżowała życie większości osób, właściciel lokalu wraz ze swoimi ludźmi nie przerwali pracy, tylko nieco przystopowali, osiągając w końcu upragniony cel. – Pomysłów na to miejsce było wiele, ciągle ewoluowały a doszliśmy do tego co tu



mamy – mówi Konrad Zasiem. – Położenie restauracji jest bardzo fajne, zresztą dobrze wiedzieliśmy, gdzie chcemy ją zbudować. Zналиśmy cały plan zagospodarowania tego terenu, że będzie tu duży parking, jak droga będzie przebiegała, każdą ścieżkę, która tedy będzie przechodzić.

Co do jedzenia, to ORRO postawiło na lekkie dania pochodzące z kuchni śródziemnomorskiej. Dominują tu włoskie i hiszpańskie smaki. – O kuchnię się nie bałem, gdyż mam już doświadczenie w gastronomii, prowadząc od lat restaurację Chałupa – stwierdza właściciel ORRO. – W Chałupie serwujemy głównie polskie dania, a tutaj chcieliśmy wprowadzić nieco delikatniejsze menu, które sprawdza się niemal na całym świecie. Nie pchaliśmy się w kuchnię autorską, przekombinowaną. Postawiliśmy na rzeczy prostsze, ale z zachowaniem ich jakości, ale też estetyki podania. Mam zresztą świetnego szefa kuchni, z którym pracowałem

już w Chałupie i absolutnie nie bałem się o to, co zaproponuje.

ORRO poprzez swoje położenie jest bardzo dobrym punktem wypadowym dla wszystkich osób, które odwiedzają Las Arkoński w celach rekreacyjnych i relaksacyjnych. – Trafiają do nas przede wszystkim klienci, którzy weekendowo wybierają się na spacer po lesie, ale też praktykują przejażdżki rowerowe i rolkowe – mówi Konrad Zasiem. – Goszczą u nas także osoby i staje się wręcz modne, które specjalnie się do nas wybierają na obiad, chociażby dlatego, by zobaczyć wnętrze restauracji. Po zjedzeniu, któregoś z dań, wracają do nas także dla kuchni. Poza tym staramy się, by każdy tu się czuł dobrze, pracuje na to świetny zespół ludzi. Jesteśmy otwarci dla wszystkich, mile widziane są u nas także zwierzęta, a szczególnie pieski.

autor: Aneta Dolega / foto: Alicja Uszyńska





MAREK POPIELSKI

Prawnik, przedsiębiorca, miłośnik i znawca win. Wyróżniony tytułem Najlepszego Importera w Polsce w 2008 roku przez Magazyn Wino. Prowadzi wraz z córką Anną Winotekę 101 WIN – Studio Wybitnych Alkoholów.

Jak zostać kolekcjonerem wybitnych alkoholi?

PRZEDSTAWIAMY KILKA UWAG DLA OSÓB, KTÓRE CHCĄ ROZPOCZĄĆ SWOJĄ PRZYGODĘ Z KOLEKCJONOWANIEM UNIKALNYCH, RZADKICH I WYBITNYCH ALKOHOLI. CO ZBIERAĆ I OD JAKICH TRUNKÓW ROZPOCZĄĆ TWORZENIE NASZEJ KOLEKCJI?

Najważniejszą cechą naszego zakupu, by mówić o alkoholu kolekcjonerskim, jest jego unikalność oraz występująca ograniczona ilość na rynku. Drugą, nie mniej ważną cechą, jest renoma producenta i uznanie marki na rynku alkoholowym. Oczywiście najbardziej pożądane będą trunki produkowane w ograniczonych ilościach, wersjach limitowanych, te od producentów już nieistniejących lub butelki, które z uwagi na upływ czasu są rzadko spotykane. Niestety znaczna część naszej potencjalnej kolekcji jest już niedostępna lub dostępna w cenach przekraczających nasze możliwości finansowe i zdrowy rozsądek. Niemniej warto pokusić się o kilka zdobyczy, bo w dalszej perspektywie może przynieść to imponujące efekty.

Na dobry początek nasza szczecińska Starka. Warto sięgnąć po nią już dziś, gdyż najprawdopodobniej nie będzie już nigdy produkowana. Którą wybrać? Zacznijmy od Starki Brown. Na rynku występują jej wersje 3-, 6-, 9- i 12-letnie, przy czym trzeba pamiętać, że podany wiek oznacza czas starzenia w beczce – z biegiem lat nie będzie już tak dostępna jak obecnie. Kolejna pozycja – również do znalezienia w szczecińskich magazynach – to Starka First Edition, dostępna w wariantach 18-, 21-, 25-, 30- i 35-letnich – jej zapasy też już wkrótce się skończą. Praktycznie niedostępne są wersje: 10-letnia w butelkach o kwadratowej podstawie i 18-letnia wyprodukowana z okazji Złotu Żaglowców. Jej posiadacze śmiało mogą uważać siebie za kolekcjonerów wybitnych alkoholi. Wśród jeszcze dostępnych, najrzadszymi, ale i najdroższymi są edycje limitowane 18- i 30-letnie z 50% zawartością alkoholu. Obie to prawdziwe białe kruki. W tej samej grupie mieści się Starka 40-letnia w drewnianym ozdobnym opakowaniu. Ceny niedostępnej już limitowanej Starki 50-letniej przekraczają ponad 20 tysięcy złotych.

Najbardziej dynamicznie rozwijającym się rynkiem kolekcjonerskim wśród mocnych alkoholi jest rynek whisky. Niektóre dostępne whisky z destylarni Macallan osiągają na polskim rynku cenę przekraczającą 500 tysięcy złotych. Ciekawą i bardziej dostępną cenowo propozycją będzie szkocka whisky Single Malt z niezależnych firm dystrybucyjnych, np.: Cadenhead's, Gordon&MacPhail, Berry Bros & Rudd, Duncan Taylor, Adelphi, Signatory, Murray McDavid czy firmy braci Laing, które przed zabutelkowaniem prowadzą proces starzenia w beczkach,



w których wcześniej leżakowały unikalne wina. Tak przygotowane whisky butelkowane jest w małych ilościach – zazwyczaj po kilkaset butelek na cały świat.

Kolekcjonowanie może stać się dla Państwa wspaniałą przygodą – wystarczy pamiętać, by zwracać uwagę na ilości butelek – ich wiek i renomę destylarni.



101 WIN WINOTEKA

WYBITNE ALKOHOLE
z innej perspektywy

www.whisky.szczecin.pl

al. Wojska Polskiego 215, SZCZECIN
696 479 623 / szczecin@101win.pl

Facebook icon /WinotekaSzczecin





Pensjonacik Rodzinny Pod Dębami ...

Szukasz opieki dla osoby starszej, niepełnosprawnej,
z demencją, chorobą Alzheimera lub inną?
Pensjonacik Rodzinny pod Dębami to idealne miejsce dla Twojego
bliskiego. Oferujemy pobyty długo i krótko-terminowe.
Specjalizujemy się w opiece nad osobami z chorobą Alzheimera,
demencją oraz innymi rodzajami chorób osób starszych.



- Wieloletnie doświadczenie oraz rodzinna atmosfera gdzie każdy mieszkaniec traktowany jest indywidualnie i ze zrozumieniem.
- Jedenaście przestronnych i komfortowych 2,3-osobowych pokoi, brak barier architektonicznych, przestronna winda, monitoring, system przywołania SOS, terapia zajęciowa, fizjoterapia, pełne wyżywienie oraz postęga duchowa.
- Specjalistyczna opieka wysoko wykwalifikowanego zespołu lekarza POZ., pielęgniarek, opiekunów medycznych, fizjoterapeuty oraz opiekunek osób starszych.
- Spokojna okolica i bliskość natury sprzyjające relaksowi.
- Mieszkańcy czują się tu bezpiecznie i szczęśliwie



Zadzwoń już dzisiaj!

Pensjonacik pod Dębami | Kania 60 | 73-120 Chociwel | +48 604 316 346 | +48 728 945 924
pensjonacikpoddebami@gmail.com | www.pensjonacikpoddebami.pl

Radio Super 97.5FM



SuperMiasto
zastępuje na
SuperRadio

97.5FM

Twój własny barman

JEDNYM Z HASEŁ PRZEWODNICH POSHE DRINKS JEST „YOUR OWN BARTENDER” – TWÓJ WŁASNY BARMAN. CI, CO NAS ZNAJĄ, NA PEWNO WIEDZĄ. A CI, KTÓRZY JESZCZE NIE ZNAJĄ, MUSZĄ WIEDZIEĆ, ŻE DO NASZYCH BUTELEK PRZELALIŚMY I ZAMKNĘLIŚMY WIELE LAT BARMAŃSKIEGO DOŚWIADCZENIA.



Tworząc POSHE Drinks, faktycznie marzyliśmy o tym, aby każdy z Was mógł się poczuć jak doświadczony barman. A co to właściwie znaczy? Zacznijmy od tego kim jest i co robi barman. Oczywiście, miksuje pyszne ciekawe koktajle, ale jego praca to dużo, dużo więcej.

Ojcem barmaństwa takiego, jakie znamy dziś, jest działający prawie półtora wieku temu Jerry Thomas – autor pierwszego podręcznika „Bartenders Guide – how to mix drinks”. Poza tym, że usystematyzował swoją wiedzę i wiele receptur spisał w książce, z której kolejni adepci mogli się uczyć, Thomas jako pierwszy wprowadził swój zawód na zupełnie nowy poziom. Jako były kuglarz i cyrkowiec, wykorzystał swoje umiejętności, by z przygotowywania napojów zrobić prawdziwy show. Najbardziej znany jest Blue Blazer – koktajl na bazie whisky, podpalany i tak płonący przelewany w widowiskowy sposób z jednego do drugiego kubka.

To właśnie wyczyny Thomasa za barem sprawiały, że ludzie przychodzili do niego nie tylko pić alkohol, ale przede wszystkim podziwiać jego. Tak wyglądały początki flairu, czyli ogólnie znanego żonglowania, podrzucania, przelewania i zabawy za barem. Kiedy nowo poznanym ludziom mówię, że jestem zawodowym barmanem, dużo częściej pytają mnie, czy umiem rzucać butelkami, niż o to, jakie drinki potrafię przyrządzić lub jaki alkohol bym polecił. Tak to utarła się w naszych wyobrażeniach sylwetka barmana – showmana.

Kojarzycie drugi sezon serialu „Rojst”? Od wydarzeń prezentowanych w pierwszym sezonie minęło szesnaście lat. Mimo to w nocnym klubie, za barem stoi ten sam, kulturalny i elegancki barman. W barze pojawia się jeden z bohaterów znany z pierwszej części serialu i można przypuszczać, że Panowie spotykają się po raz pierwszy od czasu wydarzeń z sezonu pierwszego. Barman wita swojego gościa i mówi tylko: „O, dzień dobry. Daw-

no pana nie było. To co zwykle?”. Barman wie, co lubimy i co pijemy. Niejednokrotnie wie o tym lepiej nawet niż my sami. Barman z „Rojsta” prezentował jeszcze jedną, istotną cechę barmańskiego etosu – wiedział o wszystkim, co się wokół dzieje. Wiedział kto, z kim przyszedł, kto z kim wyszedł, kto kogo zna, a kto na kogo czeka i co najważniejsze – niekoniecznie się tą wiedzą dzielił. Barman dużo widzi, dużo słyszy i dużo wie, ale jest dyskretny. Bywa często spowiednikiem i powiernikiem tajemnicy swoich gości, którzy samotnie siedząc przy barze, wyrzucają to, co ciąży im na sercu. Barman nie osądza ani nie ocenia, wysłuchuje, czasem podzieli się swoją myślą, zawsze jednak zachowa to dla siebie. Pokiwa tylko głową ze zrozumieniem i wróci do polerowania szkła.

Barman zapewni nam rozrywkę i dobrą zabawę. Zrozumie i wysłucha, doradzi, zaopiekuje się, jeśli potrzeba, no i przede wszystkim przygotuje wyjątkowy napój – bohater, jakiego potrzebujemy. Tak w skrócie można opisać wzorowego barmana i faktycznie, takich wciąż w wielu miejscach spotkać można.

Co w tym wszystkim robi POSHE Drinks? Najpierw my – barmani z 17 Schodów Cocktail Bar, wszystkie wyżej wymienione cechy przyrządzamy, a później mieszamy razem z marakują, grejpfrutem czy imbirem, tak, aby nasze mix-y były czymś więcej niż tylko owocowym napojem w butelce, który można dolać do wódki. Już rozumiecie, dlaczego dzięki POSHE Drinks możecie się poczuć jak barman, gdziekolwiek i kiedykolwiek chcecie?

Wszystkie mix-y dostępne są w naszym sklepie internetowym poshedrinks.com, stacjonarnie w punkcie POSHE Drinks przy ul. Chopina 35 w Szczecinie oraz w lokalu 17 Schodów Cocktail Bar, gdzie wszystko się zaczęło. Celebруйте momenty razem z nami!

Niewalentynkowe rumieńce...

KAŻDY Z NAS MA ZA SOBĄ DOŚWIADCZENIE OBLEWANIA SIĘ RUMIĘNCEM. ZALEWA NAS FALA EMOCJI, A PO NIEJ... CZERWONA TWARZ, POLICZKI, DEKOLT. UTARŁO SIĘ, ŻE CZERWIENIMY SIĘ Z ZAWSTYDZENIA, LECZ CZY TO JEDYNY POWÓD TEJ REAKCJI? POZA KSIĄŻKOWYM OBLEWANIEM SIĘ RUMIĘNCEM NIEWINNOŚCI, W PRAWDZIWYM ŻYCIU ZNAMY JESZCZE CZERWIENIEJĄCE POLICZKI OD LAMPKI WINA, ZMIANY TEMPERATURY, NIEWŁAŚCIWIE DOBRANEGO KOSMETYKU, A NAWET CZERWONE NOSY I SIECI POPEKANYCH NACZYŃ KRWIONOŚNYCH NA TWARZY I CIELE, ZWANE POTOCZNIE „PAJĄCZKAMI”. PROBLEMY NATURY NACZYNIOWEJ, BO TO O NICH MOWA, TO PRZEJAW NIEPRAWIDŁOWYCH REAKCJI WIDOCZNYCH NA SKÓRZE, KTÓRE NIE USTĘPUJĄ SAMOISTNIE I Z TEGO POWODU WYMAGAJĄ SPECJALISTYCZNEGO LECZENIA.



Czym zatem są te uporczywe rumieńce, które nie prezentują się zbyt zdrowo? Otóż nie każdy, kto zmaga się z tym problemem, zdaje sobie sprawę, że podłożem są zmiany naczyniowe. Teleangiektazja to pojęcie medyczne, które oznacza rozszerzenie naczynek krwionośnych na powierzchni skóry. Są to cienkie, widoczne naczynka, które tworzą siatkę na skórze. Teleangiektazje często nieestetyczne i czasami powodują uczucie swędzenia lub pieczenia. Mogą być wywołane wieloma czynnikami, takimi jak genetyka, promieniowanie UV, zaburzenia hormonalne i używanie niektórych leków, stres, choroby skóry, takie jak trądzik różowaty, łuszczyca, a także proces starzenia się.

Zdiagnozowanie tego problemu jest jednak dość łatwe – wystarczy zaobserwować, czy skóra jest wrażliwa i delikatna, a wyraźne zaczerwienienie pojawia się przy gwałtownych skokach temperatury powietrza, stresie, przy spożywaniu gorących napojów, alkoholu i ostrych przypraw lub pod wpływem działania klimatyzacji. W przypadku cery naczyniowej, zmiany te są częstsze i bardziej widoczne. W kwestii zmian naczyniowych ważne jest, aby poddać się odpowiedniemu leczeniu i unikać czynników, które je mogą pogorszyć, takich jak długotrwałe nasłonecznienie, wysokie temperatury, alkohol i kofeina. Ponadto, zaleca się stosowanie kosmetyków ochronnych i przeciwśonecznych, aby zminimalizować ryzyko nasilenia zmian naczyniowych. Regularne stosowanie kremów nawilżających i łagodzących, a także unikanie stosowania produktów z dużą zawartością alkoholu i innych składników drażniących, pomaga zachować zdrowe i zrównoważone pH skóry.

W przypadku ciężkich i nasilonych zmian naczyniowych należy skonsultować się ze specjalistą, który wybierze dla nas najlepsze rozwiązanie, może zalecić właściwe leczenie lub terapię laserową, która jest skuteczna i bezpieczna w usuwaniu zmian naczyniowych. W medycynie estetycznej istnieją urządzenia i lasery stworzone specjalnie dla osób doświadczających problemów naczyniowych. Jednym z najskuteczniejszych sposobów radzenia sobie z nimi jest technologia laserowa. Leczenie zmian naczyniowych laseroterapią odbywa się poprzez selektywne działanie na hemoglobinę (selektywna fototermoliza), które nie uszkadza termicznie otaczających tkanek. Proces ten polega na tym, że światło lasera jest absorbowane przez hemoglobinę zawartą w naczyniach krwionośnych, a powstające w ten sposób ciepło powoduje fotokoagulację oraz niszczy ściany naczyń krwionośnych. Dla zewnętrznego obserwatora wygląda to tak, jakby popękane naczynia zniknęły na jego oczach.

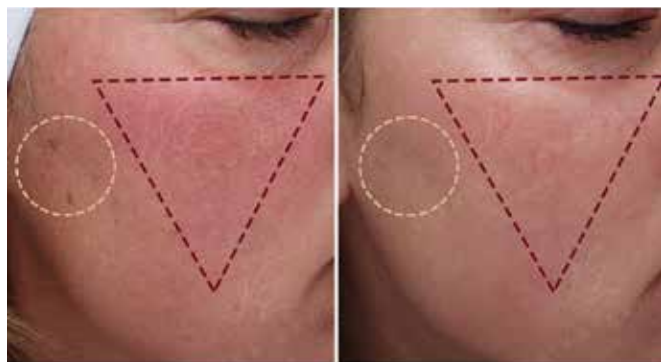


Do leczenia zmian o podłożu naczyniowym stosuje się także światło IPL, czyli Intense Pulsed Light, co oznacza: intensywne pulsujące światło. Głowica IPL likwiduje zmiany naczyniowe i pigmentowe, działa na zaczerwienienie skóry, łagodzi stany zapalne, a także świetnie radzi sobie z likwidacją przebarwień – zwłaszcza tych powstałych na skutek problemów naczyniowych. Światło IPL wpływa również na gęstość skóry, co skutkuje jej ujędrnieniem i poprawą napięcia. Zabieg z wykorzystaniem tej technologii pozwala także na leczenie postępnących zmian pigmentacyjnych i rewelacyjnie radzi sobie z piegami, a nawet z przebarwieniami potrądzikowymi. Zatem zastosowanie światła IPL jest szerokie i może okazać się doskonałym sposobem na leczenie problemów skóry naczyniowej.

Walentynki, święto zakochanych, przypomina także o tym, co nieuchronne, gdy zakochanie przemija – o trosce. W przypadku związków należy troszczyć się o jakość relacji – w przypadku niewalentynkowych rumieńców, należy zadbać o zdrowy stan skóry. Jednego dnia to tylko napadowy rumień, drugiego kilkunastogodzinne zaczerwienienie. Problem wrażliwej i delikatnej skóry twarzy ponadto jest powszechny zarówno u pań, jak i panów. Obecnie rozwój technologiczny w medycynie estetycznej pozwala na leczenie, które jest skuteczne, ale także – co jest niezwykle istotną kwestią – bezpieczne.

Doświadczenie naszych specjalistów, a także bardzo precyzyjne badania wizjograficzne, które pokazuje nam skalę i umiejscowienie problemu, pozwala nam na indywidualny dobór terapii – dostosowanej pod potrzeby każdego Pacjenta. To zaś prowadzi do efektywnego leczenia oraz, co najważniejsze, do satysfakcji z wykonanego zabiegu. Wniosek jest taki, że zmiany naczyniowe są częstym problemem skórny, ale na szczęście istnieje wiele skutecznych sposobów na ich leczenie. Ważne jest, aby skonsultować się ze specjalistą, aby uzyskać odpowiednie doradztwo i właściwe leczenie. Pamiętajmy, że zdrowe i zadbane ciało to klucz do pięknej i zdrowej skóry. Pragniemy, aby leczenie w naszej Klinice kojarzyło się pacjentom z uczuciem komfortu i zadowolenia.

Serdecznie zapraszamy na konsultacje.



PRZED

PO

REDUKCJA RUMIENIA NCZYNIOWEGO ORAZ PRZEBARWIEŃ.
3 ZABIEGI LASEROTERAPII




KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

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

Nowotwory skóry – profilaktyka przede wszystkim

NA NOWOTWORY SKÓRY ZAPADA CO RAZ WIĘCEJ OSÓB. TAK JAK W PRZYPADKU INNYCH CHOROBY I TU PROFILAKTYKA JEST OGROMNIE WAŻNA I BADANIA W TYM KIERUNKU POWINNY ZOSTAĆ DOŁĄCZONE DO POZOSTAŁYCH. W GABINECIE DR. MARCINA WIŚNIEWSKIEGO, ZAJMUJE SIĘ TYM DOKTOR ALEKSANDRA SZAJKO, SPECJALISTKA ONKOLOGII KLINICZNEJ, Z KTÓRĄ ROZMAWIAMY.

Zacznijmy od profilaktyki. Jak się uchronić przed nowotworami skóry?

Profilaktykę należy wprowadzać od najmłodszych lat – już małe dzieci nie powinny przebywać na słońcu w godzinach największego nasłonecznienia, powinniśmy stosować kremy z filtrami minimum 30 SPF. W przypadku przebywania na słońcu należy stosować również odzież ochronną, nakrycia głowy, wybierać miejsca bardziej zacienione. Duże żniwo zbiera korzystanie z solariów przez młode osoby – więc unikanie ich również będzie profilaktyką.

Czym właściwie są nowotwory skóry? Jak odróżnić np. zwykły pieprzyk, od czegoś poważniejszego?

Nowotworów skóry mamy całe mnóstwo, na szczęście większość to nowotwory łagodne. Istotnym problemem są nowotwory złośliwe (m.in. czerniak oraz raki skóry). Naszą uwagę musi zwrócić jakakolwiek zmiana w obrębie istniejącego już pieprzyka – czyli jego wzrost, zmiana zabarwienia, dolegliwości – np. swędzenie. Nie bagatelizujemy niegojących się owrzodzeń, czerwonych, łuszczących się guzków – ponieważ to mogą być objawy raków skóry. Tu jeszcze jedna trudność – nie wszystkie czerniaki są czarne. Dlatego w ocenie skóry ważna jest ocena dermatoskopowa skóry.

Kto jest najbardziej narażony na rozwój nowotworu skóry?

Osoby narażone na częste oparzenia słoneczne w przeszłości, nadużywające solarium, osoby, u których w rodzinie występowały nowotwory skóry. Osoba, która wcześniej zachorowała na czerniaka, ma wyższe ryzyko rozwinięcia kolejnego czerniaka. Do grupy też należą także osoby po przeszczepach narządowych lub stale przyjmujące leki osłabiające działanie układu. Powinny być dermatoskopowo oceniane co 6-12 miesięcy.

Kiedy już zauważymy coś niepokojącego to jaki rodzaj badań jest przeprowadzany w Pana gabinecie?

Pacjent oprócz wywiadu i oceny ryzyka zachorowania na nowotwór skóry, badany jest dermatoskopem przez onkologa klinicznego. Badanie to polega na oglądaniu całego ciała urządzeniem przypominającym lupę. Powiększa ono obraz 10-krotnie, dodat-



kowo jest wyposażone w specjalny rodzaj światła, które umożliwia uzyskanie obrazu, pozwalającego na interpretację, z jaką zmianą skórną mamy do czynienia. Dodatkowo dzięki specjalnej przystawce do dermatoskopu możliwe jest wykonanie zdjęć podejrzanych zmian i ich kontrola po 3 lub 6 miesiącach. W naszym gabinecie jest również możliwość wycięcia chirurgicznego podejrzanych zmian skórnych, które następnie będą zbadane pod mikroskopem w celu potwierdzenia lub wykluczenia czy mamy do czynienia ze zmianą złośliwą. Zmiany łagodne mogą być niszczone za pomocą lasera.

Jak wygląda leczenie, jeśli diagnoza nie będzie pozytywna?

Są sytuacje, kiedy potwierdzenie diagnozy nowotworu złośliwego wymaga tylko tzw. poszerzenia marginesu wycięcia – część tych zabiegów może być ponownie przeprowadzona w naszym gabinecie. Jeśli pacjent wymaga specjalistycznego leczenia poza możliwościami gabinetu, jest kierowany w docelowe miejsce, gdzie to leczenie będzie mogło być realizowane – chodzi tu o ewentualne szersze zabiegi, np. wymagające niewielkiego przeszczepu skóry lub zbadania węzła chłonного, czy nie ma w nim mikroskopijnych przerzutów. Przewagą w kompleksowym podejściu do leczenia nowotworów skóry w naszym gabinecie jest obecność onkologa klinicznego, który ma doświadczenie w systemowym leczeniu nowotworów (czyli posiada szczegółową wiedzę, czy chory na jakimkolwiek etapie leczenia powinien dodatkowo otrzymać, nazwijmy to ogólnie, chemioterapię).

Dlaczego nie należy bagatelizować nowotworów skóry i jak to wygląda w Polsce?

Nie powinniśmy bagatelizować nowotworów skóry przede wszystkim dlatego, że w najwcześniejszych stadiach rozwoju są one prawie całkowicie wyleczalne. Nowotwory skóry są najczęściej rozpoznawanymi nowotworami, a ilość zachorowań dramatycznie wzrasta. W Polsce dysponujemy metodami leczenia takimi, jakie są w Europie, i na świecie. Potrzebą w Polsce jest jeszcze większa świadomość ludzi co do problemu oraz gdzie mogą się badać.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe



JACEK DZIEWANOWSKI,
WŁAŚCICIEL SALONU



Jedne okulary na wszystko

DLA OSÓB STAŁE NOSZĄCYCH OKULARY, W PEWNYM MOMENCIE JEDNA PARA TO ZA MAŁO. ZAZWYCZAJ SĄ TO DWIE, TRZY PARY, GDZIE JEDNA PRZEZNACZONA JEST DO PATRZENIA DALEKO, A DRUGA DO CZYTANIA. NIE JEST TO ANI WYGODNE, ANI NAWET PRAKTYCZNE. SZCZEGÓLNIIE W CODZIENNYCH SYTUACJACH, W KTÓRYCH CIĄGLE MUSIMY JE ŚCIAĞAĆ, ZMIENIAĆ I ZNOWU ZAKŁADAĆ. NA SZCZĘŚCIE JEST NA TO UNIWERSALNE „LEKARSTWO” – SZKŁA PROGRESYWNE, CZYLI PRZYSZŁOŚĆ WSPÓŁCZESNEJ OPTYKI. SĄ PRZYKŁADEM NA TO, ŻE ŻEBY MÓC CIESZYĆ SIĘ DOBRYM WIDZENIEM NIEZALEŻNIE OD OKOLICZNOŚCI, WYSTARCZY NAM DO TEGO JEDNA PARA OKULARÓW.

– Po 40 roku życia zaczyna się proces, brzydko nazywany starczowzrocznością, a ładnie – prezbiopią – mówi optyk Jacek Dziewanowski. – W tym czasie zaczynamy już potrzebować okularów do czytania. I ktoś, kto do tej pory nosił okulary wyłącznie do tzw. chodzenia, lub nie nosił ich wcale, zaczyna mieć problem z widzeniem z bliskiej odległości. Można mieć dwie pary okularów albo można mieć jedną parę szkła progresywnych, spełniających oba zadania. Druga opcja jest zdecydowanie wygodniejszą, ponieważ widać w nich wyraźnie na każdą odległość.

Wśród szkła progresywnych można wyróżnić szkła progresywne biurowe, przeznaczone, jak sama nazwa wskazuje, do pracy biurowej a dokładnie do patrzenia z bliskiej odległości na monitor komputera. Ten typ szkła ma zasięg 1,30 m, 2 metrów, a nawet 4 metrów i szerokie pola widzenia. Jak wcześniej wspomnieliśmy, okulary progresywne zaczynamy nosić dopiero po 40 roku. Natomiast dla osób poniżej czterdziestki idealne będą tzw., okulary relaksacyjne. – Można powiedzieć, że jest to wstęp do okularów progresywnych – wyjaśnia optyk. – Na czym polega ich działanie? Kiedy dużo pracujemy przed monitorem komputera – z odległości bliskich, przydałaby się nam dodatkowa moc do tej odległości i to oferują szkła relaksacyjne.

Zbyt długie wpatrywanie się w monitor często kończy się bólem głowy, towarzyszy temu niekiedy uczucie zmęczenia, a nawet chwilowego pogorszenia wzroku. Soczewki relaksacyjne w tych przypadkach mają bardzo zbawienne działanie dla naszych oczu: powodują rozluźnienie układu optycznego oka, podczas

pracy przy bliższych odległościach i długotrwałego wpatrywania się w monitor komputera czy wyświetlacza telefonu. Okulary takie sprawdzają się także w codziennym użytkowaniu, ponieważ ich „górną” część posiada odpowiednią korekcję do odległości dalekich, natomiast dolna część soczewki posiada moc do odległości bliskich. Prym wśród tego rodzaju szkła, a także soczewek progresywnych wiedzie, dostępna w Optyk Dziewanowski, japońska marka Hoya. – To jeden z największych producentów tego typu szkła na świecie – zachwala właściciel salonu. – Tworzą bardzo innowacyjne, nowoczesne konstrukcje, a ich produkty są świetne jakościowo. Ponadto wszystkie oferowane przez nas szkła okularowe posiadają niezbędne bardzo wysokiej jakości powłoki antyrefleksyjne, a dodatkowo mogą być wyposażone w fotochrom albo barwienia co zwłaszcza w sezonie letnim bardzo poprawia komfort ich użytkowania.

autor: Aneta Dolega / foto: Alicja Uszyńska, materiały promocyjne





ZDROWA ODNOWA

#JESTEŚMYBYPOMÓC TO MOTTO, KTÓRYM KIERUJĄ SIĘ GABINETY LEKARSKIE POCZTOWA I STOJĄCY NA ICH CZELE GINEKOLOG, DR N. MED. SŁAWOMIR SZYMAŃSKI. OPRÓCZ LECZENIA, JEGO ZESPÓŁ, SZCZEGÓLNĄ UWAGĘ PRZYKŁADA DO PROFILAKTYKI I HOLISTYCZNEGO PODEJŚCIA DO KAŻDEGO PACJENTA.

Na Pocztowej znajdziemy kilka doskonale wyposażonych gabinetów: kardiologiczny, w którym znajduje się wysokiej klasy ultrasonograf, EKG oraz Holter umożliwiający diagnostykę zaburzeń rytmu serca, neurologiczny, ortopedyczny, w którym wykonywane są badania preluksacyjne, USG oraz iniekcje dostawowe czy gabinet fizjoterapii uroginekologicznej, gdzie leczone są zaburzenia dna miednicy, przeprowadzany jest taping oraz mobilizacja blizn po cięciu cesarskim. Sercem GL Pocztowa są jednak gabinety ginekologiczne, wyposażone w wysokiej jakości aparaty ultrasonograficzne Voluson E6 Expert, w których przeprowadzanych jest szereg zabiegów z zakresu ginekologii, ginekologii onkologicznej i estetycznej.

Rewitalizacja przede wszystkim

Jeśli chodzi o medycynę i ginekologię estetyczną, która jest szczególnie bliska dr. Szymańskiemu, to Gabinety stawiają przede wszystkim na zabiegi rewitalizacji, których głównym zadaniem jest aktywacja funkcji biologicznych skóry twarzy, ciała oraz części intymnych kobiet, w celu optymalizacji ich fizjologii i poprawy wyglądu. – Tutaj bardzo dobrze się sprawdza zabieg radiofrekwencji mikroigłowej i urządzenie o nazwie Loktal Wavetronic Touch 6000, który łączy w sobie najlepsze cechy lasera, urządzeń monopolarnych i bipolarnych – mówi dr Szymański. – Loktal składa się z modułu frakcyjnego do zabiegów

nieinwazyjnych oraz z noża radiochirurgicznego służącego do zabiegów chirurgicznych. Plusem zabiegów wykonywanych tym urządzeniem, oprócz ich skuteczności, jest możliwość przeprowadzania ich przez cały rok, a pacjentka po wszystkim, nie jest wyłączona z życia prywatnego i zawodowego.

Intymność odbudowana

W ginekologii estetycznej Loktal znakomicie się sprawdza w rewitalizacji warg sromowych i pochwy, w leczeniu suchości w pochwie, w leczeniu wysiłkowego nietrzymania moczu, w usuwaniu kłykcin kończystych, a także w pobieraniu wycinków histopatologicznych. – Nie jestem zwolennikiem zabiegów z zakresu ginekologii estetycznej, których jedynym celem jest wygląd lub w ogóle zmiana wyglądu intymnych części kobiety, za którymi nie idzie żaden aspekt medyczny, tłumaczy ginekolog. – Rewitalizacja pochwy działa także leczniczo, zmniejsza występowanie infekcji intymnych, prowadzi do lepszego nawilżenia i poprawy jakości życia seksualnego. To także alternatywa dla hormonalnej terapii leczenia menopauzalnego zespołu moczowo-płciowego. Urządzenie to bardzo dobrze się sprawdza w zabiegach polecanych kobietom, mającym wysiłkowe nietrzymanie moczu, czy po porodach naturalnych. W przypadku blizn po urodzeniu przez cięcie cesarskie, a także innego rodzaju ran używamy Tropokolagenu, który jest wyrobem medycznym prze-

znaczonym do iniekcji, działającym na bazie kolagenu. Zabiegi rewitalizacji i iniekcje kolagenu można połączyć zwielfokrotniając i wydłużając efekt.

Piękne ciało, zdrowa skóra

Radiofrekwencja igłowa wykonywana Loktalem daje także znakomite rezultaty w zabiegach z medycyny estetycznej. – Stosujemy ją w likwidacji rozstępów, różnego rodzaju przebarwień, ale także świetnie ujędrnia skórę twarzy i wyrównuje koloryt, spłyca zmarszczki oraz bruzdy – wymienia dr Szymański. – Za pomocą impulsów elektromagnetycznych wysyłanych przez urządzenie, podgrzewamy do wysokiej temperatury struktury występujące na poziomie skóry właściwej. Dochodzi dzięki temu do przebudowy i wytworzenia się nowych włókien kolagenowych oraz elastynowych, odpowiadających za młody wygląd naszej skóry. Po zabiegu, przez kolejne tygodnie następuje przebudowa skóry, która staje się wyraźnie napięta, rozjaśnio-

na i wygładzona. Następnie dochodzi do rewitalizacji włókien kolagenowych oraz elastyny.

Gabinety Lekarskie Poczta w temacie ginekologii, nie ograniczają się tylko do jej estetycznej części. Wielką wagę przywiązują do profilaktyki i opieki podczas ciąży. Przyszłe mamy mogą wykonać u Nas badania NIFTY oraz USG 3D/4D. Naszą misją jest niesienie pomocy. Badania takie jak: cytologia płynna, test HPV, panel urogenitalny, test Cancer Screen, szczepienie przeciwko HPV, USG piersi i biopsja piersi to tylko niektóre z tych, które można u Nas wykonać. – dodaje na koniec dr Szymański. – Pro- wadzimy wyłącznie dokumentację elektroniczną, dzięki temu więcej czasu możemy poświęcić pacjentowi. Specjaliści przyjmujący w naszych gabinetach nie tylko z uwagą wysłuchają o dolegliwościach pacjentów, poznają historię dotychczasowego leczenia, lecz przede wszystkim przy użyciu nowoczesnych metod diagnostycznych pozwolą w krótkim czasie je wyleczyć.

autor: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe



DR. N. MED. SŁAWOMIR SZYMAŃSKI – SPECJALISTA GINEKOLOG-POŁOŻNIK, SPECJALISTA GINEKOLOG ONKOLOG, A TAKŻE CERTYFIKOWANY TRENER TROPOKOLAGENU. ASYSTENT W SZPITALU REJONOWYM W NOWOGARDZIE, JEST CZŁONKIEM, M.IN. POLSKIEGO TOWARZYSTWA GINEKOLOGÓW I POŁOŻNIKÓW ORAZ EUROPEJSKIEGO TOWARZYSTWA GINEKOLOGII ONKOLOGICZNEJ. UCZESTNIK WIELU KURSÓW I KONFERENCJI Z ZAKRESU TECHNIK LAPAROSKOPOWYCH, UROGINEKOLOGII, ULTRASONOGRAFII ORAZ LECZENIA RAN. NAUCZYCIEL AKADEMICKI, PROMOTOR PRAC MAGISTERSKICH, AUTOR PONAD 30 PRAC NAUKOWYCH. ZAPALONY BIEGACZ I PROPAGATOR ZDROWEGO STYLU ŻYCIA. HONOROWY DAWCA KRWI.



Edu concept by Enklawa – spotkania dla ciała i duszy

ENKLAWA INSTITUTE TO MIEJSCE I KONCEPT TWORZONY PRZEZ JEDNĄ Z PIĘCIU AMBASADOREK MARKI KOSMETOLOGICZNEJ DERMALOGICA W POLSCE, MARTĘ CZERKAWSKĄ-BURGS. PROPAGATORKA SUBTELNOŚCI, SPRAWDZONYCH KOSMETYKÓW I INDYWIDUALNYCH TERAPII ZABIEGOWYCH, OPRÓCZ CODZIENNEJ PRACY KOSMETOLOGICZNEJ DBA RÓWNIEŻ O EDUKACJĘ SWOICH KLIENTEK. NA CYKLICZNYCH SPOTKANIACH, KTÓRE WYSTARTOWAŁY Z POCZĄTKIEM TEGO ROKU, ORGANIZOWANYCH PRZEZ NIĄ W INSTYTUCIE, OMAWIANE BĘDĄ TEMATY Z ZAKRESU SMART-AGING, HIGH-TECH I MINDFULNESS.



Inauguracyjny event, który odbył się w styczniu, poświęcony został retinolowi w terapiach anti-aging. – Spotkanie to ukierunkowało naszą wiedzę na temat retinolu, a przy okazji uczestniczki zapoznały się z naszą nową ideą – Skin&Soul Bar – mówi Marta Czerkawska-Burgs. – W ramach tego pomysłu panie mogły przetestować najnowszy produkt marki Dermalogica – Dynamic Skin Retinol Serum oraz pozostałe bestsellerowe kosmetyki, po które sięgają profesjonalni terapeuci skóry na całym świecie.

Testowanie kosmetyków poprzedził fascynujący wykład na temat retinolu, który poprowadziła Karolina Wylęgała, szkoleniowiec Dermalogica Polska. – Naszym celem jest uświadamianie zainteresowanych osób, jak osiągnąć tzw. „wellbeing”, czyli harmonię zdrowia psychicznego i zdrowia skóry poprzez świadome korzystanie z kosmetyków i odmładzających terapii skóry. W Enklawie wyznajemy filozofię smart-aging, którą rozumiemy jako zrównoważone i nowoczesne odmładzanie – tłumaczy pani Marta. – Stąd też pomysł na organizowanie cyklicznych spotkań

z wyszukanymi ekspertami z różnych dziedzin, gdyż w planach mamy także gościć u nas trenera personalnego, dietetyka czy trenera mentalnego. Nie skupiamy się na samej urodzie, ale także na zdrowiu.

Kolejny event z tego cyklu odbędzie się w Enklawie już 4 marca i zostanie zorganizowany z okazji Dnia Kobiet. Tematem wiążącym spotkania będzie jakość dermokosmetyków z witaminą C i cellulit. Wykład ponownie poprowadzi Karolina Wylęgała z Dermalogica Polska, a trener personalny opowie o aktywności fizycznej i zbilansowanej diecie. Atmosferę uświetni pokaz somelierski i wystąpienie nt. sztuki picia wina oraz jego działania prozdrowotnego. Spotkaniu będzie towarzyszyła także degustacja win z włoskiej winnicy. Atrakcją będzie ponowna możliwość skorzystania z Open Skin Baru. Zgłoszenia do udziału w evencie należy zgłaszać na adres repcja@enklawaspa.com lub pod numerem telefonu: 503139369.

ad/ foto: Karolina Tarnawska



Enklawa
INSTITUTE
dermalogica & lasers

CONCEPT BY MARTA CZERKAWSKA BURG

Szczecin, al. Wojska Polskiego 40/2 (1 piętro kamienicy) | recepcja 503139369
Konsultacje Marta i ustalanie terminów spotkań 502743322 (SMS) | www.enklawa-institute.pl

📍 Skin & Ambasador Dermalogica Polska | 📧 martha_skincare_expert
📍 Instytut since 2009 enklawa_institute | 📍 Make up & priv marta_czerkawska

Okiem dermatologa



Dr Kamila Stachura

Zbudowani z kolagenu

KOLAGEN – CZĘSTO O NIM SŁYSZYMY, WIDZIMY TĘ NAZWĘ NA OPAKOWANIACH DO KREMÓW, A OSTATNIO NAWET POJAWIA SIĘ W FORMIE TABLETEK CZY PREPARATÓW DO PICIA. TO JEDEN Z NAJWAŻNIEJSZYCH BUDULCÓW W NASZYM ORGANIZMIE, KTÓRY ODPOWIADA M.IN. ZA WYGLĄD NASZEJ SKÓRY. O JEGO WŁAŚCIWOŚCIACH ROZMAWIAMY Z DR KAMIŁĄ STACHURĄ, DERMATOLOGIEM I LEKARZEM MEDYCZYNY ESTETYCZNEJ.

Pani Doktor, czym właściwie jest kolagen i za co odpowiada w naszym organizmie?

Kolagen, czyli białko strukturalne stanowi najważniejszy budulec naszej skóry, aż 75 procent jej suchej masy. Poza tym stanowi składnik narządów wewnętrznych, takich jak np. kości czy więzadła. Jest to też bardzo duża cząstka białkowa, która ma właściwości wzajemnego łączenia, dzięki czemu tworzy zarówno łańcuchy jak również struktury, które można porównać do zbrojenia w budownictwie. Wyobraźmy sobie, że budujemy dom. Najpierw musimy postawić fundamenty, potem kładziemy zbrojenie. Następnie musimy zbudować ściany, ale również sufity i stropy. Podstawą w tej budowlu są właśnie pręty zbrojenio-we. Kolagen w naszej skórze pełni dokładnie taką samą funkcję. Natomiast macierz zewnątrzkomórkową, która tworzy naszą elastyczną strukturę, możemy porównać do betonu. Czemu o tym mówię? Otóż jedno bez drugiego nie istnieje. Te dwie substancje razem wzięte stanowią podstawę naszego bytu, ponieważ skóra jest narządem niezbędnym do funkcjonowania.

Kolagen jest składnikiem, który niestety z czasem znika z naszego organizmu. Dlaczego tak się dzieje i kto ma pod tym względem „gorzej” – kobiety czy mężczyźni?

Jesteśmy tak skonstruowani tak, że do 20 roku życia proces budowy kolagenu jest bardzo aktywny. Wtedy w naszej skórze i ogólnie w całym organizmie przeważają procesy anaboliczne. Są to procesy, których więcej wytwarzamy, niż zużywamy. Po 20 roku życia sytuacja powoli zaczyna się zmieniać, czyli więcej zużywamy, niż produkujemy. Po 30 roku życia tracimy jeden procent kolagenu rocznie. Natomiast u kobiet w okresie okołomenopauzalnym utrata kolagenu wynosi dwa procent rocznie. Sumarycznie – nie jest to ilość, która mogłaby nas zaniepokoić, ale jeśli rozłożymy to na lata, to ten ubytek kolagenu w naszym organizmie jest duży.

Ubytek kolagenu u kobiet jest większy i szybszy niż u mężczyzn. Dzieje się tak, ponieważ produkcja kolagenu jest zależna od hormonów, przede wszystkim od hormonów płciowych. U kobiet

spadek poziomu estrogenów w okresie okołomenopauzalnym powoduje znaczne zmniejszenie produkcji kolagenu. Z kolei u mężczyzn, u których występuje testosteron, nie ma takiego ubytku kolagenu. Proces ubytku w tym przypadku jest dużo wolniejszy, dlatego też efekty zabiegów z medycyny estetycznej są na korzyść panów. Po pierwsze, mężczyźni genetycznie mają dużo grubszą skórę, a co za tym idzie, produkują więcej kolagenu. Po drugie, fakt, że nie posiadają estrogenów, a posiadają testosteron, powoduje, że tracą tego kolagenu znacznie mniej.

Co się dzieje, kiedy kolagenu jest w naszym organizmie coraz mniej?

Mniejsza produkcja kolagenu powoduje widoczny proces starzenia się skóry. Pojawiają się zmarszczki, ubytki objętościowe, pojawiają się tzw. chomiki, czyli zaczyna działać grawitacja, skóra robi się wiotka i mniej elastyczna. Porównałam wcześniej włókna kolagenowe do prętów zbrojeniowych, które mają między sobą połączenia. Są to tzw. wiązania krzyżowe, które tworzą zwartą strukturę. W trakcie naszego życia dochodzi do rozluźnienia i zmniejszenia ilości tych wiązań pomiędzy poszczególnymi wiązkami kolagenu i włókna kolagenu tracą swoją elastyczność. Stają się znacznie cieńsze, zbijają się w pęczki i nie stanowią już takiej podpory dla macierzy zewnątrzkomórkowej. Powoduje to, że nasza skóra niestety się starzeje.

Jakie zabiegi pobudzają kolagen do pracy w naszej skórze? Co tutaj proponuje i zaleca medycyna estetyczna?

Każdy z nas posiada potencjał regeneracyjny, polegający na tym, że skóra odbudowuje kolagen, elastynę i macierz zewnątrzkomórkową. To, co jest konieczne, żeby przywrócić skórze dobry wygląd, żeby zmniejszyć ubytki objętościowe – to zabiegi laserowe połączone z zabiegami uzupełniającymi ubytki objętościowe. Możemy użyć także radiofrekwencji mikroigłowej lub bezigłowej, ultradźwięków. Każda z tych metod stymuluje produkcję kolagenu. Najlepsze efekty uzyskamy łącząc metody.

Kolagen pojawia się często jako składnik kremów pielęgnacyjnych, w formie preparatów do picia, tabletek, a nawet jednorazowych szotów. Reklamują go influencerki, celebrytki, gwiazdy. Ile ma to wspólnego z prawdą i czy kolagen w takiej formie faktycznie działa?

Z medycznego punktu widzenia cząsteczka kolagenu jest tak dużą cząsteczką białkową, że nie ma możliwości by została wchłonięta w całości do naszego organizmu. Mamy kwasy i enzymy trawienne, które tną cząsteczki kolagenu na mniejsze cząsteczki, czyli aminokwasy. Aminokwasy są dopiero wchłaniane w przewodzie pokarmowym. W momencie, kiedy przyjmujemy suplementację, to aminokwasy są przez nas wchłaniane i co za tym idzie, te aminokwasy są wykorzystywane potem do budowy kolagenu. Pamiętajmy jednak, że kolagen, który wytwarza nasz organizm, powstaje wewnątrz naszych komórek, które nazywają się fibroblastami. Nie ma takiej możliwości, żeby z przewodu pokarmowego cząstka kolagenu przeszła w całości np. do skóry czy do stawu kolanowego. W suplementacji stosowane są przede wszystkim hydrolizaty kolagenu o znacznie lepszym wchłanianiu które z pewnością mają korzystny wpływ na skórę.

Jeśli chodzi o wspomniane kremy pielęgnacyjne, to jestem pewna, że w takim kremie, szczególnie bardzo dobrej marki, ten kolagen występuje. Pytanie tylko, czy ten kolagen w całości

ści wchłonie nam się przez skórę? Nie, gdyż cząsteczka jest za duża. Za to możemy nim „wytapetować” skórę tak, że będzie ona wyglądała lepiej. Będzie działał tylko na jej powierzchni. I to wszystko. Nadal najlepsze będą w tym przypadku wspomniane przeze mnie zabiegi, które mogą być uzupełnione odpowiednią suplementacją.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe





Zadbaj o swój dobrostan

OSTATNIE LATA NIE BYŁY ŁATWE: PANDEMIA, KONFLIKTY I TRUDNA SYTUACJA NA ŚWIECIE SPRAWIŁY, ŻE WIELE OSÓB ŻYŁO W CIĄGŁYM NAPIĘCIU, DOŚWIADCZAJĄC UTRATY POCZUCIA KONTROLI. NAWET CO CZWARTY POLAK I POLKA W JAKIMŚ MOMENCIE ŻYCIA MAJĄ PROBLEM ZE ZDROWIEM PSYCHICZNYM, A NA DEPRESJĘ W POLSCE CHORUJE 1,5 MILIONA OSÓB. JEDNO-CZEŚNIE ROŚNIE ŚWIADOMOŚĆ, ŻE WARTO ZAJMOWAĆ SIĘ NA BIEŻĄCO SWOIM ZDROWIEM I DBAĆ O DOBROSTAN, BY ZAPOBIEGAĆ PRZYSZŁYM KRYZYSOM. DECYZJA, BY ZWRÓCIĆ SIĘ PO POMOC – PSYCHIATRY, PSYCHOLOGA, TRENERA MENTALNEGO – BYWA WAŻNYM KROKIEM NA DRODZE DO POPRAWY JAKOŚCI ŻYCIA.

W centrum Szczecina, przy ulicy Bolesława Śmiałego, w odnowionej kamienicy z początku ubiegłego wieku mieszczą się gabinety, w których trzy specjalistki służą wsparciem w zakresie zdrowia psychicznego i rozwoju osobistego. Właścicielką tego miejsca jest dr Beata Bychawska-Jadczyk, doświadczona psychiatra, która zrealizowała swoje marzenie o wyjątkowej formule gabinetu. – Zależało mi na stworzeniu miejsca zapewniającego wysoki komfort pracy, przyjaznego pacjentom, a jednocześnie oddającego charakter Szczecina z czasów jego najwspanialszej architektury. Miejsca z duszą i historią.

Wnętrze zaprojektowano z pieczołowitością i poszanowaniem przeszłości. Odtworzone sztukaterie, meble i dodatki w stylu art deco oraz prace szczecińskiej fotografki Anny Niemiec budują atmosferę gabinetów, które są stylowe, ale nie przytłaczają i nie onieśmielają. Jak mówią odwiedzający: chce się tu przebywać. Trafiający tu pacjenci zgłaszają szereg zaburzeń: depresyjnych, lękowych, psychotycznych, osobowości, odżywiania, neurorozwojowych, a także wynikających z podeszłego wieku, jak otępienia starcze czy zaburzenia pamięci. Otrzymują diagnozę i wynikającą z niej plan leczenia – nie tylko farmakologicznego. – Na podstawie aktualnej wiedzy medycznej podejmuję decyzję, jakiej interwencji i badań wymaga pacjent. Często niezbędna jest konsultacja ze specjalistami z innych dziedzin, m.in. internistami, neurologami – mówi pani Beata, która do współpracy zaprosiła Joannę Cierlicę-Nowaczyk, psychologa i Annę Rzewuską, trenera mentalnego.



JOANNA
CIERLICA-NOWACZYK

– Po postawieniu diagnozy, często z wykorzystaniem testów psychologicznych, dla niektórych pacjentów potrzebują także konsultacji psychiatrycznej – opowiada pani Joanna, psycholog kliniczny i biznesu. Pracuję w nurcie poznawczo-behawioralnym, który jest polecany m.in. w zaburzeniach lękowych i depresyjnych. Lekarz psychiatra może zaproponować pacjentowi terapię łączoną: farmakoterapię i moje wsparcie. Pani Joanna wyjaśnia, że jej zadaniem jest pomoc osobom w kryzysie. –

Zrozumienie własnych reakcji w sytuacjach trudnych, tego, jak działa układ nerwowy w stresie i jak regulować emocje, jest często pierwszym krokiem na drodze do poprawy samopoczucia. Osoby, które trafiają do gabinetu, pogłębiają swoją samoświadomość, przyglądają się sobie w relacjach z innymi ludźmi, uczą się nazywać swoje emocje i sięgać po nowe, wzmacniające zachowania, np. prośenie o pomoc czy prowadzące do samoakceptacji odrzucanie poczucia, że tylko perfekcyjni zasługują na miłość i szacunek. Terapia to praca nad własnymi przekonaniami, emocjami i zachowaniami. Pozwala zaakceptować niepewność i konieczność nieustannego mierzenia się z wyzwaniami życia – tłumaczy pani Joanna, która proponuje również spotkania psychoedukacyjne rodzinom pacjentów. Podpowiada, jak dbać o higienę psychiczną, organizować codzienność i wprowadzać nawyki służące zdrowiu. Odpowiada na pytania, jak żyć z osobą cierpiącą na zaburzenia psychiczne, jak ją wspierać.

Czasami potrzebny jest inny rodzaj wsparcia – w osiąganiu celów, realizacji planów, w znajdowaniu nowych satysficykujących sposobów funkcjonowania. Wówczas z pomocą przychodzi trener mentalny, Anna Rzewuska, która pracuje



ANNA RZEWUSKA

z osobami zdrowymi, wspierając swoich klientów w życiu zawodowym i osobistym. – Towarzyszę moim klientom w definiowaniu i doprecyzowywaniu celów, kierunków działań spójnych z nimi – wyjaśnia Anna. – Wspólnie docieramy do sedna, do prawdziwych motywacji i inspiracji, które często przykrywamy oczekiwaniami i potrzebami innych. Pomagam odkryć i nawiązać lepszy kontakt z niewykorzystanym do tej pory potencjałem. Wspieram w nazywaniu tego, co ważne, odkrywaniu osobistej mapy wartości i granic. Zachęcam do rewidowania przekonań, blokad i barier na drodze do osiągnięcia celów i do wypróbowywania nowych sposobów działania.

Pani Anna podkreśla, jak ważne jest dbanie o osobisty dobrostan, danie sobie przyzwolenia na zajmowanie się sobą, znalezienie czasu w nawale obowiązków i presji. – Bardzo lubię pracę nad budowaniem pewności siebie u moich klientów – mówi i podaje przykłady pułapek, w jakie wpada wiele osób porównując się np. do celebrytów na Instagramie lub do tych nielicznych, którzy odnieśli spektakularny sukces. – Czują się przez to zagubieni, gorsi. Moje zadanie polega na wspieraniu ich w znalezieniu własnej, niepowtarzalnej drogi do satysficykującego życia. Podsuwam skuteczne narzędzia służące zmianie przekonań i omijaniu pułapek myślowych, rozróżnianiu tego, co można i warto zmienić, od tego, co trzeba zaakceptować.



BEATA BYCHAWSKA
JADCZYK

– Z Anią znamy się już prawie 20 lat, a z Joanną od 2017 roku – wspomina z uśmiechem pani Beata. Od ponad roku trzy specjalistki działają pod jednym adresem. Reprezentują ząbębające się często dziedziny, co daje podstawy do współpracy i możliwość proponowania pacjentom i klientom różnych formuł wsparcia, w zależności od zgłaszanych trudności i potrzeb. Łączy je całościowe ujmowanie problemów pacjenta i klienta: uwzględniające wpływ środowiska, sytuację rodzinną, aktualne wyzwania. Wspólne są też przyjemność płynąca z pracy w wyjątkowym, przytulnym miejscu i plany na przyszłość. A co w najbliższym czasie? – Zapraszam na autorski trening mentalny dla kobiet „Anatomia zmiany”, który odbędzie się w sobotę, 18 marca 2023 – zapowiada Anna Rzewuska. – Podczas warsztatu przećwiczymy m.in. narzędzia wspierające odwagę, pozwalające oswoić lęk przed zmianą, ryzykiem, popracujemy nad wymówkami i unikaniem. Zapraszam zwłaszcza te panie, które mają za sobą nieudane próby zmiany czegośkolwiek w życiu. Bez względu na to czy jest to kolejny niewykorzystany karnet na siłownię, praca w nieprzyjaznym środowisku, czy nieudany związek, znajdziemy przyczynę niepowodzeń i drogę do osiągnięcia trwałej zmiany. Szczegóły znajdą Państwo na stronie: www.annarzewuska.pl, i na moim IG @annarzewuska.trenermentalny. Serdecznie zapraszam!

foto: Anna Goch

Nowy sezon, nowe możliwości

IM WIĘCEJ OKAZJI DO AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, TYM LEPIEJ, ZWŁASZCZA DZIŚ, GDY CO TRZECI NASTOLATEK NIE JEST AKTYWNY FIZYCZNIE. ENEA AKADEMIA TENISA STOŁOWEGO MA SPOSÓB NA ZACHĘCENIE UCZNIÓW DO UPRAWIANIA SPORTU I PODEJMOWANIA NOWYCH WYZWAŃ.



Sportowe eventy stają się powoli tradycją w Enea Akademii Tenisa Stołowego w klubie PRIME Bezzecze. W pierwszą sobotę ferii odbył się Otwarty Turniej Tenisa Stołowego dla dzieci i młodzieży w wieku 10 – 16 lat, podczas którego uczestnicy poza rozgrywkami tenisa, ćwiczyli pod okiem trenerów personalnych oraz z pomocą fizjoterapeutów badali swoje stopy i postawę.

Szansa dla każdego

Wielkimi krokami zbliża się kwietniowy Międzyszkolny Turniej Tenisa Stołowego, adresowany do uczniów szczecińskich szkół podstawowych, który organizuje Enea Akademia Tenisa Stołowego. Większość placówek posiada stół do tenisa i uczniowie korzystają z niego w ramach lekcji wychowania fizycznego, dlatego akademia chce iść o krok dalej i zaprosić najlepszych szkolnych reprezentantów na profesjonalne rozgrywki międzyszkolne.

Najpierw jednak muszą odbyć się szkolne rozgrywki, które z pewnością urozmaicą lekcje wychowania fizycznego, a także pozwolą na odkrycie nowych talentów. To również szansa dla tych, którzy na co dzień nie startują w zawodach sportowych, a mają potencjał w mniej popularnych dyscyplinach.

Wysiłek przed sukcesem

Tenis stołowy uchodzi za niszowy sport wśród młodzieży. Po-

trzeba naprawdę niewiele, by zacząć grać, a efekty tutaj widać stosunkowo szybko, zwłaszcza gdy do wysiłku dołoży się trochę serca – mówi Roman Kolin, trener tenisa stołowego.

Właśnie o ten wysiłek chodzi. Szczególnie teraz, gdy często mówi się nam, że nie jest on konieczny, by coś osiągnąć. Dzieci bardzo szybko się uczą i patrząc na sukcesy innych, dochodzą do wniosku, że i one mogą zmierzyć się z czymś i wygrać, co dodaje pewności siebie i jest miłą odskocznią od codziennej rutyny. Ponadto, w klubie mają możliwość ćwiczyć pod okiem trenerów przygotowania motorycznego, a nie od dziś wiadomo, że prawidłowe wzorce warto kształtować od najmłodszych lat.

Zdrowa porcja ruchu dla małych i dużych

Nowy sezon w Enea Akademii Tenisa Stołowego to świetna okazja, by dołączyć do grup, zróżnicowanych pod kątem wieku i poziomu zaawansowania.

Zajęcia tenisa są jak alternatywne lekcje wychowania fizycznego, które dla klas I-III obejmują łącznie 135 minut, a dla starszych – 180 minut tygodniowo. Połączenie tego, co w szkole i poza nią daje dobry wynik różnorodnej aktywności ruchowej dla młodego organizmu, a to z pewnością zaprocentuje.

autor: Joanna Szachniewicz / foto: Radosław Witkowski



O co boisz się zapytać myśląc o medycynie estetycznej?

STARZEJEMY SIĘ I JEST TO NATURALNY PROCES. DOCHODZI DO NATURALNEJ UTRATY JAKOŚCI SKÓRY, POJAWIAJĄ SIĘ PIERWSZE ZMARSZCZKI, ZMIENIA KONTUR TWARZY I NASTĘPUJE UTRATA DAWNYCH RYSÓW. TO JEDEN Z NAJCZĘSTSZYCH POWODÓW, DLA KTÓRYCH POJAWIA SIĘ MYŚL O ZABIEGACH MEDYCYNY ESTETYCZNEJ.

Zanim jednak pacjent zdecyduje się na konsultację, dopadają go różne obawy. Największą z nich jest strach przed bolesnymi, mocno inwazyjnymi zabiegami. Często towarzyszy im również lęk dotyczący samych rezultatów. Czy będą naturalne? Czy efekt będzie trwały? Jakie mogą wystąpić komplikacje i czy zabieg trzeba będzie poprawiać? Dlatego warto wybrać klinikę z holistycznym podejściem do procedur, stosującą nowoczesne rozwiązania medycyny estetycznej. Taką właśnie filozofią kierujemy się w Klinice Medycyny Estetycznej Lighthouse Beauty. Co nas wyróżnia?

Głównym kierunkiem naszej pracy jest praca nad jakością skóry i jej własnym potencjałem. Stosowane u nas nowatorskie metody są minimalnie inwazyjne, a w Klinice działamy bez użycia skalpela. Odpowiednio dobrane protokoły zawierają między innymi radiofrekwencję mikroigłową, laseroterapię, biostymulatory tkankowe. W swojej pracy sięgamy po kwas hialuronowy i polimleki, toksynę botulinową oraz ultradźwięki. Gwarantujemy one zagęszczenie skóry, wyrównanie jej kolorytu oraz lifting na różne synergiczne sposoby.

Najważniejszym krokiem jest pierwsza wizyta konsultacyjna. W Lighthouse Beauty do każdego Pacjenta i jego potrzeb podchodzimy indywidualnie. Omawiamy oczekiwania, możliwości leczenia oraz wyjaśniamy wszelkie wątpliwości. Następnie w oparciu o wywiad tworzymy indywidualny plan leczenia i dobieramy właściwe urządzenia. Wszystko po to, by zapewnić długofalowe efekty.

Zabiegi przy użyciu lasera molekularnego dają efekt „peelingu laserowego”, prowadzą do redukcji zmarszczek, blizn i przebarwień, jednocześnie poprawiając jędrność skóry. Radiofrekwencja mikroigłowa – zapewnia termolifting bez cięcia, długofalową produkcję nowego kolagenu, a to wszystko podczas godzinnej wizyty! U innych pacjentów sprawdzą się ultradźwięki, które wyostrzą i uniosą kontur żuchwy i zredukują podbródek.

A na koniec głęboka stymulacja tkanek masażem próżniowym, zarówno na twarz, jak i całe ciało, żeby zredukować oporną tkankę tłuszczową i wymodelować kontury?

Lekarz wraz z pacjentem ocenia poszczególne rezultaty i aktywnie towarzyszy w drodze po zmianę i lepsze samopoczucie pacjenta. Co najważniejsze – wszystkie te zabiegi są nieinwazyjne i nie wymagają długiej rekonwalescencji, a wiedza i doświadczenie naszych lekarzy gwarantują ich bezpieczne wykonanie.

W Lighthouse Beauty niejednokrotnie wychodzimy także poza granice samej medycyny estetycznej. Co bierze się z indywidualnych zainteresowań naszych lekarzy. Przy pracy nad efektem całościowym bierzemy pod uwagę bliskie nam dysfunkcje w obrębie stawu żuchwowo-skroniowego i estetykę uśmiechu, zaburzenia hormonalne, problemy z włosami czy zmiany skórne.

Pojawiło się u Was jeszcze więcej pytań o medycynę estetyczną, a może zainteresował konkretny zabieg? Zapraszamy na konsultacje do Kliniki Medycyny Estetycznej Lighthouse Beauty.



Dr Edward Kijak: jak walczyć z bólem zęba w kosmosie

CO MA ZROBIĆ KOSMONAUTA, JEŻELI W TRAKCIE GWIEZDNEJ PODRÓŻY ZACZNĄ GO BOLEĆ ZĘBY? NA JAKĄ POMOC MOŻE LICZYĆ Z ZIEMI, A JAKIE DZIAŁANIA MOŻE SAM PODJĄĆ? CZY JEDYNYM ROZWIĄZANIEM BĘDĄ ŚRODKI PRZECIWBÓLOWE? CZY ASTRONAUTCI POWINNI PRZECHODZIĆ SPECJALNE SZKOLENIA STOMATOLOGICZNE PRZED WYPRAWĄ W KOSMOS ALBO POBYTEM NA STACJI ORBITALNEJ? ODPOWIEDZI NA TE I INNE PYTANIA ZNAJDA SIĘ W SPECJALNYM RAPORCIE OPRACOWYWANYM DLA EUROPEJSKIEJ AGENCJI KOSMICZNEJ PRZEZ 33 LEKARZY I NAUKOWCÓW Z CAŁEGO ŚWIATA. JEDYNYM STOMATOLOGIEM Z POLSKI, KTÓRY BIERZE UDZIAŁ W PRACACH, JEST SZCZECIŃSKI LEKARZ DR HAB. N. MED. EDWARD KIJAK – BYŁY WIELOLETNI PRACOWNIK NAUKOWY POMORSKIEGO UNIwersYTETU MEDYCZNEGO, SPECJALISTA PROTETYKI STOMATOLOGICZNEJ, OBECNIE KIEROWNIK KATEDRY I ZAKŁADU PROTETYKI STOMATOLOGICZNEJ UNIwersYTETU MEDYCZNEGO WE WROCŁAWIU.

„Dental guidelines for astronauts on long term missions”. Czyli w wielkim uproszczeniu jakie wskazówki mają stomatolodzy dla astronautów w czasie ich długich lotów kosmicznych. Bierze Pan udział w tym projekcie. Na czym on polega?

To projekt, który zawiązał się w październiku 2020 roku. Mówiąc krótko powstał z potrzeby odpowiedzi na kilka pytań dotyczących stomatologii w kosmosie, potrzeby przeprowa-

dzenia badań i profilaktyki oraz zapewnienia właściwej opieki stomatologicznej nad astronautami w czasie długich lotów kosmicznych oraz w trakcie misji na stacjach orbitalnych. Wiadomą rzeczą jest, że astronauta z natury, to ludzie bardzo zdrowi, przebadani wielokrotnie, pod każdym możliwym względem, na wskroś, wszelkimi istniejącymi metodami. Poddawani są różnym próbom w specjalnym ośrodkach badawczo-symulacyj-

nych na Ziemi. Są to ludzie, którzy dbają o zdrowie, o kondycję, stosują specjalne diety. Faktycznie więc nie mają problemów ze zdrowiem. Ale są to też ludzie, którzy wykonują zawód kosmonauty latami. W związku z tym ich dbanie o zdrowie opiera się także o profilaktykę. Choroby układu krążenia, funkcjonowania układu wydalniczego i innych są bardzo dobrze znane, sprawdzone, zbadane. W tych przypadkach nie mamy najmniejszych wątpliwości. Ale powstało pytanie czy tak samo dobrze dbamy o jamę ustną astronautów? A może jednak możemy coś poprawić, coś udoskonalić, przeprowadzić jakieś dodatkowe badania, które będą pomocne w tym, żeby nie było problemów z dolegliwościami ze strony jamy ustnej u astronautów i członków załóg w czasie lotów kosmicznych, zwłaszcza tych długich. Niestety, zęby mają to do siebie, że nieleczone powodują wiele ciężkich tzw. zębopochodnych schorzeń np. układow: pokarmowego, naczyniowo-sercowego i innych. Zdarzają się więc różne sytuacje, jeżeli chodzi o zdrowie jamy ustnej np. próchnica, choroby przyzębia oraz różnego rodzaju urazy, czyli sytuacje nagłe w stomatologii. W związku z tym trzeba stwierdzić czy ta diagnostyka, która jest prowadzona na Ziemi, standardowa, dla zwykłych pacjentów jest wystarczającą w stosunku do kosmonautów. Wiadomo, że w czasie lotów kosmicznych i na stacjach orbitalnych bardzo często są oni poddawani zjawisku mikrograwitacji.

Co ono powoduje?

Zostało już dość dobrze poznane i opisane na podstawie różnych badań prowadzonych i na Ziemi i w kosmosie. Wiemy więc, mniej więcej, jak mikrograwitacja wpływa na układ kostny, układ mięśniowy np. prowadzi do utraty masy kostnej, zaniku mięśni, itd. Ale jak wpływa na zdrowie jamy ustnej, to tak do końca nie wiemy. Dlatego powstał projekt „Dental guidelines for astronauts on long term missions”. Został zgłoszony do Europejskiej Agencji Kosmicznej (ESA) i został przez nią zaakceptowany. Jego pomysłodawcą jest belgijski stomatolog z 30-letnim stażem dr Dirk Neefs. Zajął się organizacją, przeprowadzeniem tego projektu oraz jest jego koordynatorem i szefem. Nie jest

pracownikiem naukowym, ale bardzo doświadczonym praktykiem. Patrzy więc na to zagadnienie z punktu widzenia swojego wieloletniego doświadczenia. Dobrał zespół ludzi z różnych dziedzin stomatologii – całego układu stomatograficznego. Ale są też naukowcy z różnych dziedzin np. mikrobiolodzy oraz kosmiczni praktycy – byli astronauta i pracownicy agencji kosmicznych. W ten sposób powstał zespół 33 osób z całego świata – jest kilku Włochów, Holendrów, Belgów, Anglików, jest astronauta z Kanady, jest specjalista z Japonii oraz z Australii. I dwie osoby z naszego kraju, w tym ja jako jedyny lekarz stomatolog z Polski.

W jaki sposób znalazł się Pan w tym zespole?

Dr Neefs przeczytał mój artykuł opublikowany w anglojęzycznej prasie naukowej na temat moich badań nad szumami usznymi. To temat, którym się zajmuję od pewnego czasu. Chodzi o zaburzenia czynnościowe układu ruchowego narządu żucia, jego dysfunkcyjnymi zmianami, które mogą prowadzić do generowania tzw. somatycznych szumów usznych. Jest grupa pacjentów, która bardzo cierpi z powodu tego schorzenia. Natomiast jest to również temat, który bardzo interesuje dr Neefsa. Zaczęliśmy ze sobą korespondować, wymieniać doświadczenia a później zostałem zaproszony do zespołu jako specjalista od zaburzeń czynnościowych układu ruchowego narządu żucia. To moja „działka”. Mam się wypowiedzieć co należałoby badać i jak prowadzić profilaktykę, żeby tego rodzaju schorzeniom zapobiegać u kosmonautów.

Jak do tej pory leczono zęby astronautom przebywającym w kosmosie, na stacji orbitalnej? Bywają przecież różne przypadki, nawet te nagłe, kiedy np. wypadnie plomba lub wypełnienie, albo dojdzie do zapalenia okostnej, albo zaistniała potrzeba nagłego usunięcia bolącego zęba itp. Jak rozwiązywano takie problemy?

To raczej niemożliwe, żeby w ciągu kilku miesięcy powstał





u kosmonauty np. jakiś ubytek próchnicowy. Jak już wspominałem to ludzie przebadani i badani pod każdym kątem, cały czas utrzymujący się w doskonałej kondycji fizycznej, bardzo dbający o zdrowie, również o higienę jamy ustnej. Natomiast zdarzają się oczywiście różnego rodzaju przypadki typu nagłych zdarzeń stomatologicznych. Może się zdarzyć wypadnięcie wypełnienia, złamanie zęba itp. Wtedy z reguły astronauta musieli taką sytuację przetrwać na środkach przeciwbólowych, posługiwano się materiałami do tymczasowego zabezpieczenia. Zawsze to jednak jest sytuacja mało komfortowa. Istnieją i pojawiają się różne możliwości oraz opracowywane są pewne rozwiązania np. możliwe jest zabranie do kosmosu skanera wewnątrzustnego, zeskanowanie nim sytuacji chorobowej, wysłanie tego obrazu na Ziemię, tam zaprojektowanie uzupełnienia stomatologicznego i wystarczy, że na stacji orbitalnej będzie drukarka 3D albo frezarka 3D, która będzie mogła wykonać zaprojektowane na Ziemi wypełnienie, które ktoś odpowiednio przeszkolony będzie mógł zainstalować „na orbicie”.

W jaki sposób zespół pracuje?

Prowadząc badania w tym projekcie przede wszystkim zapoznaliśmy się z wszelką literaturą jaka do tej pory ukazała się na ten temat na całym świecie. Zaczęliśmy od ponad 20 tys. artykułów.

W tej chwili wyselekcjonowaliśmy ponad 540, które dotyczą tych tematów. Sprawdzamy także dzienniki lotów kosmicznych szukając takich zdarzeń i w jaki sposób zostały rozwiązane. Głównym zadaniem tego zespołu jest m.in. opracowanie procedur zachowania w przypadku zaistnienia różnych sytuacji stomatologicznych, jak sobie z nimi poradzić w kosmosie, w jakim zakresie prowadzić szkolenie stomatologiczne kosmonautów, jakie wyposażenie stomatologiczne, oprócz zwykłych narzędzi, powinno znaleźć się na statku kosmicznym i stacji orbitalnej, czy wszyscy uczestnicy lotu lub misji mają być przeszkoleni stomatologicznie, czy tylko jedna osoba z zespołu, w jaki sposób pomóc żeby chory mógł przetrwać do końca misji – opracowanie skutecznych metod zabezpieczenia, czy jest możliwe stałe czy tylko czasowe, jakich materiałów i urządzeń użyć w takich przypadkach. Trzeba więc ułożyć swoistą instrukcję działań, takie abecadło dla wszystkich uczestników misji kosmicznych, jak sobie lub współtowarzyszowi pomóc. Nie chodzi tylko o sytuacje nagłe, ale także w jaki sposób zadbać o zdrowie jamy ustnej przed lotem oraz jakie badania przeprowadzić po powrocie na Ziemię. Praktycznie więc badamy wszystko. To stomatologia prewencyjna, profilaktyka, stomatologia odtwórcza, patologie jamy ustnej, skład jej mikrobiomu, czy się zmienia w warunkach kosmicznych, w jaki sposób, jak mikrograwitacja wpływa na bakterie, bo przecież wiemy, że zmienia ich genom, zwiększa odporność na antybiotyki, zwiększa patogenność. To wszystko musimy przebadać.

Dużo było przypadków kłopotów z zębami u astronautów na orbicie w historii lotów kosmicznych?

Zdarzały się. Nie podam dokładnej liczby, bo jeszcze nie sprawdziliśmy wszystkich dostępnych informacji. Ale w gotowym raporcie na pewno ujmemy te informacje – jakie przypadki się zdarzały, jakie występowały najczęściej i jak sobie z nimi poradzono.

Czy z tego raportu będzie korzystać tylko Europejska Agencja Kosmiczna?

Ten projekt miał być przeznaczony tylko dla ESA. Ale nie można wykluczyć, że inne agencje kosmiczne m.in. amerykańska NASA, japońska JAXA, czy kanadyjska CSA będą korzystać z tego raportu. Bo do tej pory nie było takiego dokumentu.

Czy pracując na d tym raportem zespół ma lub będzie miał dostęp do radzieckich i rosyjskich dokumentów np. medycznych lub dzienników lotów?

Niestety, sytuacja jest w tej chwili znana. Natomiast jest trochę artykułów rosyjskojęzycznych, opisujących różne zdarzenia, również stomatologiczne, do których dochodziło na pokładach ich statków kosmicznych. Nie wykluczone, że jednak zostanie wysłane zapytanie do Rosyjskiej Agencji Kosmicznej i być może udostępni ona jakieś materiały.

Kiedy raport będzie gotowy?

Do końca 2023 roku. Bardzo nam wszystko skomplikowała pandemia. Bo początek projektu zbiegł się z COVID-em. Nie mogliśmy się spotykać osobiście, tylko on line. Zadania zostały rozdane, każdy pracuje nad swoją częścią. Trzeba będzie to następnie połączyć w jeden dokument, opisać go właściwie, sformułować wytyczne dla agencji kosmicznych. One zatrudniają swoich specjalistów, z każdej dziedziny, również stomatologii. I ten raport stanie się przyczynkiem do opracowania pewnych wytycznych dla nich. Myślę, że każda z agencji będzie modyfikować na swój sposób założenia płynące z raportu. Ale będzie on podwaliną pod stworzenie konkretnych instrukcji rozwiązań.

autor: ds./foto. Alicja Uszyńska, pixabay



Ekspert radzi

Panie Doktorze,

Chciałabym w tym roku wybrać się na mezoterapię – czytałam zarówno o kolagenie, jak i osoczu bogatopłytkowym. Jaka jest między nimi różnica i jakie dają efekty?

Dominika

Pani Dominiko, mezoterapia ma wszechstronne działanie, a preparaty dobierane są do potrzeb danego pacjenta. Mogą one odmładzać, nawilżać, odżywiać skórę – w zależności od użytego preparatu, możemy spodziewać się różnych efektów. Mezoterapia kolagenowa pozwala zniwelować zmarszczki, zregenerować skórę i przywrócić jej młody wygląd. Mezoterapia kolagenowa przeznaczona jest dla osób najczęściej po 30-tym roku życia, których skóra wymaga nawilżenia i regeneracji, poprawy elastyczności skóry, odbudowy i wyrównania ubytków skórnych zlokalizowanych na twarzy oraz całym ciele (blizny zanikowe, potrądzikowe, rozstępny). W efekcie dochodzi do poprawy kondycji skóry poprzez zwiększenie jędrności i nawilżenia. Natomiast osocze bogatopłytkowe to preparat, który jest pozyskiwany z krwi pacjenta. Osocze bogatopłytkowe wykorzystuje się w celu przyspieszenia gojenia się ran, wygładzania blizn, regeneracji tkanek, a nawet – odbudowy tkanki kostnej. Pozwala ono również na zmniejszenie widoczności oznak starzenia się skóry. Zabieg osoczem bogatopłytkowym wykonywany jest głównie w celu odmłodzenia skóry bez udziału syntetycznych preparatów, pomaga również w odbudowie skóry po inwazyjnych zabiegach medycyny estetycznej, czy przeszczepie włosów. Silnie regeneruje, odżywia, poprawia napięcie. Zabieg ten polecany jest także osobom uczulonym na składniki gotowych mieszanek substancji aktywnych tzw. koktajli używanych do klasycznej mezoterapii.

Pozdrawiam dr n. med. Piotr Zawodny

Panie Doktorze,

Chcę kupić bon na Walentynki dla mojego męża. Jakie zabiegi polecacie dla mężczyzn?

Pozdrawiam Magda

Dzień dobry, Pani Magdo, w ofercie naszej kliniki znajduje się bogata oferta zabiegów również dla mężczyzn, a zabiegiem, który sprawdzi się dla każdego typu cery i w każdym wieku, będą zabiegi oczyszczające i odżywcze. Zatem trafionym prezentem byłby zabieg hydropeelingu, który ma na celu oczyścić skórę i usunąć martwy naskórek, dodatkowo dostarczane są substancje odżywcze i nawilżające, a zabieg można wykończyć przyjemnym masażem twarzy. Sprawdzone rozwiązanie będzie również wybór specjalistycznej laseroterapii czy mezoterapii, która ma na celu pobudzić komórki do produkcji kolagenu i elastyny, dzięki czemu wypływają się drobne zmarszczki mimiczne, a skóra staje się bardziej elastyczna i jędrna. Dodatkowo preparaty podane w tej formie intensywnie nawilżają i odżywiają skórę, dodając jej blasku i zdrowego wyglądu. Natomiast jednym z najpopularniejszych zabiegów antiaging dla panów są iniekcje toksyny botulinowej bądź delikatne wypełnianie zmarszczek i bruzd z użyciem kwasu hialuronowego. Oczywiście, w naszej ofercie jest również możliwość zakupienia bonów na wskazaną kwotę, dzięki czemu możemy indywidualnie dobrać odpowiedni zabieg dla pacjenta i sprostać jego określonym wymaganiom.

Pozdrawiam dr n. med. Piotr Zawodny

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



BLISKO W MUZYCE

Hanna Banaszak jest wokalistką wszechstronną. Potrafi znakomicie interpretować piosenkę literacką, a także na poziomie światowym wykonać klasykę i jazz. Teksty piosenek do jej utworów pisali najwybitniejsi polscy twórcy: Jeremi Przybora, Jerzy Wasowski, Wojciech Młynarski, Janusz Kofta, Jan Kanty Pawluśkiewicz czy Zbigniew Preisner. Koncerty wokalistki cieszą się dużym zainteresowaniem, a możliwość wykonywania ich w kameralnych wnętrzach, do jakich należy sala Vivaldiego w Hotelu Radisson Blu, budują atmosferę bliskości z artystką, dodając wartości jej recitali. Recital Hanny Banaszak rozpoczyna cykl koncertów. Wydarzenie organizowane jest przez EVENT ART Adam Grochulski w Szczecinie.

Szczecin, Sala Vivaldi – Hotel Radisson Blu, 1 kwietnia 2023, godz. 19.00

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



O BRATERSKIEJ MIŁOŚCI

„Pozory mylą”, czyli niezwykle czuły dramat Thomasa Bernharda, opowiadający o relacji dwóch braci, którzy próbują odnaleźć siebie nawzajem u kresu życia. Ważny element opowieści stanowią również sztuka i konflikt o jej istotę. Jaka sztuka jest ważna, jaka najważniejsza i gdzie znajduje się teatr? Fascynująca i jednocześnie przerażająca opowieść o starzeniu się, dziwaczeniu i zagubieniu, przeplatana solidną dawką humoru. Karola i Roberta łączy miłość do jednej kobiety i do sztuki. Dwa razy w tygodniu bracia spotykają się, by rozprawić na temat dawnych przewinień i ukochanej dziedziny. Którędy droga do porozumienia? Czy można je odnaleźć po tylu latach? Spektakl w reżyserii i koncepcji scenograficznej Tomasza Kaczorowskiego. Występują Marian Dworakowski i Przemysław Walich.

Szczecin, Zamek Książąt Pomorskich, Sala Kina Zamek, wejście A, 19 lutego 2023, godz. 19.30

reklama

rehabilitacja
masaże i zabiegi

www.hahs.pl | www.hahs-lekarze.pl

HAHS
KLINIKA

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE

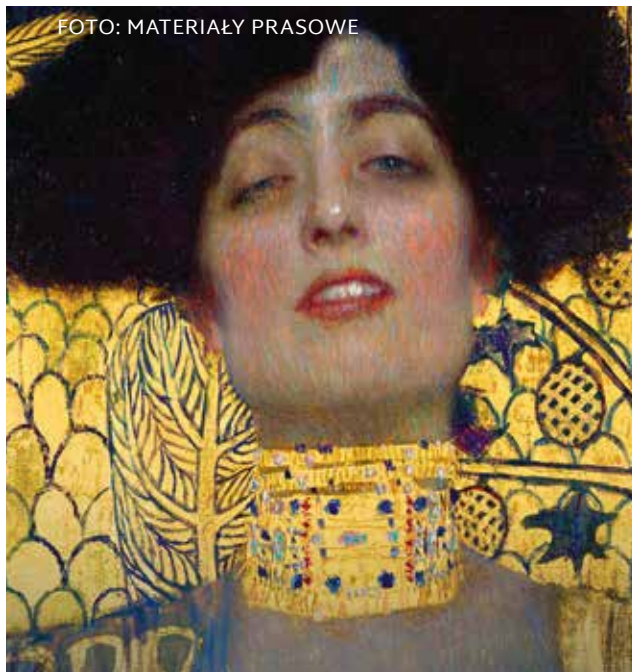


WALCZĄC O SIEBIE SAMĄ

Cesarzowa Sisi to postać znana i wielbiona na całym świecie. Jej wizerunek jakby zatrzymał się w czasie. Piękna, młoda, silna kobieta, która prowadziła dworskie życie według własnych zasad. Sisi pamiętamy wszyscy jako królową własnego serca, którą kierowała niepochamowana miłość. Reżyserka Marie Kreutzer sięga po inny moment życiowy tej postaci. Na ekranie ukazuje Elizabeth, kiedy kończy 40 lat. Jej dokonania i aspiracje odchodzą w zapomnienie. Kobieta zaczyna być postrzegana jedynie przez pryzmat swojego wieku. Sisi pragnie uchronić się przed związaniem w sztywny gorset oczekiwań, chce równocześnie zabezpieczyć swoje dziedzictwo. Produkcja zdobyła dwie nagrody na festiwalu w Cannes oraz została austriackim kandydatem do Oscara w kategorii „najlepszy pełnometrażowy film międzynarodowy”.

Szczecin, Kino Zamek, pokazy przedpremierowe 9 i 22 lutego 2023

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



KLIMT I SCHIELE. EROS I PSYCHE

Włoski film dokumentalny reżyserii Michele Mally z 2018 roku. Przełomowy moment dla sztuki, literatury i muzyki, w którym wśród artystów krążyły nowe idee, Freud odkrywa popędy psychiki, a kobiety zaczynają walkę o uzyskanie niezależności. Koniec I Wojny Światowej przynosi rozpad potężnego imperium Austro-Węgier. Zabójcza grypa hiszpanka pochłania coraz więcej istnień. Jedną z jej śmiertelnych ofiar jest Egon Schiele. Odchodzi w nocy 31 października 1918 roku, w czterech ścianach swojego zacisza domowego. Parę miesięcy wcześniej odbyła się jego pierwsza wystawa, celebrująca nową ideę malarską, która przedstawia głębokie niepokoje i pragnienia ludzkości. Kilka miesięcy wcześniej zmarł jego nauczyciel, inspiracja i serdeczny przyjaciel, malarz – symbolista Gustav Klimt. Od przełomu wieków zasadniczo wpłynął na pojęcie sztuki i stworzył nowy prąd artystyczny: secesję.

Szczecin, Kino Zamek, 21 i 23 lutego, 1 i 2 marca 2023

reklama

invisalign®
proste zęby
bez wyrzeczeń

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

HAHS
KLINIKA

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



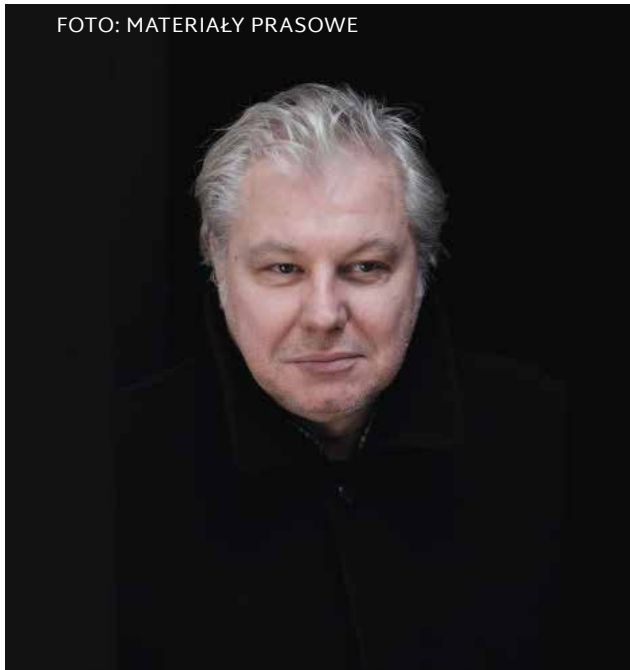
KOŁYSZĄC SIĘ DO ŚPIEWU KOLOROWEGO PTAKA

Każdą jej płytę tworzą inna artystyczna tożsamość, zupełnie odmienne emocje i nowe inspiracje. Artystka odwiedzi szczecińską filharmonię ze specjalnie przygotowanym materiałem, który prawdopodobnie zabrzmi tylko jeden raz. Wokalistka, kompozytorka, autorka tekstów, reżyserka klipów, producentka, artystka konceptualna oraz wizjonerka – kobieta orkiestra, czyli Monika Brodka. Należy do wąskiego grona polskich artystów, których uznanie wy płynęło daleko poza granice kraju. Obecnie wyczekujemy kolejnego minialbumu i trasy Sadza. Wszystko wskazuje na to, że Brodki znowu będziemy musieli uczyć się od nowa. Nie dość, że po raz pierwszy od lat artystka tworzy w języku polskim, to jeszcze starym zwyczajem porzuciła dotychczas eksplorowane konwencje na rzecz radosnego i urzekającego przemierzania nowych muzycznych krain, tym razem mocno związanych z szeroko pojętą nową muzyką miejską.

Szczecin, Filharmonia, sala symfoniczna, 18 lutego 2023, godz. 19.00

reklama

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



AGNIESZKA OSIECKA – „APETYT NA CZEREŚNIE”

Podróże, zwłaszcza te wielogodzinne, potrafią połączyć ludzi. Skazani na siebie jednym przedziałem pociągowym, mężczyzna i kobieta dzielą się ze sobą bagażem ciężkich przeżyć, którego nie chcą dalej taszczyć przez życie. Relacje damsko-męskie bywają trudne, ale każda pozostawia po sobie też dobre wspomnienia. Obcy, zupełnie niezwiązany z nami człowiek czasem może okazać się najlepszym rozmówcą, do wyrzucenia zalegających w nas wspomnień. Dialogi pasażerów pociągu są nie tylko finezyjne i dowcipne, absolutnie uniwersalne, ich prawda jest na dzisiaj, na jutro, na zawsze. Mistrzowskie słowa autorki spisały odwieczny dialog, w którym wcześniej czy później, każdy z nas dostanie główną rolę. Opracowanie i reżyseria: Michał Janicki. Występują: Grażyna Nieciecka-Puchalik, Michał Janicki.

Szczecin, Brama Portowa 5, Teatr Kameralny, 11,12,18,19,25 lutego 2023



KORYZNA CLINIC
IMPLANTOLOGIA I STOMATOLOGIA

**PASJA, ZDROWIE,
DOŚWIADCZENIE**
Dbamy o Twój piękny uśmiech

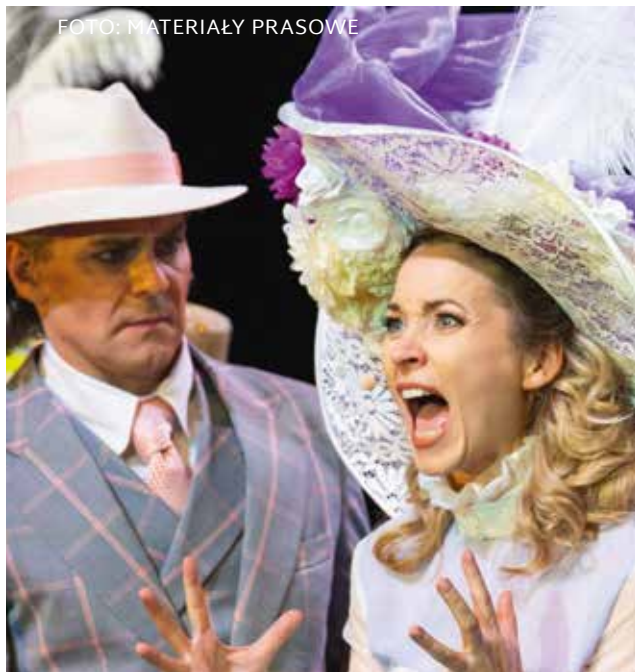


Dr n.med. M.Sc.
Master of Science
in Oral Implantology
Kacper Koryzna

OSSTEM[®]
IMPLANT

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

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE

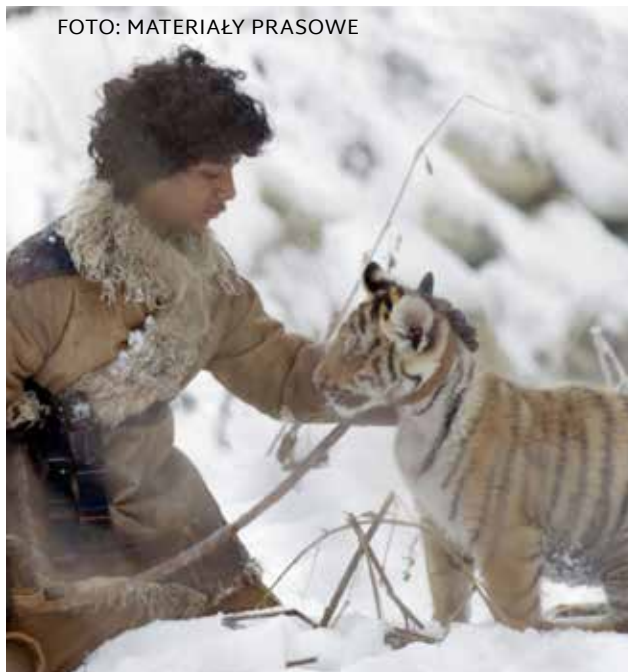


WYŚPIEWAĆ MIŁOŚĆ

Czarujący, pełen humoru musical „My Fair Lady” to prawdziwe widowisko z bogactwem kostiumów i imponującą scenografią. Historia bezpardonowego i egocentrycznego profesora Henry'ego Higginsa, opowiedziana słowami trzech kobiet, jego matki, gospodyni i uczennicy Elizy Doolittle. Projekt zrealizowany z myślą o walentynkach. Z pewnością nie zabraknie rozśpiewanego i roztańczonego musicalowego czaru, cynicznego angielskiego humoru, wymyślnych aktorskich kreacji, oraz wielu okazji do przeżycia prawdziwych emocji i wzruszeń. Spektakl w reżyserii Jakuba Szydłowskiego.

Szczecin, Opera na Zamku, 11,12,14,18,19 lutego 2023

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



MOJA PRZYJACIÓŁKA TYGRYSICA

Pewnej mrocznej nocy, młody chłopiec Balmani wrywa małą tygrysię z rąk niebezpiecznych kłusowników. Razem uciekają przed niebezpieczeństwem i rozpoczynają wspólną podróż do magicznej świątyni zwanej Tygrysim Gniazdem, gdzie, jak wierzy Balmani, mają odnaleźć bezpieczny azyl. Wędrówka rodzi między Balmanim i tygrysią Pimi niezwykłą więź. Mimo wielu przygód i niezwykłych doświadczeń podczas pokonywanych mil, najcenniejszym trofeum wyprawy okaże się nowa przyjaźń. Wspaniały film rodzinny przedstawiający piękne wartości.

Przeclaw, Kino Zachód, GOKSiR, 8,9,13,15,16,20,22,23 lutego 2023

reklama



Laser **MonaLisa Touch**[™]
rehabilitacja po porodzie



Dworscy błażni Gryfitów

ŁUDZIE ZAWSZE LUBILI SIĘ ŚMIAĆ. POTRZEBA NAM OSÓB, KTÓRE DOSTARCZAJĄ INNYM ROZRYWKI. BŁAZEN TO TAK NAPRAWDĘ ISTOTA Z INNEGO ŚWIATA. KTOŚ OBCY, MAJĄCY W SOBIE PIERWIASTEK ZIEMSKI ORAZ BOSKI. UOSOBNIENIE CHAOSU. MOŻE BYĆ KOMICZNY I TRAGICZNY ZARAZEM. BUDZI ŚMIECH, ALE TEŻ REFLEKSJĘ. TA POSTAĆ JEST NIEODZOWNYM SKŁADNIKIEM NASZEJ KULTURY. BŁAZEN MA WIELE TWARZY. POTRAFI PRZEMAWIAĆ DO KAŻDEGO. TO FIGURA ISTOTNA OD STULECI. WESOŁEK JEST RÓWNIEŻ POSTACIĄ WAŻNĄ W HISTORII POMORZA ZACHODNIEGO. SZCZEGÓLNIIE – BŁAZEN DWORSKI.

Śmiech jest potrzebny. „Został on umieszczony w naszej duszy, aby mogła odpocząć”: twierdził Jan Chryzostom. Dlatego zawsze niezbędni byli ludzie, którzy potrafią rozbawić innych. Ich rola w świecie współczesnym jest ważna, ale dawniej była ogromna. Także w pomorskiej przeszłości wesołkowie zostawili po sobie wyraźny ślad.

Nadworny błazen, figura i mit

Błazen to pojęcie o niejasnej etymologii, o znaczeniu zmieniającym się w zależności od kontekstu. To postać kojarzona z ludźmi dostarczającymi rozrywki. Osobnik „wywodzący się od starożytnych mimów i filozofów, o genezie wspólnej z ludowymi kuglarzami i wesołkami”, jak podaje „Encyklopedia PWN”. Informuje także: „zawodowy błazen dworski pełnił funkcję aktora, kuglarza, trubadura, wodzireja, a niekiedy filozofa i moralizato-

ra; bawił władcę i dwór, mógł krytykować i wyśmiewać wszystko i wszystkich, nawet samego króla; na czas pełnienia służby błazen nakładał specyficzny ubiór z kapturem z czubem i oślimi uszami, zdobionymi dzwoneczkami”.

Instytucja błazna istnieje od dawien dawna. Wesołka miał egipski władca Ptolomeusz I. Trefniś towarzyszył mongolskiemu wodzowi Tamerlanowi. Na dworze angielskim dowcipnisie często specjalizowali się w żonglerce, skeczach oraz zagadkach. Pisał o nich Szekspir. Na polskim dworze królewskim także było ich sporo! Trefnisiów miał Kazimierz Wielki, Władysław Jagiełło, Zygmunt II August i Zygmunt III Waza. Najślynniejszym wśród nich był Stańczyk, opisywany przez Jana Kochanowskiego, Łukasza Górnickiego i uwieczniony w malarstwie przez Jana Matejkę.

Figura błazna wpisuje się od wieków w kulturę europejską, choć

rola tej postaci jest niejednoznaczna. Trefniś przekracza normy i łamie tabu. Wprowadza chaos w codzienny porządek świata. Balansuje na granicy, ale nie może jej przekroczyć. To osoba o ciętym języku, odważnych opiniach, trafnych spostrzeżeniach i zmyśle obserwacyjnym. Śmiała, ale też znająca swoje miejsce. Wesołków spotykamy tuż obok nas, a także w kulturze, sztuce, mediach i polityce. Ludzie trochę niepoważni, lekceważeni, a jednak niezwykle głęboko myślący, są potrzebni, by świat poprawnie funkcjonował.

„Postać błazna – jako składnik kultury – zachowuje znaczenie i rangę, dopóki staje przed nią inteligentny odbiorca, umiejący rozpoznać zarówno symbole, jak ironię i pokrewne jej narzędzia oddziaływania trefnisia. Zaprzeczeniem błazna, jego tragizmu i mądrości, jest współczesny homo stupidus, człowiek, który na skutek zaprzepaszczenia umiejętności posługiwania się rozumem zatracił również zdolność do rozpoznania własnej kultury i tożsamości”: tłumaczy Olga Płaszczewska w tekście „Błazen i homo stupidus. O niektórych aspektach współczesności”. Dlatego też wesołkom warto się przyglądać, a także ich znać, nawet jeśli są postaciami z odległej przeszłości.

Zartowniś, mędrzec czy doradca

Kawalarzy ceniono na dworach królewskich, książęcych, jak i pomniejszych arystokratów. Wiadomo, że na Pomorzu dowcipnisiów zatrudniali nie tylko Gryfici. Można ich było spotkać też na mniejszych dworach. Wszędzie błażni mieli ważną misję do spełnienia. Im potężniejszy ktoś się stawał, tym bardziej był odcięty od rzeczywistości. Władcom potrzeba było zarówno rozrywki, jak i prawdy. To błażni ją często przekazywali. Trefniś był odbiciem władcy w krzywym zwierciadle, jego parodią. Przypominał mu, że jest on tylko człowiekiem. Dobry błazen doskonale znał i rozumiał władcę. Nie tylko go rozbawiał!

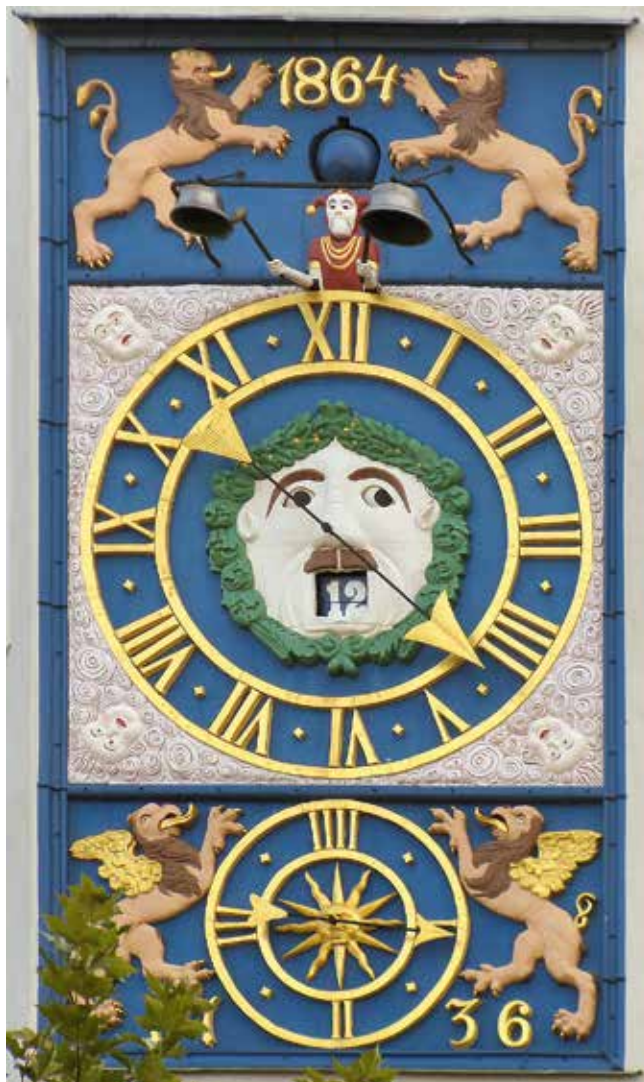
„Błazen w tradycji europejskiej to przede wszystkim figura mądrościowa”: zaznacza Olga Płaszczewska w tekście „Błazen i homo stupidus...”. Wśród wesołków dworskich byli zarówno prości dowcipnisi, jak też wyrafinowani kawalarze. Zdarzali się też błażni uczeni. Pod swoim pstrokatym strojem często skrywali intelekt, bystry osąd oraz spryt. Taki był wspomniany wcześniej Stańczyk, czy znany z folkloru Dyl Sowizdrzał.

Wesołkowie nie mieli łatwego życia. Byli blisko władcy, jednocześnie otaczani prestiżem oraz pogardą. Działali w środowisku trudnym. Był to zawód ryzykowny. Należeli do dworzan, a jednocześnie pozostawali obcy. „W światku opartym na grze pozorów, kłamstwie, manipulacji pełnił trefniś rolę wentyla bezpieczeństwa”: podkreśla Joanna Kościelna w tekście „Z dziejów błaznów na Pomorzu: Błazen Hintze”. Pamiętano jednak o ich niezwykłej roli. Niektórzy byli tak wysoko cenieni przez władców, że otrzymywali nadania ziemi.

Błazen zabawiał, ale też mówił prawdę, udzielał rad lub powstrzymywał pański gniew. Dostarczał powodów do śmiechu. Pomagał uwolnić się od trosk. Przekazywał też często władcy gorzką prawdę. Miał prawo mówić to, co myśli. Przekraczał ograniczenia etykiety. Korzystał z przywileju wolności słowa. Niektórzy błażni bywali nawet wypożyczani w geście przyjaźni innym władcom. Wtedy stawali się czasem szpiegami, agentami na dworach. Poza tym, nierzadko filozofowali czy odgrywali rolę posłów. Jednak przede wszystkim mieli dostarczać dużo zabawy! „O trefnisiu Schulenburga wiadomo, że za zgodą księcia zakpił z postą brandenburskiego używając języka polskiego”: informuje Joanna Kościelna w artykule „Z dziejów błaznów na Pomorzu...”.

Wesołkowie pomorskich książąt

Figlarze pełnili ważną rolę na dworach Gryfitów. Książęta pomorscy mieli bogatą, barwną i różnorodną reprezentację kawalarzy. Do naszych czasów dotrwało niewiele źródeł historycznych mówiących na ich temat, więc wokół nich narosło mnóstwo legend oraz opowieści. Wiadomo, że wesołków miał



Warcisław V i Bogusław X Wielki. Znani są też błażni Mikołaj Hintze i Hans Mieske, zatrudnieni na dworach Jana Fryderyka i Filipa II.

Ten pierwszy, według legendy, został uśmiercony kiełbasą... Książę Jan Fryderyk zainscenizował jego egzekucję. Całe wydarzenie było formą żartu. Trefniś jednak o tym nie wiedział. Czekał na topór. Zmarł w wyniku silnych emocji. Jego tragiczna historia stała się inspiracją dla szeregu opowieści, w tym popularnej książki. „Powieść ugruntowała sławę pomorskiego błazna, została bowiem przetłumaczona na język angielski”: zaznacza Joanna Kościelna w tekście „Z dziejów błaznów na Pomorzu...”. Publikacja miała kilka wydań. Prawdopodobnie dramatyczny zgon wesołka to fikcja, ale być może jest w tym wszystkim ziarenko prawdy. Zachowała się płyta nagrobna Mikołaja Hintzego. Trefniś został na niej uwieczniony z pewnym atrybutem, który przypomina narzędzie zbrodni z opowieści. Istnieje wiele teorii na ten temat. Płyta znajduje się w kościele w Sownie. Prawdopodobnie błazen został tam po śmierci pochowany.

Drugi wesołek, Hans, to także bohater wielu historyjek. Wiadomo, że miał dobre relacje z książęcą rodziną oraz dworem. Wiernie im służył przez wiele lat. Gryfici musieli go cenić, bo wyprawili mu piękne ostatnie pożegnanie. Uroczysty pogrzeb błazna był nie lada wydarzeniem. Postać wesołka zachowała się w zbiorowej świadomości dzięki niezwyklej, płomiennej mowie, jaką wygłosił na jego pogrzebie lokalny duchowny. Tekst został wydany drukiem. Unieśmiertelnił on Hansa, a także przyniósł sławę krasomówcy. Głośne „kazanie na cześć błazna miało aż



cztery wydania (1619/1620, 1678, 1680, 1692). I do dziś budzi zainteresowanie badaczy”, jak informuje Joanna Kościelna w notce „Hans Mieske (Mieszko) – błazen księcia Filipa II” na profilu facebookowym „Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie”.

W opowieściach o pomorskich błaznach fakty historyczne przeplatają się z fikcją literacką, niewątpliwie jednak wesołków ceniono na lokalnych dworach. Śladem ich uprzywilejowanej pozycji u Gryfitów jest na przykład zegar zamkowy. Jednym z elementów niezwykłego urządzenia jest postać błazna triumfalnie odmierzającego czas. Wybija on lewą ręką godziny, a prawą – kwadransy. Barokowy zegar był osobliwością swoich czasów. Wciąż budzi duże zainteresowanie, został nawet szczegółowo opisany przez ogólnopolskie stowarzyszenie „Klub Miłośników Zegarów i Zegarków”.

Świat na opak

Najlepszy czas by przyjrzeć się figurze błazna to karnawał. Treffiś jest kluczową postacią tego okresu. To reprezentant „świata na opak”. Pozwala traktować rzeczywistość ze zdrowym dystansem, przymrużeniem oka. Właśnie po to jest karnawał. Pomaga znaleźć właściwą perspektywę. W średniowieczu pe-

wien doktor z Auxere napisał, że dla dobra człowieka byłoby wskazane, by „błazeństwo, które jest naszą drugą naturą i wydaje się człowiekowi przyrodzone, mogło się swobodnie wyżyć chociaż raz w roku”.

Siła karnawałowych tradycji była kiedyś niezwykle silna. W dawnej Europie istniały towarzystwa błazeńskie. Miasta roily się od wesołków różnego typu. To była odtrutka na powagę szarej codzienności. Sposób na urozmaicenia życia sobie i innym. Mamy też nurt literatury błazeńskiej. Tradycja wesołków nie zginęła. Śladów jej można szukać wśród karnawałowych zwyczajów i różnych przejawów współczesnej kultury.

Błazni rozweselają żartami oraz wyglądem, ale też pobudzają do refleksji. Za ich maską dowcipnisiu nierzadko kryją się nieprzeciętne umysły. Przypominają, że dobra rozrywka jest nam potrzebna, a śmiech bywa tarczą człowieka. Warto zapoznać się z życiorysami oraz wizerunkami historycznych wesołków, także pomorskich. Wypada też pamiętać, że „śmiech niekiedy może być nauką”, jak trafnie to ujął Ignacy Krasicki.

autor: Karolina Wysocka

ŹRÓDŁA: O. PŁASZCZEWSKA, „BŁAZEN I HOMO STUPIDUS. O NIEKTÓRYCH ASPEKTACH WSPÓŁCZESNOŚCI”, CZASOPISMA.KUL.PL; J. KOŚCIELNA, „Z DZIEJÓW BŁAZNÓW NA POMORZU: BŁAZEN HINTZE”, ACADEMIA.EDU; A. KRAJEWSKI, „KRÓTKA HISTORIA BŁAZNÓW POLSKICH”, NEWSWEEK.PL; A. NIEDŹWIEDŹ, „ŚMIECH JAKO INSTYTUCJA, CZYLI RZEC O ŚREDNIOWIECZNYM BŁAZNIE”, HISTMAG.ORG; P. KORCZYŃSKI, „HENNE, BŁAZEN HENNE”, NEWSWEEK.PL; J. BESALA, „STOŁEK DLA BŁAZNA”, POLITYKA.PL, FACEBOOK.COM/ZAMEK.SZCZECIN/, WIKIPEDIA.ORG, ZAMEK.SZCZECIN.PL/ ZDJĘCIA: WIKIPEDIA

Idealne miejsce na Twoją imprezę

**WESELA, CHRZCINY, KOMUNIE,
JUBILEUSZE, IMPREZY FIRMOWE**



Wspaniała
KUCHNIA

Piękne
ZIELONE PATIO

Cudowna
SALA Z KLIMATEM

Topowa
LOKALIZACJA



Zielone Patio
Plac Brama Portowa 1
POSEJDON
tel. 781 606 100
imprezy@zielonepatio.szczecin.pl

[f](#) [@](#) /zielonepatio.szczecin
www.zielonepatio.szczecin.pl



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

★★★★☆

Teatr Lalek "Pleciuga" w Szczecinie „Śnieżycą”

Adresatem nowej produkcji Pleciugi jest młodzież (od 14 lat). Choć dawno już do młodego pokolenia nie należę, to rzecz nie tylko zrozumiałem, ale się nią zachwyciłem. Pomogli w tym młodzi siedzący podczas premiery tuż obok (tak, podsłuchiwałem!).

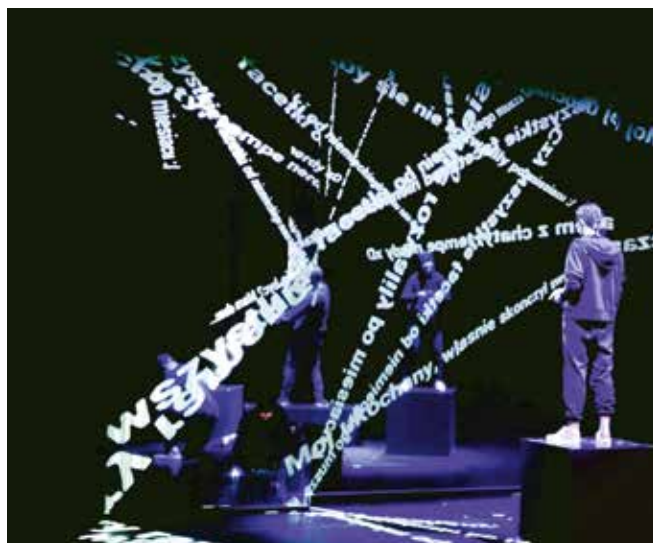
To opowieść inspirowana „Śnieżycą” Neala Stephensona, ale reżyser i scenarzysta Przemysław Źmiejkó sięgnął jedynie po część literackiego pierwowzoru. Porzucając fabularne wątki postanowił skupić się na zjawisku wirtualnych zagrożeń. Pierwsze sceny to archaiczne kółko teatralne, ze znużoną młodzieżą i ambitną prowadzącą (świetna Marta Łągiewka). Źmiejkó sprytnie wykorzystał tę sekwencję, by wprowadzić w problematykę – balansując na granicy moralizatorstwa wyłożył czym są media społecznościowe i czym grozi ich nadużywanie. Dalej mamy do czynienia z literackim Metawersum, czyli wirtualną grą opartą na personalizowanych algorytmach. Akcja spektaklu ze sceny przenosi się na ekran do wirtualnego świata. Awatarami „sterującą” zakapturzeni aktorzy, którzy mogą przybierać tam dowolne formy. Tu brawa za dystans i poczucie humoru. Całość dopełniają monologi głównej bohaterki Zu (świetna Maja Bartlewska).

Paniom na scenie i wirtualnym świecie towarzyszą także sprawni Aleks Joński i Krzysztof Tarasiuk.

Wirtualna przestrzeń spektaklu to ciekawe propozycje Daniela Skrzypczaka – wizualna egzemplifikacja Metawersum, zachwycająca surrealistyczna przestrzeń spotkania Zu z B. i wreszcie umowne zwizualizowanie algorytmu, pozwalające na proste przenikanie światów – scenicznego i wirtualnego. No i już literacko – ciekawie opowiedziano wirtualne możliwości i zagrożenia, pokazano do czego służyć mogą ujawniane przez użytkowników dane, udowodniono wreszcie, że algorytmy nie odróżniają dobra od zła. Urzekła mnie próba tworzenia czujących awatarów oraz wplątania w wirtualny świat istoty teatru. Pojawiła się też przestroga przed „wpakowaniem się w jakieś płatności”. Jak zatem zachować w tym wirtualnym świecie bezpieczeństwo? Usunąć konto? Wyłączyć komputer? Iść na spektakl?

„Śnieżycą” to spektakl kameralny, ale dzięki nowym mediom atrakcyjny wizualnie. Pustą scenę wypełniają wirtualne szaleństwa (pomaga w tym reżyseria światła). Znakomita przestrzeń dźwiękowa i muzyczna to dzieło Filipa Sternala.

Prestiżowe 5/6.



Recenzje filmowe

TEGOROCZNA, JUŻ 95. CEREMONIA WRĘCZENIA OSCARÓW ODBĘDZIE SIĘ 12 MARCA W DOLBY THEATRE W LOS ANGELES. DO NAJBARDZIEJ PRESTIŻOWEJ NAGRODY FILMOWEJ ŚWIATA NOMINOWANY JEST TAKŻE POLSKI FILM. TO NIEZWYKLE ORYGINALNA PRODUKCJA JERZEGO SKOLIMOWSKIEGO „IO”.



★★★★☆

„IO” to onomatopeja, odgłos jaki wydaje osioł. To też imię sympatycznego osiołka, głównego bohatera filmu Jerzego Skolimowskiego. Nie jest animowany, a całkiem prawdziwy, żywy. Mimo, że nie gada, ani nie jest showmanem na miarę osła ze Shreka, szybko kradnie serca widzów. Nie jest też kotem, a chadza własnymi ścieżkami, ewidentnie na przekór opiekunom. I właśnie osiłą narracji są jego ucieczki i wędrówki, przez których pryzmat poznajemy kolejne miejsca i ludzi. Ci ostatni jawią się jako najdziwniejszy, najgorszy i najgroźniejszy z gatunków zamieszkujących tę dziwną krainę, którą wraz z IO przemierzamy. Celowo nie wspominam o „ludzkich” aktorach, bo te choć doskonale skrojone (m.in. Mateusz Kościukiewicz, Isabelle Huppert, Sandra Drzymalska, a nawet... Tomasz Organek) stanowią „jedynie” uzupełnienie do kreacji świata natury.

A świat widziany z perspektywy IO odbija się w szklistych oczach zwierzęcia, ale widzowi zdaje się, że właśnie przez te oczy patrzy. A jest co oglądać. Skolimowski wraz z autorem zdjęć Michałem Dymkiem tworzą zachwycające kadry niczym z najlepszego podróżniczego bedekera czy płócien wybitnych romantyków (choć niektóre ze scen zostały zbyttno przerysowane czy podrasowane, np. „czerwony” poranek). Jest też miejsce na kalejdoskop ludzkich charakterów. Są tu dobrzy i źli. Jedni IO kochają, albo przynajmniej szanują i „zatrudniają” do dobrej

pracy (animaloterapia), inni wykorzystują, poniżają, albo...

Sfera wizualna to jedno. „IO” to także blisko dziewięćdziesięciominutowa nawet nie impresja, lecz uwertura filmowa. Uwertura, bo przestrzeń dźwiękowa jest tu równie ważna co obraz. I to podwójnie, bo mowa o wspaniałej muzyce Pawła Mykietyna oraz o odgłosach zwierząt i przyrody, składających się na równoległy „soundtrack”. Co ciekawe słowo nie jest tu istotne, ludzki język został właściwie sprowadzony do kolekcji odgłosów przyrody.

Ciekawy jest moment, w którym obraz Skolimowskiego powstał. To pewnie przypadek, że premiera miała miejsce w roku 2022, a wynikał on z pandemicznych trudności realizacyjnych. Rzeczona pandemia, ale też kryzys uchodźczy na granicy z Białorusią, a obecnie wojna w Ukrainie są tematami egoistycznie człowieczymi. Mam wrażenie, że świat zapomniał o groźbie katastrofy klimatycznej, zapomniał o prawach i sprawach przyrody, które jeszcze trzy lata temu były znacznie wyżej w hierarchii ważności. Czy tak sugestywny film, może pomóc odwrócić ten trend? Pewnie nie, to zbyt mało, ale mam nadzieję, że przynajmniej niektórzy inaczej spojrzą na świat zwierząt, albo chociaż się nim zachwycą...

Prestizowe 4/6



Księgozbiór i ex librysy mecenasa Zajdy

NIEWIELE CHYBA OSÓB WIE, ŻE ZNANY SZCZECIŃSKI ADWOKAT – ANDRZEJ ZAJDA JEST POSIADACZEM JEDNEGO Z NAJWIĘKSZYCH ZBIORÓW WYDAWNICTW PRAWNICZYCH. ZNAJDUJĄ SIĘ W NIM PRAWDZIWE „BIAŁE KRUKI”. WŚRÓD NICH NP. KSIĄŻKA, KTÓREJ MECENAS ZAJDA JEST JEDYNYM PRYWATNYM POSIADACZEM W KRAJU! JEGO DRUGĄ WIELKĄ PASJĄ JEST PEWNA SZTUKA ODCHODZĄCA DZIŚ JUŻ W ZAPOMNIENIE. W JEGO KOLEKCYI ZNAJDUJE SIĘ PRAWIE 60 UNIKATOWYCH EX LIBRYSÓW SZCZECIŃSKICH ADWOKATÓW, SĘDZIÓW I PROKURATORÓW.

Jedną z Pana pasji wiąże się szczególnie z zawodem adwokata. Jest Pan podobno posiadaczem jednego z największych zbiorów książek prawniczych w środowisku szczecińskim?

Trudno mi powiedzieć czy największego, ale jest to na pewno zbiór wyjątkowy. Jestem posiadaczem pitawali (publicystycznych zbiorów relacji z głośnych procesów sądowych, zazwyczaj o charakterze kryminalnym), które ukazywały się już w okresie międzywojennym. Natomiast wszystkie inne książki, również te zbliżone do pitawali, to opracowania mówiące o pewnych prawniczych historiach i wydarzeniach. Ten księgozbiór jest na-

prawdę duży i urozmaicony. Niektóre egzemplarze opisywałem w latach ubiegłych w piśmie szczecińskich środowisk prawniczych „In Gremio”. Spotkało się to z dużym zainteresowaniem czytelników.

Czy choć w przybliżeniu możemy podać liczbę zgromadzonych książek?

Myślę, że to przeszło dwa i pół tysiąca książek, a może nawet przekracza tę liczbę. Nigdy nie podjąłem trudu policzenia



wszystkich moich pozycji. Ostatnio zacząłem się pozbywać pewnych egzemplarzy, w tym również bardzo wartościowych. W trakcie mojego ubiegłorocznego benefisu podarowałem Książnicy Pomorskiej orzecznictwo sądowe w sprawach cywilnych sprzed stu lat. Książkami obdarowuję także niektórych z moich przyjaciół. Miło, kiedy książka trafia do rąk osoby, która lubi czytać, czuje taką potrzebę i potrafi ją uszanować. Mam również pewnego rodzaju unikatowy zbiór wydań jubileuszowych z wszystkich Izb Adwokackich. Takie pozycje w Szczecinie ukazywały się z okazji 50 i 60-lecia naszej Izby. Jestem również posiadaczem wielu archiwalnych materiałów dotyczących szczecińskiej adwokatury. To mnie interesuje. Myślę więc, że tych pozycji ściśle prawniczych znajduje się w moich zbiorach około połowy całości księgozbioru, a może nawet i więcej.

Jaki jest najcenniejszy egzemplarz w Pana kolekcji?

Dla mnie osobiście, to książka mojego autorstwa o mecenasie Romanie Łyczywku. Napisałem ją na prośbę Ośrodka Badawczego Adwokatury. Dzięki niej wszedłem do pewnego kręgu piszących książki w mojej rodzinie (śmiech). Mój ojciec napisał ich kilka a dotyczyły one oświaty, stryj, który był Ministrem Skarbu w Delegaturze Rządu na Kraj – podziemnym polskim rządzie w czasie II wojny światowej, wydał kilka książek poświęconych bankowości i finansom, podobnie zresztą jak mój brat stryjeczny. Obaj byli profesorami wyższych uczelni ekonomicznych. Czyli jestem dziedzicznie obciążony (śmiech) Rekompensuję to sobie pisząc od 18 lat do „In Gremio”.

Jaka jest najstarsza książka w Pana zbiorach?

To były „Uwagi nad życiem Jana Zamojskiego”, dwa oryginały, wydane około 1600 roku. Ale te dwie książki już sprzedałem na aukcji. Bo szczerze mówiąc trochę się obawiałem co się może z nimi stać, kiedy odejdę już z tego padołu (śmiech), bo nikt nie zorientuje się o ich wartościach intelektualnych. W tej chwili najstarsza książka jaką mam w zbiorach to „Mowa o naczelnym dowództwie Gnejusza Pompejusza” z 1896 roku. Doskonała pozycja dla tych, którzy chcą się nauczyć przemawiać. Mam również pozycję, która powinna się pojawić na biurku każdego prawnika – wydawnictwo z 1935 roku, Fernanda Payena „O powołaniu adwokatury i sztuce obrończej”. To prawniczy „biały kruk” podobnie jak koleje wydawnictwo – „Prawo Generalnego Gubernatorstwa” z 1940 roku. To przepisy prawne, wykonawcze, obowiązujące na okupowanych przez Niemców terytoriach polskich podczas II wojny światowej, wydane przez okupanta. Kilka bibliotek sygnalizowało, że bardzo chętnie przejęłyby ją do swoich zbiorów. Z tego co wiem jestem jedynym prywatnym posiadaczem tej pozycji w Polsce. Mam również pewną perełkę komunistyczno-stalinowskiego prawodawstwa, czyli polskie wydanie „Przemówień Andrieja Wyszyńskiego” – okrytego ponurą sławą Naczelnego Prokuratora ZSRR. Wydane zostały w 1953 roku.

Która książka była najtrudniejsza do zdobycia?

Chciałem bardzo, ale były olbrzymie trudności, żeby kupić książkę Olgierda Misuny – jego wspomnienia z lat międzywojennych

dotyczące wystąpień jako prokuratora na salach sądowych. To praktycznie nieosiągalna pozycja, bo tej książki nie ma i nie było w antykwariatach ani na aukcjach. Znalazłem ją w bibliotece Wyższego Seminarium Duchownego Diecezji Warszawskiej. Stamtąd trafiła w moje ręce. Przekazano mi ją nieodpłatnie, bo likwidowano bibliotekę.

Drugą Pańską znacząca pasją są ex librysy. Sztuka już dziś chyba praktycznie zapomniana. Przypomnijmy więc może definicję. To ozdobny, szczególny znak własności, posiadacza danego egzemplarza książki, wyposażony w jego imię i nazwisko, a czasami symbol graficzny lub nazwę instytucji, do której egzemplarz należy. Może to być w formie karteczki przyklejanej wewnątrz książki lub pieczęci, którą dany egzemplarz jest sygnowany. Jest Pan ogromnym popularizatorem ex librysów wykonanych przez niezującego już, znanego szczecińskiego adwokata Jerzego Piosickiego.

To był mój przyjaciel. Niesamowita postać w sensie umiejętności i twórczości, artysta, a również malarz. Słynął z wyjątkowych ex librysów swojego autorstwa. Mój był ostatnim jaki przygotował. Skąd wzięło się u niego to zainteresowanie? Jego ojciec był podobnie jak Jerzy „Człowiekiem Renesansu”. Obaj wydali książkę dotyczącą ex librysów, doskonale ilustrowaną dostępnymi dla nich zbiorami. W kilku numerach „In Gremio” zaprezentowałem swój cykl zatytułowany „Adwokaci Szczecina”. W późniejszych publikacjach przy sylwetkach niektórych członków szczecińskiej palestry pojawiły się także ich ex librysy wykonane w większości przez mecenasa Piosickiego. Stałem się, w pewnym momencie, kustoszem pamięci Jerzego. Dotyczy to nie tylko jego dorobku adwokackiego, ale również realizacji wszystkich pasji związanych z szeroko pojętą sztuką artystyczną. Mam w swoich zbiorach bardzo dużo adwokackich ex librysów. Nie wiem czy w Polsce ktoś ma podobną kolekcję. Prezentowałem je w ostatnich miesiącach w „In Gremio”, a w styczniowym numerze ukazały się należące do osób, które piastowały funkcje dziekańskie w naszej Izbie. Kończąc cykl będę chciał zaprezentować niezane lub zapomniane znaki własności należące do znanych sędziów czy prokuratorów, którymi oznaczali swoje pozycje książkowe.

Ile takich szczególnych znaków znajduje się w Pańskiej kolekcji?

Myślę, że prawniczych będzie ponad 60 sztuk, zrobionych w znakomitej większości przez Jerzego Piosickiego. Mam także wiele innych opublikowanych w wydawnictwach poświęconych tej właśnie problematyce. Ale ta sztuka, jak i chęć posiadania własnego znaku własności przez posiadaczy księgozbiorów jest już coraz rzadsza, bowiem bibliofile odchodzą do przeszłości. A przecież z ex librysu można wyczytać historię jego właściciela. Niektóre zawierają wiele cech opisujących posiadacza, jego charakter, naturę, zainteresowania, barwę życiorysu, czy pasję. Szkoda, że są one dzisiaj coraz bardziej niedoceniane, tak jak zanikać zaczyna czytelnictwo wśród młodych ludzi.

Autor: ds./foto. Alicja Uszyńska

FOTO: JAROSŁAW GASZYŃSKI

„Rzeźnik z Niebuszewa” na ekranie

To historia inspirowana losami jednego z najstraszniejszych szczecińskich morderców- Józefa Cypka. W latach 50. ubiegłego wieku był sprawcą kilku makabrycznych zbrodni w jednej z okrytych złą sławą dzielnic stolicy Pomorza Zachodniego. W połowie stycznia w Multikinie odbyła się premiera filmu fabularnego "Miasto Nocą. Powrót Rzeźnika z Niebuszewa". Jego akcja dzieje się współcześnie, ale jest inspirowana historią sławnego mordercy. W filmie wystąpił m.in. kontrowersyjny polski detektyw Krzysztof Rutkowski, który również pojawił się na szczecińskiej premierze.ds



KRZYSZTOF RUTKOWSKI Z PARTNERKĄ



JERZY SIEŃKO, PIOTR KOTFIS



PAWEŁ GOLEMA Z ŻONĄ



HENRYK SAWKA



OD LEWEJ: IGA WIRKOWSKA, MARIUSZ KAŁAMARZ, WALDEMAR RAKOCZY, PAWEŁ LEWANDOWSKI (SCENARZYSTA I REŻYSER), MICHAŁ ŁAZARZ (REŻYSER DŹWIĘKU), ZDZIŚŁAW DOLATA, ANTONI KULKA-SOBKOWICZ (AUTOR MUZYKI), ANNA BEDNARCZYK, KATARZYNA GAPSKA.



ŁUKASZ TOMASZEWICZ I PIOTR TOMASZEWICZ Z KOLEGĄ

FOTO: KAROLINA TARNAWSKA

Edukacja i pielęgnacja

W pierwszej połowie stycznia odbył się inauguracyjny event edukacyjno-dermokosmetyczny zorganizowany przez Martę Czerkowską-Burgs, właścicielkę Enklawa Institute. Tematem spotkania było zastosowanie retinolu w terapiach anti-aging. Wykład poprowadziła Karolina Wylęgała, szkoleniowiec z Dermalogica Polska. Po wykładzie można było skorzystać z Open Skin Baru. Pani Marta udostępniła wszystkie produkty do przetestowania i wykonania zabiegów na twarz. W przyjemnej atmosferze panie rozmawiały oraz raczyły się zdrowymi przekąskami oraz pysznym smoothie szpinakowo-jabłkowym, przygotowanym przez właścicielkę. ad



DOMINIKA BUDZIŃSKA, KAROLINA WYLĘGAŁA, MARTA CZERKAWSKA-BURGS, KAMILA LIZIŃSKA-BLOCH



W ŚRODKU MARTA CZERKAWSKA-BURGS W ROZMOWIE Z KLIENTKAMI



KORNELIA WIŚNIEWSKA



KAROLINA WYLĘGAŁA TESTUJE KOSMETYK NA KLIENTCE

FOTO: MATERIAŁY ZOZZ

Żeglarze nagrodzeni

W Starej Rzeźni na Łasztowni w Szczecinie odbyła się ceremonia wręczenia dorocznych Żeglarskich Nagród Zachodniopomorskiego Okręgowego Związku Żeglarskiego. Po dwóch latach przerwy spowodowanej pandemią, na gali pojawiło się 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.ds



ARTUR BURDZIEJ – ŻEGLARZ, CZŁONEK ZARZĄDU ZOZZ, PRZEWODNICZĄCY KOMISJI SPORTU WYCZYNOWEGO, JAKUB GUŻLECKI ZAWODNIK CENTRUM ŻEGLARSKIEGO



KAMILA CYLUPA, MACIEJ CYLUPA – ŻEGLARZ, TWÓRCA I ORGANIZATOR POLSKIEJ LIGI ŻEGLARSKIEJ, POLISH MATCH TOUR I SZCZECIŃSKIEJ LIGI ŻEGLARSKIEJ, CZŁONEK ZARZĄDU ZOZZ



MATEUSZ NOWAK, MAGDA JUDEJKO, MARCIN MILKE, GRZEGORZ GÓRALCZYK – WSZYSCY FIRMA GROWTH PROSTA



MARCIN RAUBO – ŻEGLARZ, KOMANDOR YKP SZCZECIN, PREZES ZOZZ, ANNA KAMIŃSKA – TRENERKA, PREZES UKS SZKWAŁ ZŁOCIENIEC I ZAWODNICY UKS



MARCIN RAUBO – PREZES ZOZZ, MICHAŁ URTNOWSKI ZAWODNIK CENTRUM ŻEGLARSKIEGO



ANITA SIENKIEWICZ-ZBROJA, PATRYK ZBROJA – ŻEGLARZ, PRAWNIK



KRZYSZTOF ŁOBODZIEC – ŻEGLARZ, DYREKTOR CENTRUM ŻEGLARSKIEGO



LAURA HOŁOWACZ – PREZES CSL, KATARZYNA WOLNIK SAYNA – POLSKIE RADIO SZCZECIN, RED. SZCZECIŃSKIEJ SZKOŁY POD ŻAGLAMI, ZBIGNIEW JESZKE – STOWARZYSZENIE PŁETWONURKÓW WYDRY Z DZIWNOWA, ZBIGNIEW ANDRUSZKIEWICZ – AZS SZCZECIN, CZŁONEK SĄDU KOLEŻEŃSKIEGO ZOZZ, STANISŁAW ŻYŁA – ŻEGLARZ, YKP SZCZECIN, LECH ŁUCKI – ŻEGLARZ, KOMANDOR LOK SZCZECIN, WOJCIECH KĄCZOR – ŻEGLARZ, CZŁONEK ZARZĄDU ZOZZ, PRZEWODNICZĄCY KOMISJI SZKOLEŃ I EDUKACJI MORSKIEJ ZOZZ, RYSZARD CZECHOWSKI – ŻEGLARZ, CZŁONEK KOMISJI REWIZYJNEJ ZOZZ, ARKADIUSZ LENKOWSKI - KSW BALTIC DZIWNÓW

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE

Niedenthal w Filharmonii

Tłum miłośników fotografii i talentu Chrisa Niedenthala pojawił się na otwarciu jego wystawy w Galerii Poziom 4 w szczecińskiej Filharmonii. Jeden z najwybitniejszych europejskich fotoreporterów zaprezentował przekrój swoich wyjątkowych prac, których duża część to historyczny zapis najważniejszych momentów z najnowszej historii Polski. Były rozmowy, podpisywanie książek i albumów, a przede wszystkim zestaw znakomitych fotografii, które można oglądać jeszcze do końca marca.ad



ŁUCJA, AGNIESZKA I JAKUB BESSARAB



NINA MANDUK-CZYŻYK



KINGA RABIŃSKA



JULIA CACEK, BARTOSZ IGNATIUK



KAROLINA KORDYS



CHRIS NIEDENTHAL, MICHAŁ URBAN I ZUZANNA BONALSKA



DOROTA SERWA



CHRIS NIEDENTHAL

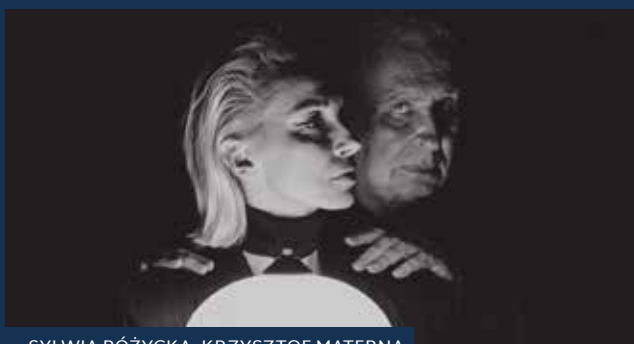
FOTO: ALEKSANDRA MEDVEY-GRUSZKA

Studium kobiecej wrażliwości

Spektakl literacko-muzyczny „Kiedy Piaf spotyka Demarczyk” w reżyserii znakomitej aktorki Teatru Polskiego Sylwii Różycykiej oraz nagradzanego w Polsce i na świecie aktora teatralnego, filmowego, a także reżysera Zury Pirveliego, to najnowsza propozycja Fundacji Start. Na scenie Starej Rzeźni Różycycka wciela się w obie legendarne pieśniarki: Edit Piaf i Ewę Demarczyk, przedstawiając studium kobiecej wrażliwości, samotności, siły, ale też słabości. Artystce towarzyszy w roli narratora uznany polski reżyser, i aktor Krzysztof Materna a muzyczna oprawa to dzieło zespołu jazzowego pianisty Marcina Mateckiego.ad



OD LEWEJ: JOANNA KRASZEWSKA, GRZEGORZ SNOPEK, KRZYSZTOF CIESIELSKI, IRENEUSZ BUDNY, MARCIN MATECKI



SYLWIA RÓŻYCKA, KRZYSZTOF MATERNA



ZURA PIRVELI, SYLWIA RÓŻYCKA



JOANNA KRASZEWSKA, GRZEGORZ SNOPEK

FOTO: TOMEK WIECZOREK, DOMINIKA STOLAR, MONIKA KOTOWSKA

Słodkie otwarcie

Celestyna Krajczyńska, czyli Cuda Celestyny i Miss Cake, czyli Joanna Redkiewicz to dwie niezwykle kreatywne i zakochane w słodkościach dziewczyny, które postanowiły cukiernicze talenty połączyć w jedno i w odpowiednio słodkiej oprawie, otworzyły autorską kawiarnię Clou. Nazwa lokalu, czyli „coś wyjątkowego” lub „na specjalną okazję”, jest przełożeniem tego czym się zajmują – dostarczaniem deserów, nawet dla tych osób, które specjalnie nie mogą jeść typowo słodkich rzeczy. Na otwarciu kawiarni było tłumnie, wesoło i smacznie.ad



JOANNA REDKIEWICZ



AGNIESZKA ŚMIAŁEK



CELESTYNA KRAJCZYŃSKA



SANDRA HÖPPNER



JOANNA REDKIEWICZ I CELESTYNA KRAJCZYŃSKA, W TLE GRAFIKA EWY KAZISZKO



MARTYNA I TOMEK WIECZOREK



EWELINA OSTROWSKA I ŁUKASZ LISOWSKI

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE

Nowinki z Coloplastu

Jedna z najstarszych duńskich firm działających w Szczecinie – Coloplast Business Centre otworzyła nową przestrzeń biurową w stolicy Pomorza Zachodniego. Do tej pory biura firmy zlokalizowane były w Piastów Office Center na pierwszym, drugim i trzecim piętrze – w sumie 4 tys. m². W styczniu tego roku przejęła cały parter w biurowcu i tym samym powiększyła swoją przestrzeń o dodatkowe ponad tysiąc mkw. Było uroczystie, tłumnie, przecięto wstęgę a gratulacjom nie było końca.ds



ANDERS LONNING-SKOVGAARD, CFO COLOPLAST I WOJCIECH FASZCZEWSKI, DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCY COLOPLAST BUSINESS CENTRE OTWIERAJĄ NOWE BIURO



PIOTR KRZYSTEK, PREZYDENT MIASTA SZCZECIN, ANNA BAŃKOWSKA, CZŁONKINI ZARZĄDU WOJEWÓDZTWA ZACHODNIOPOMORSKIEGO, WOJCIECH FASZCZEWSKI, DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCY COLOPLAST BUSINESS CENTRE, OLE TOFT, AMBASADOR KRÓLESTWA DANII W POLSCE, ANDERS LONNING-SKOVGAARD, CFO COLOPLAST



WYDARZENIE ZGROMADZIŁO M.IN. PRZEDSTAWICIELI SAMORZĄDU, BIZNESU SKANDYNAWSKIEGO, WSPÓŁPRACOWNIKÓW I PRZYJACIÓŁ FIRMY



ADA ZIELIŃSKA, GŁÓWNY SPECJALISTA DS. POZYSKIWANIA I OBSŁUGI INWESTORÓW I MAREK KUBIK, PREZES AGENCJA ROZWOJU METROPOLII SZCZECIŃSKIEJ

LISTA DYSTRYBUCJI

GABINETY LEKARSKIE

AMC, Art Medical Center ul. Langiewicza 28/U1
Aesthetic Dent Tutak ul. Wyspiańskiego 7
Aesthetic Med ul. Niedziałkowskiego 47
Baromed ul. Przechylna 4
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
Dental Service ul. Niedziałkowskiego 25
Dentus ul. Mickiewicza 116/1
DermaDent ul. Kazimierza Królewicza 2 L/1
DR RAMI ul. Kwiatkowskiego 1/26
Dr Wiśniowski Chirurgia i Medycyna Estetyczna ul. Kusocińskiego 12/lu3
ESTETIC Klinika Zawodny ul. Ku słońcu 58
Fabryka Zdrowego Uśmiechu ul. Ostrawicka 18
Forte Vite ul. Europejska 35/LU3
Fizjopomoc ul. Witkiewicza 61
Excelmed ul. Kopernika 6/2
Gabinety Dr Zółtowski al. Powstańców Wielkopolskich 79
Gabinet Terapii Manualnej ul. Kasprzaka 3A
Gajda ul. Narutowicza 16A
GDG Aesthetics Club Jagiellońska 81/1
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
Perfagent - Gabinet Stomatologiczny al. Powstańców Wielkopolskich 4C
Praktyka Lekarska Piotr Hajdasz ul. Partyzantów 3/2
Praktyka Stomatologiczna Rafał Rudziński ul. Śląska 5/2
PP Estetyczna ul. Żupańskiego 6/1
Reha Team ul. Elżbiety 3, Mierzyn
ST Medical Clinic ul. Kwiatkowskiego 1/26
Stomatologia Kamienica 25 ul. Wielkopolska 25/10
Stomatologia Mikroskopowa ul. Żołnierska 13A/1
Stomatologia ul. Wielka Odrzańska 31
Synergia Centrum Psychoterapii & Coachingu ul. Emilii Plater 7/16
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. Przechylna 13
Hotel Park ul. Plantowa 1
Hotel Radisson BLU pl. Rodła 10
Moxxy Szczecin City Brama Portowa 2
Willi Flora ul. Wielkopolska 18

KANCELARIE

Przemysław Manik – kancelaria adwokacka ul. Kr. Korony Polskiej 3
Gozdek, Kowalski, Łysakowski – adwokaci i radcowie ul. Panieńska 16
Tomasz Kordus – kancelaria adwokacka ul. Felczaka 11
Dariusz Jan Babski – kancelaria adwokacka ul. Bogusława 5/3
Grzegorz Dutkiewicz – kancelaria adwokacka ul. Monte Cassino 19C

Aleksandruc-Dutkiewicz – kancelaria adwokacka ul. Wyszyńskiego 14
Licht Przeworska – kancelaria adwokacka ul. Tuwima 27/1
Mariusz Chmielewski kancelaria adwokacka ul. Odzieżowa 5
Kancelaria Notarialna al. Jana Pawła II 22
Skotarczak, Dąbrowski, Olech – kancelaria adwokacka ul. Narutowicza 12
Kancelaria Notarialna Daleszyńska - kancelaria notarialna al. Jana Pawła II 17
Kancelaria Notarialna Małgorzata Posyński ul. Józefa Piłsudskiego 20
Kancelaria Prawna Kamil Zieliński ul. Narutowicza 11/14
Kancelaria Radców Prawnych Brzeziński, Gregorczyk ul. Swarozycza 15A/3
Kancelarie Adwokackie Iyczewek ul. Krzywoustego 3
Kancelaria Adwokacka Krzysztof Tumiewicz al. Bohaterów Warszawy 93/5
Waldemar Juszcak – kancelaria adwokatów i radców al. Niepodległości 17
Zbroja Adwokaci ul. Przechylna 11/4
WGO Legal Wiszniewski, Gajiewicz, Oryl - radcowie prawni ul. Felczaka 16/1

KAWIARNIE

Artetamina ul. Rayskiego 21
Biancafe ul. Ostrawica/róg Wojska Polskiego
Bajgle Króla Jana ul. Nowy Rynek 6
Cafe 22 pl. Rodła 8
Coffee Costa GK Kaskada
Coffee Costa CH Galaxy - parter
Coffee Costa CH Mollo
Coffee Costa CH Outlet Park
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
Era Kawy ul. Grodzka 18
Fanaberia Deptak Bogusława
Fit Cake ul. Śląska 5/1
Koch Cukiernia al. Wojska Polskiego 4
Lodziarnia Pogodna ul. Poniatowskiego 2
Orsola ul. Przechylna 4
Przystań na kawę ul. Rayskiego 19
Nad Piekarnią cafe & bistrot ul. Krzywoustego 15/U3
Vanilla Cafe&Restaurant al. Wyzwolenia (Galaxy)
Sowa Cukiernia al. Wojska Polskiego 17
Sowa Cukiernia ul. Ku Słońcu 67
Sowa Cukiernia ul. Mieszka 1 73
Sowa Cukiernia ul. Struga 42
Sowa Cukiernia CH Galaxy
Solony Karmel ul. Rydla 52
Starbucks ul. Wyszyńskiego 1
Starbucks CH Galaxy
Switiaz al. Wyzwolenia 12-14

MOTORYZACJA

Auto Club Hyundai, Mitsubishi, Suzuki
Ustowo 56
BMW i Motorrad Ustowo 55
BMW i MINI Hangarowa 17
Cichy-Zasada Audi, VW, Seat, Cupra
Południowa 6
Ford Bemo Ustowo 56
Ford ul. Pomorska 115B
Harley Davidson ul. Gdańska. 22A
Honda ul. Białowieska 2
HTL ul. Lubieszyska 20
Lexus Kozłowski ul. Mieszka I 25
Land Rover / Jaguar Ustowo 58
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. Szymborskiej 6
Polmotor Ustowo 52
Skoda ul. Struga 1A
Skoda City Store Brama Portowa 1 - Posejdon
Toyota Kozłowski ul. Mieszka I 25B

Toyota Kozłowski ul. Struga 17
Volvo ul. Pomorska 115B
VW ul. Struga 18

NIERUCHOMOŚCI

Assethome al. Papieża Jana Pawła II 11 (II p.)
Baszta Nieruchomości ul. Panieńska 47
Baltic Group ul. Piotra Skargi 15
Calbud, pokój 15 parter ul. Kapitańska 2
Extra Invest al. Wojska Polskiego 45
HMI ul. Zygmunta Moczyńskiego 13B
Idea Inwest ul. Tkacka 14/U1
Krawczyk Nieruchomości ul. Jagiellońska 22/2
Lider House ul. Modra 92/2
Litwiniuk Property (Oxygen) ul. Zbozowa 4A
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
TLS ul. Langiewicza 28A
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
Chałupa ul. Południowa 9
Colorado Wały Chrobrego
Columbus Wały Chrobrego
De Novo ul. Wojciecha 11/1
Emilio Restaurant al. Jana Pawła II 43
Forno Nero Plac Brama Portowa 1
Greckie Ouzeri (pod mostem Długim)
Gospoda Siedlisko ul. Rayskiego 16
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. Zbozowa 4R
La Rotonda ul. Południowa 18/20
La Rocca ul. Korolowska 101
Mała Tumska ul. Mariacka 26
Marshal Food ul. Rayskiego 23/1
Może wina? Ul. Wielka Odrzańska 17
Między Wierszami ul. Moniuszki 6/1
Na Kuncu Korytarza ul. Korsarzy 34
Non Solo Pizze Pasta ul. Wielka Odrzańska 18U
Orro, ul. Arkońska 28
Paladin ul. Jana z Kolna 7
Paprykarz al. Jana Pawła II 42
Pepperoni Pizzeria ul. Poniatowskiego 2a
Piaśtów 30 al. Piaśtów 30
Porto Grande Wały Chrobrego
Public Fontanny al. Jana Pawła II 43
Restauracja Karkut ul. Bogurodzicy 1
Rosso Fuoco, ul. Wielka Odrzańska 18A/U
Ricoria al. Powstańców Wielkopolskich 20
Rybarex ul. Małopolska 45
Sake ul. Piaśtów 1
Spotkanie al. Jana Pawła II 45
Spizarnia Szczecińska Hołdu Pruskiego 8
Tokyo ul. Rynek Sienny 3
Towaryska Deptak Bogusława
Tutto Bene Bulwar Piastowski 1
Trattoria Toscana pl. Orła Białego
Ukraineczka ul. Panieńska
Unagi al. Jana Pawła II 42
Willi West Ende al. Wojska Polskiego 65
Wół i Krowa ul. Jagiellońska 11
Zielone Patio pl. Brama Portowa 1

SKLEPY

5 Plus ul. Jagiellońska 5
Arcadia perfumeria ul. Krzywoustego 7
ART TOP ul. Chodkiewicza 6
Atelier Sylwia Majdan al. Wojska Polskiego 45/2
Atrium Molo ul. Mieszka 173
Batlamp ul. Milczańska 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
Eichholtz by CLUE Al. Papieża Jana Pawła II 46/U1
Velpa ul. Bogusława 12/2 i 11/1
Clochee ul. Bogusława 10/2
Escada al. Wojska Polskiego 22
Henry Lloyd ul. Przechylna 11
Icon ul. Jagiełły 6/5
Jubiler Kleist ul. Rayskiego 20
Kaskada Galeria (punkt informacyjny)
Kropka nad i ul. Jagiellońska 96
Kosmetologia Monika Turowska ul. Duńska 38
MaxMara ul. Bogusława 43/1
MOOI ul. Bogusława 43
Moda Club Al. Wyzwolenia 1
Patrizia Aryton ul. Jagiellońska 96
Portfolio (od ulicy Jagiellońskiej) ul. Rayskiego 23/11
Riviera Maison ul. Struga 23
Rosenthal ul. Bogusława 15/1A
Wineland al. Wojska Polskiego 70

SPORT I REKREACJA

Aquarium (basen dla dzieci) ul. Jemiołowa 4A
ASTRA szkoła tańca al. Wyzwolenia 85
Binowo Golf Park Binowo 62
Bloom ul. Koralowa 64X
Calypso Fitness Club Office Center ul. Piaśtów 30
EMS Studio al. Wojska Polskiego 31/4
EnergySports ul. Welecka 13
Eurofitness (Netto Arena) ul. Szafera 3
Fitness „Forma” ul. Szafera 196B
Kids Arena, ul. Staszica 1
Mabo B Zone Klub ul. Welecka 2
Marina Sport ul. Przechylna 11
My Way Fitness ul. Sarnia 8
Polmotor Arena Wojska Polskiego 127
PRIME Fitness Club, ul. 5 Lipca 46
PRIME Fitness Club, ul. Modra 80
RKF ul. Jagiellońska 67
Ski Park ul. Twardowskiego 5
Strefa H2O basen ul. Topolowa 2
Strefa 3L ul. Santocka 18/13/p.1
Strefa Jogi ul. Santocka 18/16
Szczeciński Klub Tenisowy al. Wojska Polskiego 127
Universum al. Wojska Polskiego 39

ZDROWIE I URODA

Atelier Fryzjerstwa Małgorzata Dulęba-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. Łukasińskiego 40/12
Beverly Barber Shop ul. Sienna 5A
CMC Klinika Urody ul. Jagiellońska 77
Deptak 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/LU2
Fryzjerskie Atelier Klim ul. Królowej Jadwigi 12/1
Gabi Beauty ul. Cisowa 45
GDG Aesthetic Club ul. Jagiellońska 81/1
Hall No 1 ul. Wyszyńskiego 37
Imperium Wizażu ul. Jagiellońska 7
JK Studio (od Rajskiego) ul. Monte

Cassino 1/14
Klinika Beauty ul. Kołłątaja 31
L.A. Beauty, Brama Portowa 1
La Fiori ul. Kwiatkowskiego 1A/6
La Rocca, al. Wojska Polskiego 9
Luxmedica ul. Welecka 1A
Medestetic ul. Okulickiego 46
Manufaktura Wzroku ul. Monte Cassino 40
MOI Instytut Kobiecego Piękna ul. Wielka Odrzańska 28a
Modern Design Piotr Kmieciak ul. Jagiellońska 93
MOON Hair & Beauty Paweł Reguński ul. J. Chryzostoma Paska 34D
Natural Skin Clinic ul. Krasieńskiego 10/5
Normbaria AX Med. ul. Modra 69
Od stóp do głów ul. Batalionów Chłopskich 39a
Olimedica ul. Krzywoustego 9-10 (CH Kupiec)
Optyk Dzwianowski ul. Kaszubska 17/U1
OKO-MED. Al. Powstańców Wielkopolskich 26/LU4
OXY Beauty ul. Felczaka 18/U1
Orient Massage ul. Janosika 17
Royal Clinic, al. Wojska Polskiego 2/U3
Royal Studio ul. Łokietka 7/10
Royal Thai Massage ul. Sienna 4
Salon Bailine ul. Żółkiewskiego 13
Salon Masażu Baliayu ul. Wielka Odrzańska 30
SPA Evita Przeclaw 96E
Studio Kosmetyczne Kingi Kowalczyk ul. Szymanowskiego 8
Studio Urody Masumi Deptak Bogusława 3
Studio Monika Kotcz ul. Św. Wojciecha 1/9
Verabella ul. Jagiellońska 23
Well Spring Tai massage ul. Kaszubska 13/4A
Wersal Spa al. Jana Pawła II 16

INNE

13 Muz pl. Żołnierza Polskiego 13
Architekt Baszta – Agnieszka Drońska, ul. Hangarowa 13
ArtGalle ul. Śląska 53
Animal Eden ul. Warzymice 105B
Centrum Informacji Turystycznej Aleja Kwiatowa
CITO ul. Szeroka 61/1
Do Better ul. Łubinowa 75
Filharmonia – sekretariat ul. Małopolska 48
Fabryka Energii ul. Łukasińskiego 110
Muzeum Narodowe ul. Staromłyńska 27
Opera Na Zamku ul. Korsarzy 34
Pawim recepcja pl. Rodła 9
Paznica Kany Św. Piotra i Pawła 4/5
Pogoń Szczecin biuro marketingu ul. Kałowicza 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 (fasztywnia) ul. Wendy 14
Szczecińska Szkoła Wyższa Collegium Balticum ul. Mieszka I 61C
Szczeciński Park Naukowo-Technologiczny ul. Niemierzyńska 17A
Teatr Polski ul. Swarozycza
Teatr Mały Deptak Bogusława
Teatr Współczesny Wały Chrobrego
Trafostacja Szuki Św. Duchy 4
Unity Line pl. Rodła
Urząd Marszałkowski ul. Korsarzy 34
Urząd Miejski pl. Armii Krajowej 1
Urząd Włodzki Wały Chrobrego
Vetico ul. Wita Stwosza 13
Władca Języków al. Wojska Polskiego 48/2
Zamek Punkt Informacyjny ul. Korsarzy 34
Zapol al. Piaśtów 42



MENNICA
MAZOVIA

Mądre inwestycje nie wychodzą z mody!



Kupuj bezpiecznie sztabki, monety
i kamienie szlachetne w Mennica Mazovia.

WARSZAWA

ul. Krucza 16/22
+48 22 602 22 48

KATOWICE

ul. Króla Jana III Sobieskiego 2
+48 32 323 51 00

SZCZECIN

ul. Jagiellońska 85/8
+48 91 425 80 20

ŁÓDŹ

ul. Wólczańska 66 lok. A111
+48 42 620 03 00

GDAŃSK

ul. Grunwaldzka 56 lok. 214
+48 58 585 90 90

POZNAŃ

ul. Libelta 27 lok. A 5.2
+48 61 649 20 60

BIELSKO-BIAŁA

ul. ks. S. Stojałowskiego 14
+48 33 44 36 888


BYDGOSZCZ

ul. Królowej Jadwigi 18 lok 310
+48 52 33 5 30 30



MONTE CARLO
DIAMONDS

MENNICA MAZOVIA OFICJALNY PRZEDSTAWICIEL MONTE CARLO DIAM
W POLSCE WWW.MENNICAMAZOVIA.PL



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