

prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI

Niech szlag trafi
noworoczne
postanowienia

Piotr Boba:

Świat kocha wizjonerów

Siwizna jest sexy
- my to udowadniamy!

Klasyczny Szczecin
- kultowy Fiat 126p

miejszcznik bezpłatny | nr 01 / 199 | styczeń 2026 r.

Twój uśmiech nie musi czekać.

Czasem wystarczy jedna wizyta, by odzyskać komfort i pewność siebie.

Stabilnie.

Naturalnie.

Komfortowo – na lata.

Zadzwoń i zapytaj o kwalifikację do All-on-4®.



+48 91 817 27 22

www.aestheticdent.pl
ul. Wyspiańskiego 7, Szczecin



AESTHETIC DENT



PLAŻOWA V

FIVE STEPS TO THE BEACH

TYLKO 80 METRÓW OD PLAŻY
APARTAMENTY W PROMOCYJNYCH
CENACH JUŻ OD 591 962 ZŁ



www.assethome.pl

plazowa5.pl

+48 500 522 544



Nowy Rok – świadome planowanie operacji plastycznej w czasach dynamicznego rozwoju chirurgii plastycznej

Chirurgia plastyczna z roku na rok cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Rośnie świadomość Pacjentek i Pacjentów, a wraz z nią oczekiwania – nie tylko wobec efektów estetycznych, ale przede wszystkim wobec bezpieczeństwa, trwałości i naturalności rezultatów. Jednocześnie chirurgia plastyczna rozwija się niezwykle dynamicznie, oferując coraz doskonalsze techniki operacyjne, mniejsze obciążenie organizmu oraz precyzyjniej zaplanowane procesy leczenia.

Nowoczesne metody chirurgii plastycznej pozwalają dziś na znacznie szersze możliwości korekcji, krótszy czas rekonwalescencji i lepszą kontrolę nad efektem końcowym. Warunkiem ich właściwego wykorzystania jest jednak doświadczenie chirurga oraz umiejętność krytycznej oceny nowych rozwiązań – tak, aby innowacje realnie służyły Pacjentowi, a nie były jedynie modnym trendem.

Początek Nowego Roku to dla wielu osób czas planów, zmian i inwestycji w siebie. To również moment, w którym coraz częściej pojawia się myśl o operacji plastycznej – nie jako impulsie, lecz przemyślanej decyzji, opartej na wiedzy, doświadczeniu lekarza i realnych możliwościach medycyny.

Świadome korzystanie z dynamicznie rozwijającej się chirurgii plastycznej zaczyna się od rzetelnej konsultacji. Warto zwrócić uwagę nie tylko na efekt estetyczny, ale przede wszystkim na bezpieczeństwo, kwalifikację medyczną, proces rekonwalescencji oraz długofalowe konsekwencje zabiegu. Dobra operacja to nie „szybka zmiana”, lecz starannie zaplanowany proces – od pierwszej rozmowy po pełny powrót do zdrowia.

W Prywatne Centrum Chirurgii Plastycznej Aesthetic Med od ponad 33 lat podkreślamy, że rozwój technologii musi iść w parze z wieloletnią praktyką kliniczną. To właśnie połączenie doświadczenia z aktualną wiedzą pozwala planować zabiegi w sposób bezpieczny, przewidywalny i dostosowany do indywidualnych potrzeb.

Takie podejście od lat reprezentuje dr n. med. Andrzej Dmytrzak, który od ponad trzech dekad regularnie uczestniczy w międzynarodowych spotkaniach i kongresach chirurgów plastycznych z całego świata. Stały kontakt z globalnym środowiskiem medycznym umożliwia wdrażanie sprawdzonych, nowoczesnych technik operacyjnych oraz świadome korzystanie z postępu, jaki oferuje współczesna chirurgia plastyczna.

Planując operację plastyczną w Nowym Roku, warto pamiętać, że popularność zabiegów i dostępność nowych technologii to ogromna szansa – pod warunkiem, że decyzja opiera się na wiedzy, doświadczeniu i odpowiedzialnym podejściu do medycyny. Świadomie zaplanowana operacja to inwestycja nie tylko w wygląd, ale przede wszystkim w zdrowie i długoterminowy komfort życia.



dr n. med. Andrzej Dmytrzak

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

Rejestracja na konsultacje: tel. 91 422 00 38



dr Marek Tawakol
 lekarz dentysta
 współwłaściciel / założyciel
 Dental Center Wejt & Tawakol

Dental Center

WEJT & TAWAKOL



dr n. med. Edyta Wejt-Tawakol
 współwłaścicielka Dental
 Center Wejt & Tawakol



Adrian Borawski
 lekarz dentysta

30 lat doświadczenia

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



Adam Wiejkuć
 lekarz dentysta



Grzegorz Matuszak
 lekarz dentysta



Joanna Matuszak
 lekarz dentysta



Agnieszka Rawska
 dyplomowana higienistka
 stomatologiczna



Julia Sipurzyńska
 lekarz dentysta



Natalia Walczuk
 lekarz dentysta



Agnieszka Czernichowska
 lekarz dentysta



Dawid Besztak
 mgr fizjoterapii

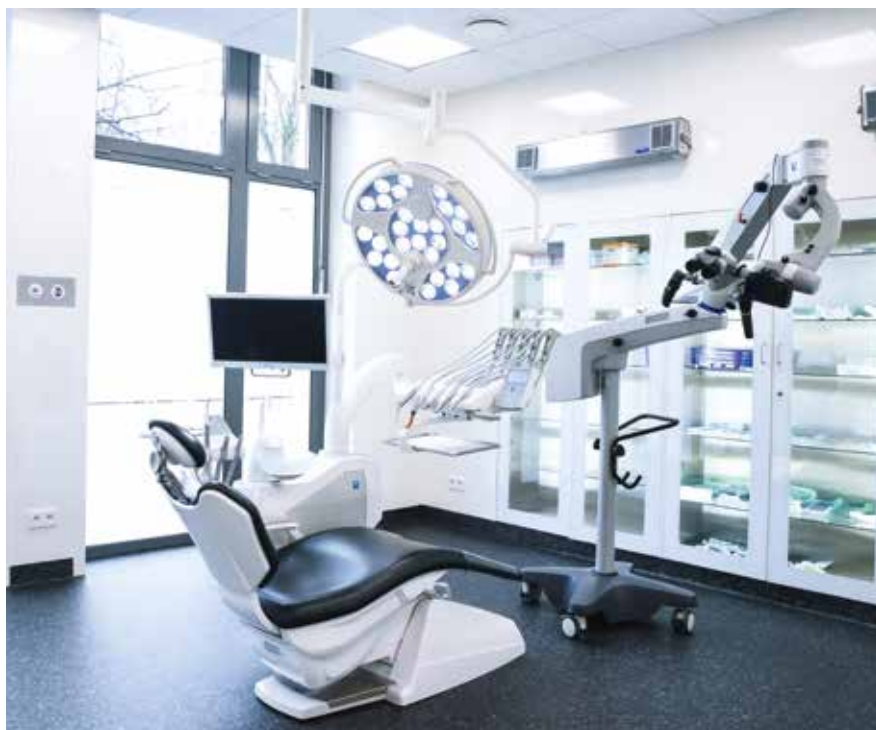


Recepcja

Dbamy o Twój zdrowy uśmiech

Szczególne miejsce na mapie Polski w sercu Szczecina

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



**Dental
Center**
WEJT & TAWAKOL

Szczecin, ul. Mariacka 6/U
tel. 91 423 57 57
kontakt@dentalcenter.pl
📍 klinika.edentist
www.dentalcenter.pl

**Dental
Center**
WEJT & TAWAKOL *kids*

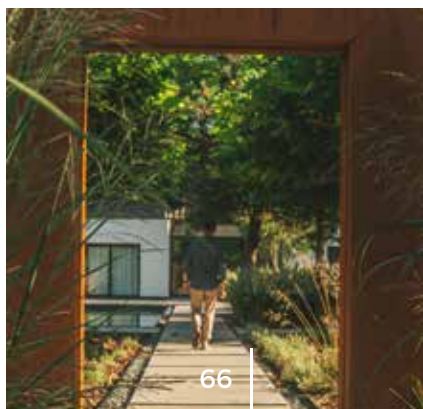
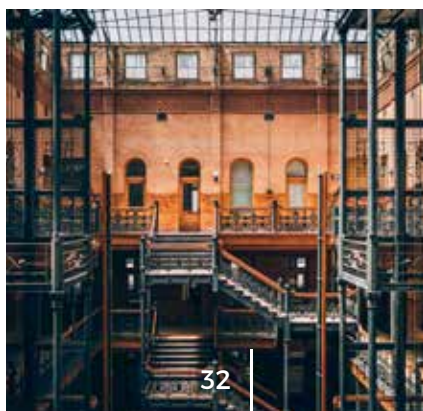
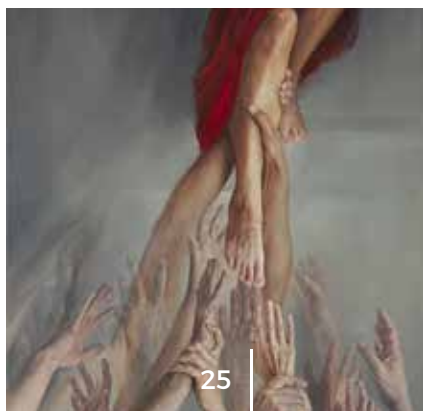


Na okładce: Szymon Boba, Bartosz Boba, Piotr Boba

Autor: Alicja Uszyńska



Spis treści



12. Słowo od naczelnej

15. Nowe miejsca

WYDARZENIA

16. Kultura Wolności. Trzy dni muzyki i rozmów o przyszłości Szczecina

18. Magnolie Biznesu po raz ósmy

21. Wodoloty - może kiedyś wróć?

22. „Heweliusz” Adama Zadwornego z nagrodą Grand Press

25. Sukces według Agaty Wolniewicz

26. Wieczór elegancji, wzruszeń i wsparcia

28. Zachodniopomorskie tradycje kulinarne

29. Berlin, kobiety, opowieści

30. Graficzne jeden na jeden

32. Przekrój przez Szczecin

TEMAT Z OKŁADKI

35. Piotr Boba: świat kocha wizjonerów

STYL ŻYCIA

40. Naturalność, która przyciąga spojrzenia

49. Niech szlag trafi te noworoczne postanowienia

52. Świadomy obywatel to siła

EDYTORIAL

54. Odwaga wraca na salony

PODROŻE

59. Druga szansa

MOTORYZACJA

62. Szczeciński klasyk

DESIGN

66. Szczeciński ogród z nagrodą DNA Paris Design Awards 2025

68. Historia Fortu Prusy

72. „Stocznowiec” - nowoczesne apartamenty z poszanowaniem historii

ZDROWIE I URODA

74. Laseroterapia i światło szerokopasmowe

76. Piękny uśmiech to bieg długodystansowy

78. Skóra 45+ - to warto wiedzieć i... przestać obawiać się pogorszenia jej kondycji

80. Most czy proteza? Dlaczego warto zainwestować w implanty

82. Cichy temat, ważna decyzja

84. Regeneracja zamiast rewolucji

85. Ekspert radzi

KULTURA

86. Recenzje filmowe i teatralne - pisze Daniel Źródlewski

90. Tajemnice szczecińskich ulic

92. Poezja bez daty ważności. Olga Adamska o spotkaniu z Hemarem

94. Szczecińskie losy Karola Strasburgera

97. Zapowiedzi kulturalne

101. **KRONIKI**

Wave Świnoujście Thermal & Spa

Zainwestuj w luksus, który pracuje za Ciebie

Ceny apartamentów w stanie deweloperskim już od

18 500 zł/m² + 23% VAT



Sprawdź ofertę
na waveswinoujscie.pl

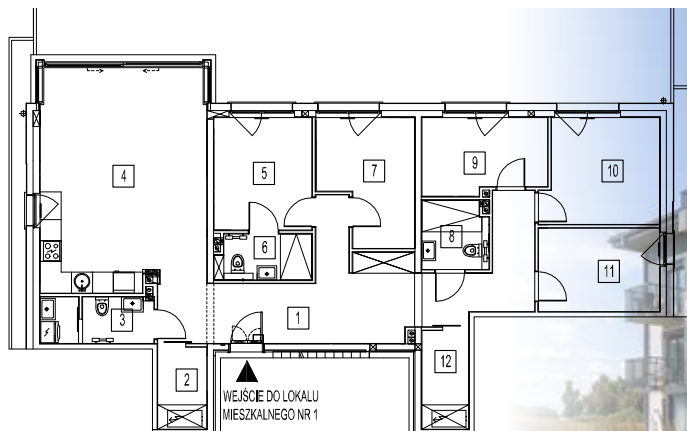


+48 727 525 525

sprzedaz@waveswinoujscie.pl

CLUB HOUSE

PRZYSTAŃ LUKSUSU



4 pokoje / 115.35 m²

cena: 2 950 000 zł

Gdzie luksus spotyka się z naturą

Ostatnia szansa, by zostać właścicielem apartamentu
w tej prestiżowej lokalizacji



MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 

APARTAMENTY 101 WARSZEWO



3 pokoje / 82.09 m²

cena: 1 605 500 zł

Wybierz to, co najlepsze!

**Apartament nr 9 – 82,09 m² komfortu i nowoczesności
wykończony w standardzie „pod Klucz”**



Oba apartamenty dostępne od zaraz

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



Powrót do naturalności

Pamiętam, gdy na zdjęciach z czerwonego dywanu w Cannes zobaczyłam Andie MacDowell z burzą srebrnych loków. Piekło zamarzło! Jak ta – obecnie – 67-latką śmiała rozpuścić srebrne włosy i wyglądała przy tym tak dobrze? Nie ona jedna. Jakiś czas później zobaczyłam Sarah Jessicę Parker, gwiazdę „Seksu w wielkim mieście” z siwymi pasmami włosów. Słynna Carrie Bradshaw – można ją lubić bądź nie, ale nie zmienia to faktu, że to jedna z najpopularniejszych influencerów na świecie. I nie ulegamy naiwnemu złudzeniu, że czas jej nie dosięgnął. Kiedy zaczynała grać Carrie miała 33 lata. Dziś ma 60 lat i wszystko wskazuje na to, że nie zamierza na siłę udowodniać, że nadal jest młoda.

Nie ukrywam, zainspirowało mnie to. Zaczęłam się rozglądać i dotarło do mnie, że wokół jest dużo kobiet, które przestały ukrywać, że siwieją. Trudno mówić w tym wypadku o modzie. To raczej powrót do naturalności, na który wiele kobiet pozwoliło sobie podczas miesięcy spędzonych w domu w czasie pandemii. Postanowiłam je pokazać w styczniowej sesji Prestiżu, ale także wsłuchałam się w ich historie. Szczególnie mocno utkwiła mi opowieść jednej z mojej koleżanek, która uświadomiła mi, że wcale nie było to takie proste. Gdy przestała farbować włosy przełożony zaskoczył ją pytaniem, czy może dofinansować jej wizytę u fryzjera. Pozostawię to bez komentarza.

– Te włosy, zmieniły mnie w codziennym życiu. Przestałam się przejmować oceną innych, szkołą dzieci, drobnymi stresami. Poczucie luzu i dystansu przyszło nagle. Włosy stały się symbolem odpuszczenia – przestałam kontrolować wszystko, przestałam walczyć z codziennymi drobiazgami. Skupiłam się na tym, co naprawdę ważne: zdrowiu, szczęściu dzieci i mojej własnej wolności – mówi jedna z bohaterek naszej sesji – Justyna Hof.

– Eleganckie kobiety na świecie nie farbują włosów. Nigdy nie zapomnę, gdy kilka lat temu weszłam do banku w Nowym Jorku. Oniemiałam, bo żadna z pracujących tam kobiet nie farbowała włosów. Dyrektorką banku okazała się zjawiskowo piękna 60-letnia pani o siwych włosach – opowiadała w jednym z wywiadów Krystyna Janda. – Pomyślałam, że są w tym nieprawdopodobna elegancja i godność. Podoba mi się takie nieprzejmowanie się tym owczym pędem za młodością.

Nic dodać, nic ująć. A efekty naszej sesji ocenicie sami.

Izabela Marecka

REDAKTOR NACZELNA:

IZABELA MARECKA

REDAKCJA:

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

FELIETONIŚCI:

ANNA OŁÓW-WACHOWICZ
ZBIGNIEW SKARUL

DZIAŁ PODRÓŻE:

EDYTA BARTKIEWICZ

WSPÓŁPRACA:

AGNIESZKA OGRODNICZAK, AGNIESZKA NOSKA,
ALEKSANDRA MACIERA

WYDAWCA:

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

REKLAMA I MARKETING:

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

DZIAŁ PRAWNY:

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

DZIAŁ FOTO:

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

SKŁAD GAZETY:

AGATA TARKA, INFO@MOTIF-STUDIO.PL

DRUKARNIA:

DRUKARNIA KADRUK S.C.

REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ REKLAM.

REDAKCJA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO
DO SKRACANIA I REDAGOWANIA TREŚCI REDAKCYJNYCH.

prestiz
MAGAZYN SZCZECIŃSKI

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





KLINIKA DR STACHURA

Dobry wygląd obfituje w zmienne...

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

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



 www.klinikadrstachura.pl



SACHSEN
KÜCHEN



Häcker
kitchen.germanMade.

Kuchnia zaczyna się od jakości.
Styl – od niemieckiej precyzji.

Technologia, design i trwałość, które tworzą kuchnie niezawodne przez lata.



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



Esencja Perfum

Wyjątkowe miejsce – perfumeria, w której w spokoju, bez pośpiechu można odkrywać zapachy, rozmawiać, słuchać i znaleźć ten jeden, który poruszy serce. Każda esencja została starannie wyselekcjonowana i przetestowana, aby spełnić oczekiwania nawet najbardziej wymagających miłośników perfum. Na klientów czekają zapachy niszowe, luksusowe, raczej niedostępne w klasycznych drogeriach.

Szczecin,
ul. Jagiellońska 9/U1



Aure

Elegancka, klimatyczna restauracja i bar na szczytnym Podzamczu. Miejsce, gdzie smak spotyka się z pasją. Restauracja serwuje dania kuchni śródziemnomorskiej i europejskiej. Na smakoszy czekają kompozycje kulinarne, które powstają z najświeższych, skrupulatnie dobranych składników. Ich wyjątkowy charakter podkreśla światowy i duży wybór win, starannie dobranych przez sommelierów.

Szczecin,
Rynek Sienny 3



Positano

Włoska restauracja, w której jest ciepło, spokojnie i... po włosku. Przygaszone światło, rozmowy przy stołach, a do tego – co najważniejsze – kuchnia, w której rodowici Włosi: Francesco, Ciro, Alessandro i cały zespół gotują tak, jak robią to od lat – z pasją, sercem i szacunkiem do tradycji. W menu m.in. owoce morza, zuppa di pesce, flaki cielęce.

Mierzyn,
ul. Welecka 1



Amarel Lisboa

Portugalska restauracja, kawiarnia i cocktail bar. W menu dania na słono i na słodko, przekąski, desery. Miejsce serwuje śniadania, lunchy – wszystko w portugalskim stylu. Do tego oryginalne wypieki, w tym pão, francesinha i bardzo popularne pastéis de nata oraz inne pyszności z Półwyspu Iberyjskiego. Dla spragnionych – spory wybór koktajli.

Szczecin,
al. Wojska Polskiego 47/1

REKLAMA

DZIĘKUJEMY ZA ZAUFANIE

i życzymy, aby Nowy Rok
był czasem sukcesów, owocnej
współpracy, stabilnego rozwoju,
trafnych decyzji biznesowych
oraz realizacji ambitnych planów.

ACTUM Sp. z o.o.

+48 91 820 11 11, +48 91 820 11 12

info@actum-finance.pl

www.actum-finance.pl



SZCZECIN NA POCZĄTKU POLSKI

29-31
STYCZNIA



Kultura Wolności. Trzy dni muzyki i rozmów o przyszłości Szczecina

Nie manifest, nie postulaty i nie konferencja. „Kultura Wolności” to coś znacznie bardziej ambitnego – trzydniowe zaproszenie do wspólnego myślenia o przyszłości miasta, które nie chce już być „na końcu Polski”. Od 29 do 31 stycznia 2026 roku w Szczecinie będzie miało miejsce wydarzenie, które może stać się punktem zwrotnym w rozmowie o lokalnej tożsamości, odpowiedzialności za kulturę i odważnym planowaniu miejskich działań.

Nie o tym, co było, a o tym, co będzie

„Szczecin na początku Polski” – hasło tegorocznej edycji nie pozostawia wątpliwości. W zamyśle organizatorów nie chodzi o rewizję przeszłości, ale o nowy punkt widzenia dla miasta, z którym przez dekady wiązało się poczucie oddalenia. Szczecin zaczyna od nowa i odważnie buduje własną narrację.

W programie znajdują się panele dyskusyjne z udziałem twórców, ekspertów i praktyków z całej Polski, prezentacje lokalnych projektów, koncerty młodych artystów, spektakle, warsztaty i spotkania autorskie. Wśród uczestników są m.in. Katarzyna Nosowska, PODCASTEX i Krzysztof Marciel. Wszystkie spotkania odbędą się w miejscach symbolicznych dla życia kulturalnego miasta, m.in. w: Trafostacji Sztuki, Zamku Książąt Pomorskich, Domu Kultury Słowianin, Filharmonii, Akademii Sztuki i Pleciudze. Część wydarzeń wymaga zapisów, ale całość pozostaje otwarta i bezpłatna.

Znaczenie kultury lokalnej

– „Kultura Wolności” jest rezultatem zbiorowej emocji i przede wszystkim zbiorowego dzieła. To coś, nad czym od dawna pracuje wiele osób – prywatnych, z organizacji

pozarządowych, ale też z instytucji. Wydaje mi się, że to chęć ucieczki do przodu przed tym wszystkim, z czym się borykamy – jako twórcy kultury, jako odbiorcy. Chęć zmiany przestrzeni do rozmowy, zmiany narracji – mówi Adam „Łona” Zieliński. – Pomysł wziął się właśnie z tej potrzeby działania. I z obserwacji. Ja sam jestem głównie odbiorcą miejskiej kultury, żyję trochę poza ekosystemem finansowanym ze środków publicznych – może z wyjątkiem filmu, to jest przykład działalności, której nie da się zrobić bez pomocy finansowej. Tak samo jak teatrów czy muzeów.

– W Szczecinie mamy wspaniałe instytucje – Filharmonię, która regularnie wypełnia widownię, Teatr Współczesny, który jest poszukujący, nie boi się wyzwań, sięga i po duże widowiska, i po mniejsze formy. Mamy bardzo dobrze rozwinięty Teatr Polski. Wielu sceptyków nie wierzyło, że da się zapełnić te wszystkie sceny, a dzisiaj trudno tam kupić bilet. Jak się rozejrzymy, nie jest źle. Natomiast mamy kłopot z myśleniem o kulturze jako całości – dodaje raper.

Kultura jako inwestycja długoterminowa

Wśród tematów poruszanych podczas debat znajdują się m.in. transparentność miejskiego finansowania kultury, przyszłość instytucji publicznych, miejsce młodych ar-

tystów w lokalnym ekosystemie twórczym, rola edukacji artystycznej i odbudowa zaufania między środowiskami. Uczestnicy będą mogli wziąć udział w panelach zatytułowanych m.in. „Artysta w mieście – na co miasto stać?“, „Sztuka w Szczecinie – jak to (nie?) działa?“, czy „Szmula w Warszawie, many w Londynie” – poświęconym zatrzymaniu i przyciąganiu talentów.

– Kultura uwrażliwia, kształtuje, skłania do zadawania pytań i szukania odpowiedzi, rzuca wyzwania. Kultura odrzuca podziały traktując wszystkich równo. Kultura buduje miasto – mówi Michał Starkiewicz, jeden z założycieli fundacji Generator Sztuki. – To początek procesu, który ma na celu uzdrowienie szczecińskiej kultury, stworzenie równych warunków rozwoju i pracy dla szczecińskich twórców i artystów, nadanie kulturze priorytetu i ważności na jaką zasługuje. Inwestycja w kulturę ma sens, bo to realna korzyść dla miasta i wszystkich mieszkańców, im szybciej wszyscy to przyswoimy, tym lepiej dla Szczecina.

Showcase – wizytówka twórczej energii

Wieczorami program wydarzenia przenosi się do świata muzyki i sztuki performatywnej. W ramach showcase'u zobaczymy koncerty finalistów konkursu dla młodych twórców, spektakl improwizowany przygotowany przez aktorów szczecińskich teatrów, a także projekt „Obraz inspirowany muzyką”. Wydarzenie zwieńczy koncert finałowy w sobotni wieczór – święto lokalnej sceny i manifest jej potencjału.

Miasto na miarę odwagi

Organizatorzy stawiają trudne pytania i zapraszają do rozmowy tych, którzy rzadko siadają przy jednym stole: decydentów, artystów, edukatorów, kuratorów, mieszkańców

i odbiorców. Efektem ma być nie tylko lepsze zrozumienie potrzeb środowiska kulturalnego, ale także próba stworzenia długofalowego planu dla miejskiej polityki kulturalnej – opartego na zaufaniu, partycypacji i realnych możliwościach.

– Nie mamy złudzeń, że zmienimy świat jednym wydarzeniem. I na pewno nie sprawimy, że wszyscy od razu zaczną patrzeć na kulturę systemowo. To ma być raczej pierwszy krok. Impuls do rozmowy i do tego, żeby kultura zajęła inne, ważniejsze miejsce w naszej świadomości. To jest główna rola „Kultury Wolności”: zrobić trochę rabanu, wykrzesać energię, która – jeśli zostanie dobrze zagospodarowana – może przynieść coś dobrego – puentuje Adam Zieliński.

– Jesteśmy na progu czegoś ważnego. W Szczecinie tworzy wielu znakomitych artystów – potrzebują jednak przestrzeni i wsparcia. Akademia Sztuki w Szczecinie to jedna z najlepszych uczelni artystycznych w kraju. Jej studenci zdobywają międzynarodowe uznanie. Teatry z naszego miasta odnoszą sukcesy w całej Polsce. Marzę, by młodzi twórcy wiązali swoją przyszłość ze Szczecinem – by to tu chcieli zostawać, a nie wyjeżdżać. I wierzę, że mamy potencjał, by przyciągać artystów z innych miast. Jako artysta i organizator wiem, że mamy wrażliwą, wymagającą publiczność. Wierzę w szczecińską kulturę, a „Kultura Wolności” może być momentem, w którym uwolni się jej prawdziwa siła – dodaje Michał Starkiewicz.

W „Kulturze Wolności” spotykają się światy kultury, biznesu i mediów. Instytucje, firmy i organizacje, na co dzień z różnych branż, tym razem wspólnie stają po stronie kultury. Wolność to odpowiedzialność. Przyszłość kultury nie zależy wyłącznie od decyzji urzędników czy grantów, ale przede wszystkim od naszej gotowości do współdziałania.

autorka: Anna Wysocka / foto: materiały prasowe



KATARZYNA NOSOWSKA – WOKALISTKA, TEKŚCIARKA, PISARKA LUB PO PROSTU – WYRAZISTA OSOBOWOŚĆ I ARTYSTKA. ZAWSZE GRA NA WŁASNYCH ZASADACH – TWORZĄC MUZYKĘ, PISZĄC KSIĄŻKI, KREUJĄC SWOJĄ OBECNOŚĆ W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH, CZY PODEJMUJĄC WSPÓŁPRACĘ Z MARKAMI. DZIĘKI PRAWDZIE I EMOCJOM, KTÓRE WKŁADA WE WSZYSTKO CO ROBI, WIERZĄ I TOWARZYSZĄ JEJ FANKI I FANI W KAŻDYM WIEKU.



ADAM „ŁONA” ZIELIŃSKI – SZCZECIŃSKI RAPER, AUTOR TEKSTÓW, PRODUCENT MUZYCZNY I PRAWNIK. HONOROWY AMBASADOR SZCZECINA. LAUREAT PASZPORTU „POLITYKI”. WSPÓŁTWÓRCA KULTOWEGO DUETU Z ANDRZEJEM „WEBBEREM” MIKOŚZEM ORAZ FORMACJI ŁONA X KONIECZNY X KRUPA, Z KTÓRĄ ZDOBYŁ TRZY FRYDERYKI. WSPÓŁWŁAŚCICIEL WYTWÓRNI DOBRZEWIEŚ NAGRAŃ.

Magnolie Biznesu *po raz ósmy*

Nie szukają rozgłosu, a inspirują wszystkich.
Działają skutecznie, z pasją, często w cieniu
szarej codzienności, ale ich efekty są widoczne
na mapie Szczecina i daleko poza nią.
To kobiety przedsiębiorcze – liderki, inicjatorki,
twórczynie – których potencjał od lat docenia
plebiscyt Magnolie Biznesu. Właśnie ruszył
nabór do jego ósmej edycji.

Wyróżnienie, które zyskało renomę nie tylko w środowisku kobiecego biznesu, dziś jest symbolem klasy, siły i wpływu szczecińskich kobiet. Patronat medialny nad wydarzeniem po raz kolejny objął Prestiż, a w gronie jury ponownie zasiada redaktorka naczelna naszego magazynu, Izabela Marecka.

Nagradzanie znaczenia

Kiedy w 2019 roku po raz pierwszy wręczano statuetki Magnolii Biznesu, inicjatorka projektu – Nina Kaczmarek z Kobietowo.pl – postawiła na autentyczność. Na pokazanie kobiet, które swoim działaniem zmieniają Szczecin – czy to prowadząc biznes, działając społecznie, czy wpływając na rozwój kultury i nauki.

Zgłaszane kandydatki oceniane są nie według medialnego rozgłosu, lecz rzeczywistego oddziaływania. Jury nie opiera się na deklaracjach, tylko na rzetelnym wywiadzie środowiskowym, a ostateczny wybór opiera się na merytorycznej analizie dorobku kandydatek. Właśnie dlatego plebiscyt zyskał prestiż – w środowisku przedsiębiorców, ale i w oczach mieszkańców miasta.

Sześć kategorii

Do tegorocznej edycji zgłaszać można kobiety w sześciu kategoriach. Każda z nich odświeża inny wymiar kobiecej aktywności, talentu i zaangażowania:

1. Debiut roku – dla tych, które dopiero weszły na scenę biznesu, ale już przyciągają uwagę świeżym podejściem i determinacją.
2. Z miłości do Szczecina – dla lokalnych patriotek, które budują markę miasta swoją obecnością i działalnością.
3. Ikona biznesu – dla kobiet, które od lat konsekwentnie budują silne, odpowiedzialne przedsiębiorstwa, wyznaczając standardy i inspirując innych.
4. Sztuka i kultura – dla artystek, animatorek i twórczyń, które uczyniły kulturę częścią życia miasta.
5. Nauka – dla badaczek, edukatorek i ekspertek, które poprzez wiedzę rozwijają nie tylko swoje dziedziny, ale i społeczność wokół.

6. Dotyk Anioła – dla tych, które dobro uczyniły swoją misją. Kobiet wspierających, wrażliwych, niosących pomoc i nadzieję.

Kobiece Jury

Skład Kapituły od początku stanowi jeden z filarów wiarygodności plebiscytu. W jury zasiadają kobiety nieprzypadkowe – liderki opinii, przedstawicielki różnych środowisk, ambasadorki Szczecina. Ich wiedza, doświadczenie i niezależność gwarantują, że wybór laureatek nie jest przypadkowy. W tym roku wśród jurorek znalazły się:

- Sylwia Trojanowska – autorka bestsellerowych powieści, coach i trenerka, kobieta silnie osadzona w szczecińskiej kulturze i edukacji;
- Daria Prochenka – współzałożycielka i prezes marki Clochee, dziennikarka, businesswoman;
- Magdalena Kamińska – prezeska CitoNet Szczecin, zaangażowana społecznie i zawodowo;
- Joanna Latuszek – trenerka i coachka wspierająca rozwój osobisty i biznesowy;
- Beata Bukowiecka – „Ikona Biznesu” ubiegłorocznej edycji, która dołącza do grona jurorek jako laureatka z tytułem;
- oraz nasza redaktorka naczelna – Izabela Marecka, dziennikarka z wieloletnim doświadczeniem, przedsiębiorczyni i osobowość, której głos w sprawach jakości, stylu i kobiecej siły nie pozostaje niezauważony.

Zgłoś kobietę, którą warto poznać

Plebiscyt Magnolie Biznesu to platforma, która daje przestrzeń tym, które często nie mają czasu mówić o sobie, bo są zbyt zajęte działaniem. Jeśli znasz taką kobietę – zgłoś ją. Otwórz przed nią drzwi i pokaż ją światu, bo z pewnością ją na to zasługuje! Wypełnienie formularza zajmuje chwilę.

Ósma edycja za rok 2025 właśnie się rozpoczyna. Zgłoszenia przyjmowane są do 30.01.2026 r.



5PLUS

ZAVA

Już od ponad 30 lat rozświetlamy wnętrza

ul. Jagiellońska 5, ul. Jagiellońska 8 Szczecin
godziny otwarcia: pon-pt: 9:00 - 17:00, sb: 10:00 - 14:00
+48 516 133 009 , +48 513 103 062, info@5plus.com.pl

Czereśniowe Wzgórze



Dom z dużym ogrodem w cenie mieszkania

www.czeresniowe.com

Nowoczesne i komfortowe domy niskoenergetyczne
Projektowana charakterystyka energetyczna budynku
 $EP [kWh/m^2rok] = 28,95$

Z tak niskim współczynnikiem PCHE nasze domy kwalifikują się do kredytu ekologicznego

+48 530 216 300

Radziszewo
ul. Stokrotki/Liliowa

MBH



Wodoloty – może kiedyś wróćą ?

To była jedna z największych atrakcji wodnych Szczecina. Wodoloty – jednostki pływające, które miały pod kadłubem płaty nośne, które powodowały, że wynurzały się one z wody kiedy nabierały prędkości. Może nie wyglądało to tak efektownie jak w piosence Wilków: „piękne jak okręt pod pełnymi żaglami, jak konie w galopie, jak niebo nad nami”, ale również robiło wrażenie.

Szczególną sławą i popularnością cieszyły się w latach 70. ubiegłego wieku. Zaczumowane przy nabrzeżu u stóp Wałów Chrobrego zapraszały na pasjonujące, ponad godzinne, rejsy Odrą i torem wodnym do Świnoujścia. Pierwsza taka jednostka pojawiła się w Szczecinie już w drugiej połowie lat 60. Została zaprojektowana przez gdańskiego konstruktora Lecha Kobylińskiego i nosiła nazwę „Zryw 1”. Jednostka zabierała na pokład 75 pasażerów. Wyposażona została w dwa silniki o mocy 120 KM każdy. Dzięki nim wodolot mógł rozwinąć prędkość do ok. 70 km/h. „Zryw 1” podobno nie był idealną konstrukcją, ale istniały szanse na jej modernizację. Kolejne modele mogły być dużo lepsze. Ale nie były. Na przeszkodzie stanęły sojusze i stosunki gospodarcze jakie łączyły PRL oraz Związek Socjalistycznych Republik Radzieckich. Dlatego następny wodolot jaki pojawił się w stolicy Pomorza Zachodniego był już produkcji radzieckiej. „Komet 1” była jednostką przystosowana do pływania na morzu i krótko kursowała na linii Świnoujście-Ystad. Budowano je w jednej z ukraińskich stoczní. W latach 1965-1980 opuściło ją 86 „Komet” z czego 34 trafiły na eksport. Jednostka mogła przewozić 118 pasażerów z maksymalną prędkością 60 km/h. Wodoloty były drogim środkiem podróżowania – były bardzo paliwożerne. Ale, że w gospodarce socjalistycznej z kosztami się nie liczone, to były utrzymywane. Po przełomie społeczno-gospodarczym w 1989 roku nadal pływały, choć nie cieszyły się już taką popularnością jak przed laty. Jeszcze



w latach 90. dwa wodoloty typu „Kolchida” eksploatowała firma należąca do Polskiej Żeglugi Morskiej. Ale pod koniec 1998 roku rejsy zostały zawieszone z powodu wysokich kosztów eksploatacji a jednostki sprzedane. Wodoloty powróciły do Szczecina w 2007 roku. Wtedy zaczęła kursować jednostka „Bosman Express” (produkcji rosyjskiej, zbudowana w 1992 roku, mogła pomieścić 120 osób), która była eksploatowana przez firmę Adler Schiffe. Według ówczesnych dziennikarskich relacji już dziewiczy rejs do Świnoujścia pokazał, że wodoloty złote czasy mają już za sobą – wzięło w nim udział tylko 18 osób. „Bosman Express” po raz ostatni wypłynął w rejs w 2014 roku. Cztery lata później pojawiła się jednostka pod nazwą „Jadwiga” – wodolot produkcji białoruskiej typu „Polesie 11”. Szybko jednak zakończyła działalność. I w ten sposób wodoloty zniknęły ze szczecińskiego nabrzeża.

Niektórzy mieszkańcy Świnoujścia jeszcze dziś wspominają, że podjęto próbę porwania wodolotu, aby nim przedostać się na Zachód. W 1970 roku „Komet 1” do Szwecji chciał uciec pewien mieszkaniec Śląska. Próba miała się zakończyć tragicznie – śmiercią porywacza.

Wodoloty na trasie Szczecin-Świnoujście pewnie już nie wrócą. Ale latem tego roku pojawił się za to tramwaj wodny – „Queen of Szczecin”, który pływał na trasie Szczecin-Nowe Warpno-Świnoujście. I jego rejsy okazały się turystycznym hitem. Tramwaj powróci w przyszłym roku. Będzie kursował na dwóch liniach: Szczecin-Stepnica-Trzebież oraz Świnoujście-Nowe Warpno-Trzebież.

Autor: Dariusz Staniewski/ foto: Marek Czasnoój, zdjęcie ze zbiorów Miejskiej Biblioteki Publicznej w Szczecinie

„Heweliusz” Adama Zadwornego z nagrodą *Grand Press*

14 grudnia w Teatrze Polskim im. Arnolda Szyfmana w Warszawie odbyła się 29. gala Grand Press – jednego z najważniejszych konkursów dziennikarskich w Polsce, organizowanego przez Fundację Grand Press. Nagrody przyznawane są za najlepsze materiały prasowe, radiowe, telewizyjne oraz książki reporterskie, wyróżniające się rzetelnością, odwagą i wysokim poziomem warsztatowym.



W kategorii Książka Reporterska Roku 2025 jury zdecydowało się na rzadki, ale znaczący gest. Nagrodę przyznano ex aequo dwóm tytułom: „Heweliusz. Tajemnica katastrofy na Bałtyku” Adama Zadwornego oraz „Pinezka. Historie z granicy polsko-białoruskiej” Urszuli Glensk (oba tomy ukazały się nakładem Wydawnictwa Czarne). Jak podkreślano, poziom zgłoszonych książek był na tyle wysoki, że wskazanie jednego laureata okazało się niemożliwe.

– Cieszę się bardzo. To może brzmieć banalnie, ale naprawdę jestem szczęśliwy – mówi Adam Zadworny. – Książki pisze się przede wszystkim dla czytelników, ale ogromną wartością jest dla mnie to, że doceniają je także ludzie zasiadający w jury. – Autor wspomniał, że to już trzecie wyróżnienie za tę publikację – po festiwalu reportaży w Lublinie i plebiscycie czytelników tegorocznej Nagrody Literackiej Jantar.

To opowieść o największej katastrofie morskiej w powojennej historii Polski – zatonięciu promu „Jan Heweliusz” w styczniu 1993 roku. Zadworny nie tylko rekonstruuje bieg

wydarzeń, ale przede wszystkim pokazuje historie ludzi: tych, którzy zginęli, tych, którzy czekali na bliskich, i tych, którzy próbowali zrozumieć, dlaczego doszło do tragedii.

– Same akta w Izbie Morskiej liczyły 29 tomów, każdy po 300–400 stron. Przeczytałem niemal wszystkie. Sam pochodzę z marynarskiej rodziny. Dla marynarzy, którzy przeżyli to była olbrzymia trauma, a dla rodzin ofiar to wciąż niezagojona rana. Walczyły kilkanaście lat o prawdę i sprawiedliwość. Te rozmowy nie były łatwe – przyznaje autor.

Adam Zadworny wraca również uwagę, że książka miała premierę na rok przed głośnym serialem dramatycznym na popularnym serwisie streamingowym – Oczywiście zainteresowanie sprawą „Heweliusza” wzrosło także dzięki serialowi, ale mam nadzieję, że te nagrody pokazują, iż nie jest to wyłącznie „efekt Netflix’a”.

Jeszcze raz gratulujemy!

aw / foto: Karolina Tarnawska

VIENNA HOUSE

BY WYNDHAM

AMBER BALTIC MIEDZYZDROJE

Aktywne

WALENTYNKI
W MIEDZYZDROJACH

**Spędź wyjątkowy
weekend pełen atrakcji
i romantycznych chwil**

Zrób sobie przerwę nad Bałtykiem.
Czekają na Ciebie **rabaty na SPA,**
walentynkowa kolacja połączona
z balem, poranne morsowanie, balia,
sauna i wiele innych atrakcji.
Całość w wyjątkowym klimacie,
którego się nie zapomina.

**Zarezerwuj pobyt i świętuj miłość
w pięknej nadmorskiej scenerii.**



Vienna House by Wyndham Amber Baltic Miedzyzdroje • Promenada Gwiazd 1, 72-500 Miedzyzdroje
T: 91 32 28 760 • E: info.amberbaltic@hrg-hotels.com • ViennaHouse.com



FERRAGAMO

-50% NA DRUGĄ
PARĘ
OKULARÓW


**OPTYKA
LEPERT**
SINCE 1981

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



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



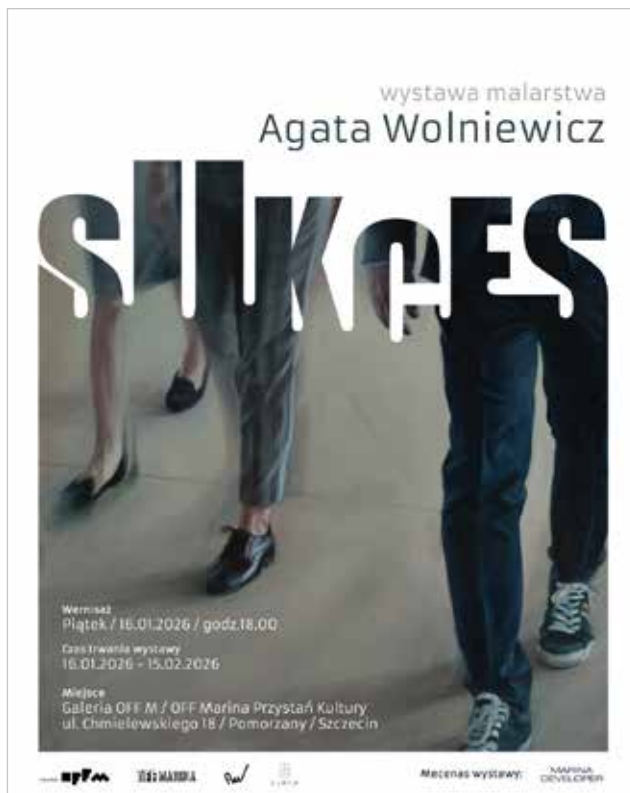
Sukces według Agaty Wolniewicz

„SUKCES” to cykl wielkoformatowych obrazów olejnych na płótnie autorstwa Agaty Wolniewicz, stanowiący część jej rozprawy doktorskiej. Słowo „sukces” spaja prezentowane sceny i bohaterów, kierując uwagę ku refleksji nad rzeczywistością współczesnego świata. Wernisaż wystawy odbędzie się w piątek 16 stycznia (godz.18) w Galerii OFF M. Kuratorką wystawy jest Ewa Kaziszko, mecenasem Marina Developer.

– W hiperrealistycznych przedstawieniach duchowość zderza się z materializmem, odstawiając pomijane i niewygodne cienie sukcesu. Nie chodzi tu o sam cel, lecz o drogę do niego – o poświęcenia i rezygnacje podejmowane w pogoni za wymagowaną idyllą, która stopniowo zaciera codzienne, autentyczne chwile życia – tak o wystawie mówi jej autorka. Cykl eksploruje problemy współczesnego społeczeństwa, w którym konsumpcjonizm i nadmiar bodźców prowadzą do dezinformacji, utraty kontaktu z własnym „ja” oraz świadomej rezygnacji z tożsamości na rzecz powierzchownego samozadowolenia i utopijnych ideałów. Konsekwencje tych dążeń pozostawiają w cieniu istotę ludzkiego bytu, jednocześnie podkreślając potrzebę transformacji – odkrycia prawdziwych potrzeb, odróżnienia ich od tych wykreowanych przez świat konsumpcji oraz wejścia w autentyczne „tu i teraz”.

To indywidualna ścieżka ku pełnej świadomości, wymagająca zatrzymania się w codziennym pędzie i uważnego wstłuchania się we własne potrzeby. Dopracowana forma malarska, realizowana w latach 2019-2022, zatrzymuje widza w subtelnej grze pozorów, skłaniając go do refleksji nad niełatwą treścią. Obrazy prowokują, tworząc przestrzeń dla przemyśleń nad własnym istnieniem i miejscem jednostki w zniewalającej rzeczywistości, w której przeżywanie zaczyna dominować nad posiadaniem – zarówno w życiu prywatnym, jak i w świecie sztuki.

im foto: materiały prasowe





Wieczór elegancji, wzruszeń i wsparcia

24 stycznia sala balowa Hanza Tower stanie się miejscem, w którym dobra energia połączy ludzi, a elegancki wieczór zyska głęboki, społeczny sens. O godzinie 18 rozpocznie się tam Bal Charytatywny na rzecz Stowarzyszenia Hospicjum Królowej Apostołów w Tanowie – wydarzenie, które od lat udowadnia, że wspólne świętowanie może przerodzić się w realną pomoc osobom najbardziej potrzebującym.

Impreza gromadzi przedstawicieli świata biznesu, instytucji i mieszkańców regionu, dla których wartości takie jak solidarność, troska i otwartość są ważnym fundamentem codzienności. To przestrzeń dla spotkań, rozmów i budowania więzi, ale przede wszystkim – jest to okazja do wspólnego działania na rzecz pacjentów hospicyjnych, dla których wsparcie innych często staje się promieniem nadziei.

Miniona edycja wydarzenia (na zdjęciach) pokazała, jak wiele można osiągnąć dzięki hojności uczestników. W 2025 roku, dzięki zaangażowaniu darczyńców, udało się zakupić samochód dla rehabilitanta, który codziennie dojeżdża do domów podopiecznych Hospicjum. W tym roku organizatorzy mierzą jeszcze wyżej. Celem balu jest zebranie funduszy na zakup busa – pojazdu, który pozwoli pacjentom opuścić mury ośrodka i wziąć udział w pikni-

kach, spotkaniach integracyjnych czy małych wyjazdach. Dla wielu podopiecznych będzie to możliwość przeżycia chwil radości, oddechu i kontaktu z otoczeniem, który często jest dla nich trudny do osiągnięcia.

Nieodłącznym elementem wieczoru pozostaje licytacja charytatywna. Różnorodne przedmioty, usługi oraz vouchery przekazane przez partnerów i darczyńców tworzą katalog pełen wyjątkowych propozycji – a każda z nich staje się szansą na powiększenie puli wsparcia dla Hospicjum. Bilety w cenie 400 zł od osoby są jednocześnie zaproszeniem do udziału w pięknym wydarzeniu i cegiełką budującą lepszą codzienność pacjentów. Całkowity dochód z biletów i licytacji zasili konto Stowarzyszenia Hospicjum Królowej Apostołów w Tanowie.

ad / fot. materiały prasowe

Wesela powyżej 100 osób



300 zł/os. / szerokie menu / napoje zimne no limit / alkohol 0,5 l na osobę /
wstępna dekoracja sali / apartament dla pary młodej podczas wesela



33
Europejska
EVENT ZONE

SZCZECIN, UL.EUROPEJSKA 33
TEL.: 502 082 600
EMAIL: INFO@EUROPEJSKA33.EU
f EUROPEJSKA33

Bez mięsa też smacznie



Historia wegetarianizmu w Europie sięga XIX wieku. W tym czasie ruch ten pojawia się także w Prusach a następnie Niemczech (a tym samym na Pomorzu Zachodnim). W pewnym stopniu propagatorem dań jarskich był Fryderyk II Wielki (król Prus), który choć jadał mięso, to często jego menu miało się ograniczać tylko do ziemniaków (zasłynął z promocji ich uprawiania) oraz innych warzyw. Podobny styl odżywiania miał preferować sławny niemiecki poeta Johann Wolfgang Goethe. Niektórzy badacze twierdzą nawet, że był przekonany wegetarianinem. Większość uznaje jednak, że autor „Fausta” i „Cierpień młodego Wetera” jadł mięso, choć interesował się filozofią wegetarianizmu oraz ideami życia zgodnego z naturą ceniąc proste dania roślinne. Żartując można stwierdzić, że na pewno zdeklarowanymi wegetarianami, i to od wieków, byli chłopci. Przewaga warzyw i owoców w ich jadłospisach spowodowana była najniższą pozycją w hierarchii społecznej oraz ekonomicznej. Mięso na chłopskich stołach (w bardzo różnej postaci, dziś tego co oni uznawali za smakołyk nie wzięlibyśmy do ust np. pieczone gawrony lub borsuki) pojawiało się raczej rzadko, zazwyczaj „od święta”. Od pokoleń chłopcy żyli się więc m.in. warzywami, owocami, grzybami oraz owocami leśnymi. Warstwy bogatsze zaczęły wykazywać większe zainteresowanie takimi produktami dopiero w XIX wieku kiedy zaczęła się powoli rodzić

moda na wegetarianizm, prostota w odżywianiu oraz w charakterze produktów spożywczych. Na zachodniopomorskich i szczecińskich stołach coraz częściej zaczęły się pojawiać np. pomidory, szparagi (np. w sosie jajecznym), kalarepa, fasola, szpinak, brokuł, rzepa, pasternak, marchew, por oraz cebula, która była uprawiana w dużych ilościach. Kluczowymi produktami była oczywiście kapusta (również kiszona) i ziemniaki. Popularne stały się warzywa strączkowe – fasola, groch, groszek. Uprawiano także dużo ogórków (popularne były duszone i faszerowane), które również kiszono. Warzywno-elementy w gastronomii lub łączenie ich z pewnymi składnikami przyczyniały się do powstawania nowych potraw np. na Pomorzu bardzo rozpowszechniła się zupa szczawiowa ze śmietaną oraz kartofle z maślaną. Warzywa hodowano najczęściej w przydomowych ogródkach. Dopiero w latach późniejszych w pobliżu miast zaczęły powstawać duże gospodarstwa ogrodnicze i cieplarnie. Jedną z takich inwestycji – wielkie miejskie cieplarnie powstały w 1936 w okolicach Szczecina – na Gumieńcach. Na Pomorzu Zachodnim popularne były także owoce. Szczególnie jabłka. Widać to m.in. po ilości przepisów potraw wykorzystujących ten owoc, które zawarte zostały w zachodniopomorskich książkach kucharskich. I tak np. w Pommerisches Kochbuch (wyd. ósme z 1925 roku) można znaleźć receptury przygotowania m.in. jabłek duszonych, w cukrze, galaretki, klusek jabłkowych, musu, pomady jabłkowej, maści, herbaty, tarty z ciasta francuskiego, czy deserów – charlotte z jabłek z czarnym chlebem lub kaszy mąki z nadziewanymi jabłkami. Chętnie sięgano także po śliwy (w postaci np. musu, zup i puddingów), wiśnie, czereśnie oraz owoce leśne – jagody, maliny, jeżyny, żurawinę. Wytwarzano z nich np. przetwory dzięki upowszechnieniu się uprawy buraka cukrowego. Na początku XIX wieku na Pomorzu Zachodnim działało pięć wytwórni konfitur m.in. w Szczecinie, Kołobrzegu i Stargardzie („Dzieje

Szczecina wiek X-1805” pod redakcją Gerarda Labudy, PWN Warszawa 1963). Dużą popularnością cieszyła się wytwarzana w nich np. konfitura z dzikiej róży. Wzmiankę o tym można znaleźć w kultowej już książce kucharskiej „Stettiner Kochbuch” z 1845 roku autorstwa Marie Rosnack: „Przygotować duże owoce dzikiej róży wraz z gałązkami, rozciąć u góry i tak ostrożnie, jak to tylko możliwe, wyjąć pestki. Owoce włożyć do dużego słoja. Owoce zwarzyć i proporcjonalnie do ich wagi wziąć tyle samo cukru, wsypać do brytfanki, zalać niewielką ilością wody i gotować przez jakiś czas. Następnie wsypać owoce dzikiej róży, wlać trochę dobrego octu winnego lub kwasu cytrynowego i gotować tak długo, aż zmiękną”.

W historii niemieckiego wegetarianizmu pojawia się także imię i nazwisko pewnego polityka z lat 1933-45 (który cieszył się wielką popularnością na Pomorzu Zachodnim) nazywanego również Führerem. Ale historycy udowodnili, że nie był on jednak 100 procentowym jaroszem, wbrew powszechnie panującej opinii. Podobno chętnie spożywał np. wątróbkę. Na początku lat 30. XX wieku w Niemczech coraz częściej pojawiały się także głosy namawiające do rezygnacji z używania jakichkolwiek produktów pochodzenia zwierzęcego. Ideę tę propagował m.in. Bruno Wolff, który w 1931 roku został wybrany na przewodniczącego VEBU – Niemieckiego Stowarzyszenia Wegetarian i który uznawany jest za twórcę pojęcia „weganizm”.

Autor: Dariusz Staniewski





Berlin, kobiety, opowieści

„WIDZIANE” to wystawa (wernisaż: Mozaika, 30 stycznia, godz. 18) inspirowana działalnością Klubu Cudownych Kobiet oraz polsko-niemiecką antologią „Lepiej. Opowieści emigrantek”. Ekspozycja składa się z dwóch uzupełniających się części: fotografii oraz analogowych kolaży autorstwa Agnieszki Karaś, które powstały do tekstów siedmiu autorek i stały się integralną częścią książki.

W antologii, każda z pisarek opisuje ze swojego subiektywnego punktu widzenia doświadczenie życia na emigracji, przeplatając to historiami o uniwersalnym charakterze. Drugim bohaterem tych opowieści jest Berlin – niezwykle miasto, które nieustannie inspiruje kolejne rzesze twórców.

Wystawa, która najpierw została zaprezentowana w berlińskiej galerii Begine, odsłania „herstoryczne” spojrzenie na twórczość kobiet mieszkających w Berlinie – ich emocje, codzienność i doświadczenie emigracyjne.

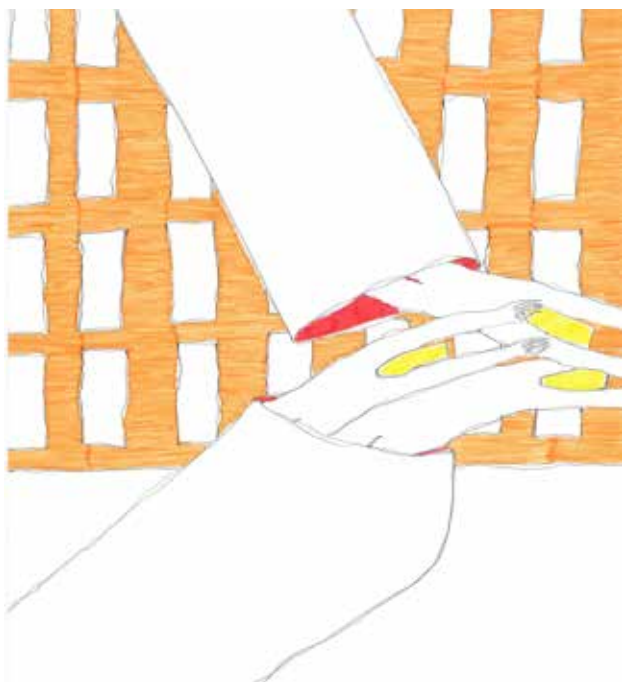
Na portretach wykonanych przez Karolinę Bąk, przy współpracy z Agnieszką Ogrodniczak oraz Anetą Jenis Dolegą (wszystkie trzy autorki związane są z magazynem Prestiż), widać siłę indywidualności, dynamikę chwili i to magnetyczne „coś”, co od zawsze wyróżnia Berlin. „Nic o nas bez nas” – to hasło, które tu nabiera nowego wymiaru. Widzimy kobiety widzialne, słyszalne i pewne swojej opowieści. Na zdjęciach wystąpiły: Beata Zuzanna Borawska, Basia Borowska, Agata Jagna Czarkowska, Magdalena Deniz. Wystawę, która rozgości się we wnętrzach szczecińskiej Mozaiki, dopełnia projekt okładki Edyty Ryłek oraz sama książka.

Foto: Karolina Bąk/Kolaże: Agnieszka Karaś



Nowe kierunki, nowe formaty

Nowy rok w sztuce nie zaczyna się od daty, lecz od impulsu. To czas porządkowania idei, odważnych decyzji i pierwszych szkiców, które z czasem przerodzą się w wystawy, cykle i artystyczne manifesty. Zapytaliśmy dwoje artystów, z jakimi ideami wchodzi w nowy rok twórczy, nad czym będą pracować w najbliższych miesiącach i co dziś najbardziej ich ekscytuje w procesie tworzenia.



Klaudia Prabucka

Absolwentka i wykładowczyni Akademii Sztuki w Szczecinie. W swoich pracach analizuje i reinterpretuje konflikty społeczne. Uwielbia bawić się językiem i jego elastycznością poprzez różnorodne media takiej jak malarstwo, animacje, video czy obiekt. Dotychczasowe jej prace pokazywane były na wielu festiwalach, m.in. Film Polska w Berlinie, Nowe Horyzonty we Wrocławiu, Short Waves w Poznaniu, Post Pxn Film Festival w Warszawie czy Brussels Porn Film Festival w Brukseli, a także w galeriach BWA Bielsko Biała, czy BWA Gorzów Wielkopolski.

Tworzę... rysunki które się poruszają, malarstwo, które porusza.

Mój pierwszy rysunek przedstawiał... świat wewnętrzny dwulatki. Mam nadzieję, że świeciło tam słońce.

Inspirują mnie... chwile napięcia i emocji skrajnych, podróże, oswajanie strachu, oglądanie i czytanie o świecie kawałek za moją bałką.

Największe wyzwanie dla artystki... to znalezienie wystarczającej ilości karmy, by wykarmić wciąż rosnącą ciekawość.

Z jaką ideą wchodzisz w nowy rok twórczy?

Próbuj i smakuj, zaufaj sobie – recytuję i od kiedy, miesiąc temu, po trzech miesiącach uczęszczania do szkoły pływania, otworzyłam oczy pod wodą, nie mogę się powstrzymać od systematycznego pokonywania strachu, penetrowania nieznanego terenu.

Nad czym będziesz pracować w najbliższych miesiącach?

Po trzech latach kończę pracę nad filmem „Strajk miłości”, a równolegle przygotowuję wystawę, którą wspólnie z Natalią Sarą Skorupą, otwieramy 12 lutego w Filharmonii (zapraszamy!), serdecznie zapraszamy. Pokażemy na niej naszą najnowszą animację rysunkową, zrealizowaną w ramach Stypendium Twórczego Miasta Szczecin, której tytuł „Psia kość” to także nazwa wystawy. Kolejne miesiące to ciągły proces powstawania nowych prac, oglądania i przepisywania świata, tak żeby gest malarski czy rysunkowy, mógł go zreinterpretować.

Czy planujesz nowe kierunki, formaty lub techniki?

Prace, które przygotowuję na wystawę „Psia kość” będą wejściem w nowy kierunek, pokażę premierowo serię nowo powstałych prac. Farba wciąż mokra i gęsta zapełni ulubieńców moich, format 145x145.

Posiadam olbrzymie zasoby ciekawości nieznanymi mi jeszcze technik, ale plan ich realizacji pojawi się dopiero wtedy, kiedy dany pomysł będzie jej potrzebował. Każda technika wytwarza ciężar znaczeń, a pomysł jej użycia musi go udźwignąć. Chwilę cierpliwości i to się stanie, obiecuję.

Co najbardziej ekscytuje Cię dziś w procesie tworzenia?

Moment kulminacji sprawczości, zmierzenia się z gotową pracą, kiedy już wiem, że muszę odłożyć pędzel, że teraz czas na jej niezależność.



Tomasz Panek

Pochodzi z Gryfic, do Szczecina przyjechał na studia, zupełnie niezwiązane z grafiką – socjologię. Już w trakcie studiów był przekonany, że najbardziej lubi wyrażać się artystycznie i poszło to dwutorowo, z jednej strony w ilustrację/grafikę a drugiej – w satyrę. Punktem zwrotnym w karierze, było wydanie pierwszej książki „Mało Szczegółowego Przewodnika po Szczecinie”, dzięki pomocy, Adriana i Karola, prowadzących ówczesnie firmę Nordloft.

Tworzę... szeroko pojętą grafikę. Nie umiem się zdecydować na jedną formę wyrazu, środki jakie dobieram do realizacji często zależą od aktualnej weny. Lubię malować, głównie digital painting (malowanie techniką cyfrową na tablecie). W kwestii malarstwa, najszerzej rozniósł się seria moich postapokaliptycznych obrazów, dotyczących Szczecina, ale również innych miejsc w Polsce. Kolejną drogą tworzenia jest ilustracja – bardziej komercyjny aspekt mojej pracy. Ilustruję książki oraz ich okładki. Istotną w mojej pracy jest również satyra. Na bieżąco staram się komentować wydarzenia, nie tylko lokalne. Poza statyczną formą wyrazu, nauczyłem się tworzenia animacji poklatkowych. Efekty można oglądać podczas podróży pociągiem w naszym województwie, za sprawą współpracy z Pogotowiem Ratunkowym w Szczecinie. Najświeższym tematem jest zabawa z AI, podobają mi się jej duże możliwości, które kiedyś były zarezerwowane dla dużych, wieloosobowych agencji a dziś są na wyciągnięcie ręki.

Mój pierwszy rysunek przedstawiał... pierwszego rysunku raczej nie pamiętam. Za to pierwszym znaczącym rysunkiem, który odważyłem się opublikować w Internecie pod swoim nazwiskiem Venus z Paprykarza, która nawiązywała do obrazu Narodzin Venus, gdzie zamiast muszli pojawił się paprykarz i tło było bardziej współczesne. Rysunek odbił się szerokim echem w sieci, odzew był generalnie pozytywny, oczywiście z licznymi wyjątkami. Jeden komentarz zapamiętałem po dziś dzień, a brzmiał on „Janusz rysunku”,

ale dzięki temu przełamałem barierę strachu przed chwaleniem się swoją pracą.

Inspirują mnie... Moje inspiracje są płynne i często zmieniające się. Zobaczę gdzieś plakat/ilustrację/ cokolwiek i zaczynam mieć poczucie, że muszę w tej chwili sięgnąć i stworzyć coś w oparciu o to co dopiero zobaczyłem. Zazwyczaj taka spontaniczna motywacja przynosi najciekawsze prace. Co do inspiracji w kategorii satyrycznej, jestem wielkim fanem satyry Marka Raczkowskiego, który w mojej opinii jest najlepszym rysownikiem w Polsce. Jego rysunki i umiejętność zabawy absurdem bardzo do mnie trafiają. W kategorii malarstwa, swojego czasu bardzo mnie zachwyciły prace Jakuba Różalskiego, polskiego malarza, który nie tylko bardzo dobrze maluje, ale świetnie buduje historię i atmosferę swoimi pracami. W dużej mierze malarstwem zająłem się po odkryciu jego prac i chęci dorównania mu pod względem umiejętności.

Największe wyzwanie dla artysty... to umiejętność skomercjalizowania swojej pracy. Za czasów młodości i braku zobowiązań tego nie czuć i można się oddawać radosnej, beztroskiej twórczości. Jednak z czasem, wiekiem, wzrostem odpowiedzialności – nie tylko za siebie, trzeba zacząć patrzeć na charakter finansowy swojej twórczości. Z tego tytułu trzeba nauczyć się sposobów sprzedawania się i nabyć umiejętność ignorowania tych, którzy owe „sprzedawanie się” krytykują.

Z jaką ideą wchodzisz w nowy rok twórczy?

Poza utrzymaniem aktualnego tempa i dalszego rozwoju w każdej z poruszanych dziedzin, chciałbym rozwinąć się bardziej w materii wykorzystania sztucznej inteligencji do generowania filmów. Widzę tutaj coraz większe możliwości tworzenia rzeczy, na które wcześniej nie miałem środków ani warunków. Trudno zgadywać do jakiego poziomu rozwoju dojdzie AI, ale już teraz wydaje mi się możliwe stworzenie pełnometrażowych produkcji filmowych, które jakościowo nie będą odbiegały od tego co pokazują telewizje. Chciałbym wejść na poziom wyżej z moimi umiejętnościami i pokazać, że jestem w stanie konkurować jakością z wielkimi firmami.

Nad czym będziesz pracować w najbliższych miesiącach?

Najbliższe miesiące to głównie chęć utrzymania tempa i praca na bieżąco. Cały czas coś się dzieje a każdy miesiąc przynosi zazwyczaj nowe tematy i możliwości współpracy. Uniwersalnym celem jest praca nad tym, aby moje nazwisko było kojarzone coraz szerzej.

Czy planujesz nowe kierunki, formaty lub techniki?

Nowe kierunki: jak już wcześniej wspomniałem, w AI i jej wykorzystaniu to prac wizualnych widzę wielkie możliwości i będę je eksplorował w miarę możliwości.

Co najbardziej ekscytuje Cię dziś w procesie tworzenia?

Najbardziej ekscytującym aspektem podczas tworzenia jest finał i ostateczna forma publikacji, jaką stworzyłem. Jestem bardzo samokrytycznym twórcą. Wiele moich prac, pomimo poświęcenia czasu nigdy nie zostały pokazane publicznie, bo uznałem, że „szafa nie ma”. Dzięki temu też jestem bardzo odporny na krytykę, bo jak już coś publikuję, to jestem tego pewien. Druga rzecz, którą też bardzo lubię jest zabawa bez planu, tj. biorę przysłowiową pustą kartkę i bawię się nią, bez celu i pomysłu aż z czasem, przypadkowe pociągnięcia pędzla nabierają sensownych kształtów, gdzie jest jakaś historia i koncept.

Przekrój przez Szczecin

JOHN ANDREWS, TORONTO REFERENCE LIBRARY, TELEDYSK "SECRETS"
ŹRÓDŁO: WWW.TORONTOPUBLICLIBRARY



Nadszedł styczeń, a wraz z nim karnawał – czas na beztroskę i zabawę, jakby jutra miało nie być.

Z tej okazji przygotowałam dla Was kilka imprezowych teledysków; tanecznych szlagierów, przy których trudno ustać bez ruchu. „Ale jak to? Miało być o architekturze!”. Bez obaw – będzie. Klipy z poniższej playlisty udowadniają, że obie dziedziny mają ze sobą wiele wspólnego, a to pozornie odległe skojarzenie jest bliższe niż by się mogło wydawać. Jedna i druga operuje rytmem, powtórzeniem i napięciem, a umiejscowienie akcji teledysków w znanych obiektach architektury dodaje muzyce kolejnego wymiaru. Karnawał to zdecydowanie najlepszy moment, by spojrzeć na te obrazy jak na lekką, wizualną podróż po historii architektury.

Kolejność dowolna, ale zachęcam do rozpoczęcia od teledysku Martina Solveig'a „Do it right”. Akcja rozgrywa się w willi La Muralla Roja autorstwa Ricardo Bofilla – jednego z najbardziej rozpoznawalnych architektów późnego modernizmu i postmodernizmu. Zrealizowana w latach 70. w Hiszpanii budowla jest manifestem architektury totalnej: labiryntowej, monumentalnej i silnie geometrycznej. Bofill inspirował się śródziemnomorskimi kasbami i arabskimi medynami, co widać w systemie schodów, tarasów i dziedzińców, które przenikają się niczym scenografia do choreografii. Intensywne kolory – czerwienie, róże i błękity – nie są tu dekoracją, lecz narzędziem budowania przestrzeni i orientacji.

„Go” autorstwa The Chemical Brothers zostało nakręcone w paryskiej dzielnicy Front-de-Seine – modernistycznym założeniu urbanistycznym z lat 70., zaprojektowanym przez

architektów Raymonda Pottiera i Michela Lopeza. To fragment 15. dzielnicy Paryża, powstały jako odpowiedź na kryzys mieszkaniowy i ambicję stworzenia miasta przyszłości opartego na gęstej zabudowie, infrastrukturze i separacji ruchu pieszego od samochodowego. W teledysku ta architektura działa jak mechaniczny rytm: powtarzalna, bezkompromisowa i zdyscyplinowana. Taniec performerów staje się jej przedłużeniem – precyzyjnym, zsynchronizowanym ruchem wpisanym w logikę modernistycznego miasta.

The Weekend w „Secrets” zaprasza widza do biblioteki w Toronto Scarborough – kampusu zaprojektowanego przez Johna Andrews, jednego z najważniejszych architektów późnego modernizmu. Monumentalne betonowe bryły, geometryczne klatki schodowe i zamknięte dziedzińce tworzą scenografię, która balansuje między utopią a chłodem. Andrews projektował przestrzeń jak syste-



my: logiczne, powtarzalne i podporządkowane ruchowi użytkownika. W teledysku architektura staje się labiryntem emocji, a taniec – próbą wyrwania się z jego rygoru.

„Sweetheart” Jermaine’a Dupriego i Mariah Carey wykorzystuje jedną z najbardziej ikonicznych realizacji przełomu XX i XXI wieku – Guggenheim Museum w Bilbao, zaprojektowane przez Franka Gehry’ego. Budynek, otwarty w 1997 roku, stał się symbolem dekonstruktywizmu i architektury rzeźbiarskiej, w której forma przestaje być podporządkowana prostym regułom geometrii. Falujące bryły pokryte tytanowymi panelami odbijają światło niczym scenografia science fiction, a brak osi symetrii i klasycznej hierarchii wprowadza wrażenie ciągłego ruchu. Hype Williams https://en.wikipedia.org/wiki/Sheats%20%80%93Goldstein_Residence reżyser teledysku, podkreślił prestiż wokalistów przez włączenie w obraz kultowego budynku.

W „Say Something” Justina Timberlake’a architektura gra rolę sceny w ruchu. Bradbury Building w Los Angeles, zaprojektowany przez George’a Wymana w 1893 roku, to ikona wczesnego modernizmu i architektury żeliwnej. Ażurowe balustrady, przeszklone windy i centralne atrium tworzą przestrzeń pełną światła i pionowego rytmu. Budynek był manifestem nowoczesności swojej epoki: technologia i estetyka miały iść w parze. W teledysku architektura dosłownie prowadzi muzyków – klip nagrany jednym ujęciem pokazuje, jak przestrzeń może dyktować narrację i tempo. Co ciekawe, ten XIX-wieczny obiekt stał się utopijną scenografią przyszłości w Łowcy Androidów jako dom Pris i J.F. Sebastiana.

„Let’s Get Blown” Snoop Dogga i Pharrella to z koleizysta kalifornijska fantazja modernistyczna. Klip kręcono w Sheats-Goldstein Residence, zaprojektowanej przez Johna Lautnera – jednego z najbardziej radykalnych modernistów XX wieku. Betonowa konstrukcja wtopiona w zbocze, brak tradycyjnych ścian i spektakularne otwarcie na panoramę Los Angeles pokazują modernizm jako architekturę wolności. Lautner projektował domy jak sceny filmowe – i dokładnie tak działają w teledysku: są tłem niekończącej się imprezy.

Wyjątkowym przykładem dialogu muzyki tanecznej z architekturą i sztuką jest także „Apeshit” duetu The Carters, nakręcony w paryskim Luwrze. Jednym z najmocniejszych motywów klipu są sceny rozgrywane na tle Nike z Samotraki – hellenistycznej rzeźby z II wieku p.n.e., uznawanej za jeden z największych symboli dynamiki w sztuce antycz-



nej. Skrzydlata postać bogini zwycięstwa została ustawiona tak, by sprawiać wrażenie lądowania na dziobie okrętu; rzeźba dosłownie „porusza się” w kamieniu, a jej draperia reaguje na wymaginowany podmuch wiatru. Warto dodać, że kontrapunktem dla klasycznych wnętrz muzeum jest szklana piramida przy głównym wejściu, zaprojektowana przez I. M. Peia – transparentna, geometryczna i nowoczesna, stała się jednym z najbardziej rozpoznawalnych symboli dialogu między historią a współczesnością w architekturze Paryża.

Dlaczego muzyka taneczna tak chętnie sięga w wizualizacjach po perełki architektury?

Integralną częścią jej przeżywania jest oczywiście taniec, czyli ruch do rytmu w otaczającej nas przestrzeni. I choć można potupać nogą do klubowego klasyka nawet na przystanku autobusowym (rozgrzewa w sezonie zimowym!), to każdy klubowicz powie Wam jedno – taniec do ulubionego kawałka w dopasowanym i współgrającym otoczeniu, to nie tylko dobra zabawa – to wręcz magiczne przeżycie. I samych takich Wam życzę.

autorzy: Anna Pazdur / redagował: Patryk "Owca" Petrusewicz"



Anna Pazdur-Czarnowska – doktora i wykładowczyni na Wydziale Architektury Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie. Członkini zarządu oraz sekretarz konkursów w SARP. Współpracowała z profesorami Bauhausu przy międzynarodowych warsztatach w Niemczech, jest prelegentką konferencji naukowych i laureatką nagrody Crystal Plaque Award we Florencji.

W cyklu „Przekrój przez miasto” pokazuje architekturę z innej perspektywy – trochę uczy, trochę bawi, a przede wszystkim zachęca, by spojrzeć na miasto uważniej. Po więcej sięgajcie do IG @citybyanna.



Piotr Boba: Świat kochana wizjonerów

Będąc dzieckiem sprzedawał lody w zbudowanej przez siebie budce z desek, w szkole średniej snuł plany wielkich biznesów, a na studiach otworzył sklep internetowy, który okazał się wielkim sukcesem. Dokładniej - pierwszym ogniwem w łańcuchu sukcesów. Obecnie Piotr Boba to nie tylko wpływowa postać w branży lodowej, lecz także ambasador włoskiego stylu życia oraz dystrybutor unikalnego wina od Andrei Bocellego i jego rodziny.

Biznesmen i jednocześnie smakosz. Miłośnik i znawca Półwyspu Apenińskiego, tamtejszej kuchni i win. Na co dzień dzieli życie między Szczecinem i Italią. Jednak, w odróżnieniu od Włochów, nie uznaje ich słynnego „domani” - nie odkłada bowiem niczego na jutro.

Czy biznesmenem trzeba się urodzić, czy też to świadomy wybór?

Uważam, że sami możemy wybrać swoją drogę, a w dodatku w każdym momencie zmienić kierunek. Sam skręcałem wiele razy, ale chyba mimo wszystko podążałem w tę samą stronę przez cały czas, określną drogą. Skończyłem szczeeciński, ówczesny Instytut Kultury Fizycznej na Uniwersytecie Szczecińskim, ale już na pierwszym roku ciągnęło mnie właśnie do świata biznesu. Na samym początku studiów założyłem sklep internetowy z prezentami oraz powołałem do życia agencję reklamową, zajmującą się brandingiem oraz dystrybucją materiałów reklamowych. Sam wybór studiów też nie był zbyt precyzyjny. Mając dziewiętnaście lat zupełnie nie wiedziałem, w którą stronę skierować swoje edukacyjne kroki. Łączyłem naukę z biznesem, każdą wolną chwilę poświęcając na jego rozwój. Inwestowałem także w siebie, z czasem coraz bardziej świadomie - studiując zarządzanie i marketing na warszawskiej SGH. Jednak uważam, że obecny świat zmienia się tak szybko, że wiedza zdobyta na zajęciach szybko traci na aktualności, szczególnie w obecnych czasach.

Pytanie o receptę na sukces nie jest więc chyba na miejscu?

Droga do niego jest zwykle bardzo długa i wyboista - w moim przypadku także kręta. Brzmi to może jak slogan, ale taka jest rzeczywistość. Pełne spełnienie osiągam

tylko najwytrwalsi. To proces, będący ścieżką pełną podejmowanych działań i decyzji, a wyłożoną cierpliwością i konsekwencją. Myślę też, że trzeba mieć też trochę szczęścia, ale aby ono nadeszło - trzeba je prowokować! Bywa, że punktem zwrotnym jest jedno nieoczekiwane spotkanie, rozmowa - dlatego znalezienie się w odpowiednim miejscu w odpowiednim czasie bywa kluczowe. Nic nie idzie gładko. To jednak kryzys w swoim epicentrum był dla mnie momentem weryfikacji własnego samozaparcia i celów. Uważam, że w najtrudniejszych chwilach mojego życia zawsze był ze mną Bóg, który przychodził z odpowiedziami na wszelkie pytania.

Jakie cechy osobowości znajduje Pan w sobie jako sprzyjające sukcesowi?

Nigdy nie bałem się różnych wyzwań, dlatego robiłem rozmaite rzeczy. Zawsze lubiłem kreować i tworzyć nowe produkty i usługi, za to nigdy nie pracowałem na etacie. Inspirował mnie biznes i chętnie otaczałem się ludźmi, którzy już coś osiągnęli. Nie oznacza to wcale, że nie ustrzegłem się wielu błędów. Niektóre były bardzo bolesne w swoich konsekwencjach. Było to jednak cenne doświadczenie, kolejne, które ukształtowało mnie także jako człowieka. Nauczyło pokory i dystansu do wielu rzeczy, szczególnie tych, na które nie mamy wpływu. Po latach zrozumiałem, że problemy były, są i będą, trzeba nauczyć się z nimi żyć i traktować je jako nieodłączną część życia, biznesu i procesu wzrastania.

Kiedy zrodził się pomysł, aby na poważnie wejść w branżę lodową?

Podczas podróży po moich ukochanych Włoszech. Byłem zafascynowany tamtejszą kulturą, także jedzeniem i jego ce-



lebracji. Odkryłem prawdziwe, włoskie gelato, które dopiero pokazało mi, czym lody mogą być. Najpierw jednak zająłem się sprowadzaniem do Polski mrożonego jogurtu, który był u nas zupełnie niedostępny. To był początek całej przygody, która trwa nadal, a stała się częścią mnie. Potem zacząłem importować włoskie urządzenia do produkcji lodów rzemieślniczych, a także otworzyłem – pod patronatem włoskich mistrzów gelato – szkołę Gelato Professional School w Szczecinie. Wyszkoliliśmy i nadal szkolimy w niej wielu specjalistów. Następnie zająłem się także importem włoskich komponentów do produkcji lodów – tak, aby urządzenia miały odpowiedni surowiec. Taki był mój cel – aby przenieść włoską jakość do nas. Wkrótce poszerzyłem także ofertę o włoskie dania i wina.

W tym, że pokochał Pan lody już w dzieciństwie, nie byłoby nic nadzwyczajnego, gdyby...

Gdyby nie to, że jako mały chłopiec zacząłem je już sprzedawać. Moja mama często wspomina, że pierwsza moja lodziarnia powstała, jak byłem dzieckiem jeszcze w szkole podstawowej. Postanowiłem wówczas zbudować na osiedlu niewielką drewnianą budkę z lodami, która okazała się strzałem w dziesiątkę – zarobiłem swoje pierwsze pieniądze zupełnie nie wiedząc, że w przyszłości będę się tym zajmować bardziej na serio.

Już wówczas można było zaobserwować cechę, która odróżniała mnie od rówieśników. To umiejętność dostrzegania szans, a nie zagrożeń. Pomimo że jako uczeń szkoły średniej widziałem bankructwo mojej mamy, która prowadziła sieć sklepów kolonialnych. Wówczas wpadłem na pomysł, aby założyć sklep internetowy z prezentami bazującymi na produktach, z którymi została po zamknięciu interesu. To był strzał w dziesiątkę. Postanowiłem pójść krok dalej i założyłem agencję reklamową. Startowałem od personalizowanych upominków dla firm – to właśnie wtedy narodziły się pierwsze kontrakty z globalnymi brandami.

Czego się Pan nie dotknie, to zamienia się w złoto?

Nie za dotknięciem różdżki, ale po przejściu pewnej drogi i procesu, o którym wspominałem. Zawsze byłem wizjonerem i podążałem za swoją intuicją. Nawet nie korzystałem

z excela na początkowym etapie biznesu – całą organizację robiłem zupełnie po swojemu, z ołówkiem w ręku. Świat kocha wizjonerów i podąża za nimi, mimo że ich pomysły często wydają się na początku szalone i mało realne. Wizjonerzy zaś odwzajemniają to uczucie. Miłość do świata, życia, ludzi. Zawsze miałem szczęście do tych ostatnich. Biznes to przecież ludzie. Ważne, aby tak dobrać współpracowników, żeby uwierzyli w wartość misji i tworzyli drużynę. Mój zespół to dla mnie druga rodzina, jesteśmy ze sobą na dobre i na złe. Wiele osób jest ze mną od początku, przeszliśmy dużo, a przed nami jeszcze więcej. Chciałbym, aby kiedyś, w przyszłości, to oni kontynuowali nasze wspólne dzieło. Wierzę też w potęgę pozytywnego myślenia, ale popartą systematycznym działaniem. Do tego dodam jeszcze pasję – z nią łatwiej przezwyciężać wszelkie przeciwności i uczynić z drogi na szczyt arcydzieło swojego życia – bo nie cel, a droga, jaką przemierzamy, jest najważniejsza. Tylko jeśli kochamy to, co robimy, i robimy to z pasji, możemy przetrwać każdy kryzys.

Czym jest Fresh Gelato?

To zarówno moja marka, jak i system produkcji lodów – a oznacza produkcję świeżych lodów na oczach klienta. Dziesięć lat temu, podczas szkolenia u mojego włoskiego partnera biznesowego, pierwszy raz zobaczyłem urządzenie, które produkuje lody i jest jednocześnie witryną, z której klient może od razu po procesie produkcji zjeść świeże lody. W drodze powrotnej nie mogłem przestać o tym myśleć i rosta we mnie chęć wprowadzenia tego na polski rynek. Okazało się zresztą, że ten system produkcji jest kompletnie nieznanym nie tylko w Polsce, ale również w Europie. Kilka miesięcy później zdecydowałem się na prezentację tego systemu produkcji podczas targów w Warszawie. Okazały się dużym sukcesem i punktem zwrotnym. W ciągu kolejnych sześciu lat sprzedaliśmy ponad dwieście urządzeń w Polsce, zbudowaliśmy system partnerski – miętka franczyza – Fresh Gelato, wielu klientów korzysta obecnie z naszych rozwiązań oraz know-how, a sama sieć liczy ponad czterdzieści lokali w Polsce. Wspieramy przy tym ponad sto dwadzieścia lokali działających pod własnymi

szyldami, pełniąc rolę ich partnera technologicznego i dostarczając kompletne rozwiązania do produkcji lodów rzemieślniczych.

Dlaczego to Włochy są wzorem produkcji lodów?

Różne są teorie na temat miejsca pochodzenia lodów, ale to bardziej pytanie z gatunku „co było pierwsze”: kura czy jajko. Za ich kolebkę uważa się jednak właśnie Italię. Włosi są także europejskimi liderami, jeśli chodzi o spożycie lodów. Dlatego pracujemy na włoskich fundamentach zarówno jeśli chodzi o urządzenia, jak i wiedzę oraz tradycję. Maszyny, technika produkcji, bazowe receptury są włoskie, ale tworzymy też naszą własną tożsamość.

Mimo że Włosi wiele nas nauczyli i są nieskończonym źródłem inspiracji, jesteśmy coraz lepsi i potrafimy rozwijać to włoskie dziedzictwo, a nawet zdobywać laury na wielu międzynarodowych konkursach lodowych i cukierniczych.

Tworzymy wiele receptur opartych na sezonowych produktach, a także tworzymy smaki regionalne. W naszej akademii uczymy kursantów tego, aby mogli – zachowując kunszt i rzemiosło z Półwyspu Apenińskiego – tworzyć własne niepowtarzalne receptury i połączenia smakowe.

Czy rozstrzygnie Pan spór o to, czy lody tuczą?

To bardziej kwestia ilości oraz stylu życia. Przecież wszystko, co jest w nadmiarze, szkodzi. Jeśli zachowamy bilans kaloryczny, to odpowiedź brzmi: nie. Ja sam praktycznie codziennie pozwalam sobie na małą porcję lodów i zachowuję wagę.

Lodowe smakołyki nie wychodzą z mody?

Branża lodowa przez analityków rynków traktowana jest jako branża tzw. małego luksusu. Jest to bowiem przyjemność, która jest łatwo dostępna i przystępna dla każdego. Patrząc na historię, lody sprzedawały się nawet podczas największych światowych kryzysów.

Branża lodowa jest zatem jak wino, czyli jak kolejny produkt, który wprowadził Pan na rynek.

To dla mnie ogromna nobilitacja, że mogę czuć się częścią rodziny Bocellich i reprezentować ich poprzez winiarskie dziedzictwo. Niewiele osób wie, że światowej sławy tenor i kompozytor Andrea Bocelli wraz z bratem Alberto i innymi bliskimi kontynuuje już ponad dwustuletnią rodzinną tradycję! Produkują wina w Toskanii, owoce są zbierane ręcznie, z dbałością o tradycję. Marka win Bocelli, którą sprowadziłem na nasz rynek nie tylko brzmi, ale i smakuje wybornie. To również luksus, na który może pozwolić sobie każdy z nas. Dlatego też coraz częściej organizuję dostawy na największe imprezy wszelkich branż i eventy znanych marek.

W planie są kolejne wydarzenia i projekty oraz współpraca ze znanymi markami i osobami ze świata mody, sportu czy influence marketingu – które chcą uczestniczyć we wspólnych projektach. Wszystkie nasze działania mają dawać długofalowo wartość naszym klientom i partnerom biznesowym, nic nie robimy krótkowzrocznie.

Docelowo chcemy dać również możliwość naszym partnerom uczestniczenia w dużych imprezach, tak jak to robimy sami. Fresh Gelato Royal Carts to nasz nowy projekt, który został stworzony m.in. pod działalność właśnie eventową. Nasze butikowe mobilne lodziarnie mogą obsługiwać imprezy nawet kilkusetosobowe. Myślę, że brakowało takiego rozwiązania na rynku. Potencjał jest ogromny, od obsługi wspomnianych wesel po większe wydarzenia i eventy nawet o charakterze miejskim.

Pan także komponuje, ale smaki lodowych produktów. Ile udało się ich stworzyć?

Technologia, którą stworzyliśmy razem z Włochami, w zasadzie nie ma żadnych ograniczeń. Bywa, że łączymy na przykład elementy słodkie, słone i ostre. Jednym ze smaków wytrawnych, który prezentowaliśmy podczas zeszłorocznych targów, był burak z gorgonzolą podawany na słonym krakersie. W najnowszej aplikacji nasi partnerzy będą mieli do wyboru ponad trzysta receptur, a do tego możliwość tworzenia swoich połączeń smakowych. W każdym sezonie dochodzą nowe autorskie receptury oraz smaki, które bazują na najnowszych trendach. W tym sezonie królował Dubai Chocolate. Współpracujemy również z szefami kuchni restauracji i hoteli, którzy, korzystając z naszej technologii, tworzą wyborne smaki i wkładki do swoich dań oraz menu. W ofercie posiadamy również lody alkoholowe, których inspiracją często są znane marki, jak Bacardi, Aperol, Jack Daniels czy Baileys. W tym roku wprowadziliśmy do oferty płynną czekoladę – tzw. fontannę podgrzewaną w specjalnych włoskich podgrzewaczach. Dodajemy ją do lodów.

Jak udaje się Panu udźwignąć tak imponującą liczbę aktywności biznesowych oraz codziennych obowiązków?

Kluczowe są dla mnie poranne rytuały – to najważniejsza część dnia, od której zależy wszystko. Zawsze wstaję wcześniej, by mieć przestrzeń na medytację, ćwiczenia i afirmacje zaraz po przebudzeniu. Niezwykle ważnym elementem tego porządku jest dla mnie modlitwa i rozmowa z Bogiem. To mój duchowy fundament, który daje mi spokój i poczucie, że niezależnie od wyzwań nigdy nie jestem sam. Następnie wykonuję serię ćwiczeń, także oddechowych, oraz zimny prysznic. Dopiero tak przygotowany, przystępuję do wyzwań dnia. Ważnym aspektem mojego życia jest także kontakt z naturą oraz korzystanie z sauny, co czynię regularnie już ćwierć wieku i to łącząc z zimnymi kąpielami! To najlepszy detoks i reset dla głowy. Uprawiam też rekreacyjnie wiele sportów, budują one wytrzymałość mentalną i psychiczną – bez tej sportowej dyscypliny nie wytrzymałbym tak dużej presji i odpowiedzialności, jaką niesie za sobą prowadzenie biznesu. Mam też bzika na punkcie zdrowego odżywiania, suplementacji, naturoterapii, ziołolecznictwa oraz medycyny chińskiej. Eksploruję również tematykę poziomów świadomości – wierzę, że wszyscy jesteśmy energią, która krąży we wszechświecie. Uwielbiam to zgłębiać, uczyć się tego i dzielić tą wiedzę z innymi.

Czy niebawem powstanie firma Boba i syn?

Dzieci to dla mnie najważniejszy punkt odniesienia. Mój syn niedługo kończy 18 lat i bardzo naturalnie zaangażował się w życie firmy. Jest niezwykle kreatywny, dlatego widzę dla niego dużą przestrzeń w naszych strukturach. Widzę w nim małego siebie – tę samą energię i determinację, którą miałem na początku swojej drogi. Głęboko wierzę w połączenie mojego doświadczenia z jego młodzieńczą energią i świeżym spojrzeniem na rynek. Syn ma u nas ułożoną ścieżkę edukacyjną – pracuje nie tylko ze mną, ale przede wszystkim z doświadczonym trenerem biznesowym, co daje świetne efekty. Już teraz bierze udział w najważniejszych targach i doskonale odnajduje się w rozmowach z klientami. Jest bardzo dojrzały. Dla mnie to projekt wielopokoleniowy, dlatego wierzę w to, że w przyszłości syn będzie kontynuował moje dzieło. Boba i syn funkcjonuje już jednak od bardzo dawna! W tym wielopokoleniowym wymiarze firmy niezwykle ważną postacią jest przecież także mój tata. Pracuje ze mną niemal od samego początku i jest wspaniałą osobą, na którą zawsze mogę liczyć. Odpowiada za kluczowe obszary, jakimi są serwis i transport – jego doświadczenie i zaangażowanie są dla nas bezcenne.



Nie mogę też zapomnieć o mojej mamie, która zawsze mnie wspierała i była przy mnie na każdym etapie mojej drogi. Moja córka natomiast w styczniu kończy 10 lat. Na co dzień mieszka ze swoją mamą, ale mamy silną więź. Jest niezwykle inteligentną i zaradną dziewczynką. Jest jeszcze za wcześnie, by mówić o jej zawodowej przyszłości – chcę, aby sama wybrała swoją drogę, gdy przyjdzie na to czas. To właśnie bliscy sprawiają, że moja praca ma głębszy sens. Staram się być dla nich ojcem-przewodnikiem, który pokazuje, że w życiu i biznesie najważniejsze są wartości, takie jak lojalność, uczciwość, determinacja, autentyczność i pasja.

A jaką rolę w tym wszystkim ma Pana czworonożny przyjaciel?

Zwierzęta towarzyszyły mi od dziecka – było ich naprawdę wiele, ale rzeczywiście to psiaki zajmują w moim sercu szczególne miejsce. Mają energię i usposobienie niezwykle bliskie człowiekowi. Obecnie moim towarzyszem jest cavalier i muszę przyznać, że to wyjątkowa rasa. To mój najlepszy przyjaciel, który nigdy się nie obraża, jest zawsze wierny, oddany i pełen bezwarunkowej miłości. Uważam, że dom ze zwierzęciem ma zupełnie inną, jakże lepszą energię. Ich obecność uczy empatii i cierpliwości, a wspólne chwile z moim pupilem to dla mnie jeden z najsukurszych sposobów na wyciszenie emocji po intensywnym dniu. Odwzajemniam jego miłość i przywiązanie w stu procentach!

Czy istnieje taka strefa, w której zupełnie się Pan wycisza i jest tylko sam ze sobą?

Zaliczyłbym do niej między innymi wspomnianą już saunę i zimne kąpiele. Woda w ogóle stanowi dla mnie źródło ukojenia i spokoju. Zimą także morsuję. Posiadam patent

sternika i pływam, gdzie tylko jest to możliwe. Także pod powierzchnią wody, uprawiam bowiem tzw. freediving. Jest on dla mnie wręcz formą medytacji i nauki samokontroli w wersji ekstremalnej. Mój rekord to zejście na dwadzieścia metrów pod wodę na wstrzymanym oddechu! Dodajmy do tego bieganie i rolki oraz moje zamiłowanie do Włoch i łatwo wskazać moje ulubione miejsce na ziemi – czyli jezioro Garda i jego okolice.

Wzorem włoskiego kierunku wydaje się, że lubi Pan także modę?

W tzw. biznesie premium prezencja jest ważna, ale podchodzę do niej nieszablonowo. Nie skupiam się na markach czy metkach – dla mnie ubranie to tylko dodatek do człowieka. Najważniejsze jest to, jak się w czymś czujemy i czy dany strój jest spójny z naszym DNA. Staram się łączyć styl sportowy z elegancją, tak aby zachować swobodę i autentyczność. Czasem wystarczy zwykły t-shirt, jeansy i sneakersy, które uwielbiam – jeśli ja czuję się w tym dobrze, to moi rozmówcy również to widzą. Uważam, że to nasza energia i pewność siebie budują wizerunek, a nie logotypy na koszuli. Jednocześnie staram się dbać o swoje ciało, trzymać formę, która daje paliwo do działania. Sport pozwala mi oczyścić głowę i zachować sprawność ciała i umysłu. Freediving uczy mnie z kolei spokoju w stresowych sytuacjach. Dla mnie dbanie o siebie to nie narcyzm, a po prostu higiena życia, dzięki której mam siłę na realizację swoich pasji i rozwój firmy.

Szczecin potrzebuje lokalnych biznesmenów i dobrze prosperujących firm. Również marka wywodząca się stąd ma ogromną wartość dla miasta. Czy nie kusi Pana, aby poszukać ciekawszych miejsc do życia?

To moje miasto, tu są moje korzenie i tu czuję się dobrze. Uważam, że w ostatnich latach Szczecin zmienił się niesamowicie i ten proces wciąż trwa. Widzę to nie tylko ja, ale też moi partnerzy biznesowi, którzy przyjeżdżają do mnie z różnych stron świata – ich zachwyt nad Szczecinem utwierdza mnie w przekonaniu, że naprawdę możemy być z niego dumni. Jako sternik często korzystam z naszych akwenów. Mamy genialnie połączone szlaki: rzeki, jeziora, zalew i bliskość morza, do którego płyniemy zaledwie godzinę. Nie ukrywam, że w przyszłości chciałbym spędzać więcej czasu we Włoszech, bo to moja druga ojczyzna i czuję się tam najlepiej, ale zawsze z wielką przyjemnością będę wracał do mojego rodzinnego Szczecina. To moja pierwsza ojczyzna, a fakt, że marka Fresh Gelato jest obecna w coraz większej liczbie miast Polski i świata, nic pod tym względem nie zmienia.

Co by Pan powiedział tym, którzy marzą o biznesie, sukcesie, a stoją na początku tej drogi?

Przede wszystkim – przestańcie czekać na idealny moment i po prostu zacznijcie działać. Pasja i cel nie objawiają się podczas siedzenia na kanapie – one krystalizują się w działaniu, w ruchu, w próbowaniu nowych rzeczy. Nawet jeśli pierwsza ścieżka okaże się ślepą uliczką, to dzięki niej zyskacie doświadczenie, które zaprowadzi was dalej. Natomiast osobie, która zaczyna od zera, bez wsparcia rodziny czy kapitału, powiedziałbym: jesteś w najtrudniejszej, ale i potencjalnie najmocniejszej sytuacji życiowej. Brak „siatki bezpieczeństwa” to paradoksalnie może być największy atut. To on buduje prawdziwą, niezniszczalną determinację i kreatywność, których nie da się kupić za żadne pieniądze. Kiedy nie masz wyjścia, musisz być lepszy, szybszy i bardziej pomysłowy od innych. Największe projekty na świecie rzadko powstawały z nadmiaru – one rodziły się z głodu sukcesu, z pasji i z wiary, że niemożliwe nie ist-

nieje. Nie bójcie się trudnych początków i braku wsparcia; to właśnie te momenty hartują charakter i budują fundament pod coś wielkiego. Wasz los jest w waszych rękach i to jest najpiękniejsza wolność, jaką możecie mieć.

Nowy rok to swoisty nowy początek dla każdego. Czy także czas nowych planów dla Fresh Gelato?

W Polsce strategia na najbliższy rok obejmuje mocną koncentrację na mniejszych miejscowościach oraz mniejszych dzielnicach większych aglomeracji. Zauważamy tam niszę i niewykorzystany potencjał który pokrywa się również z utrzymującym się trendem tworzenia dużych osiedli położonych na obrzeżach dużych miast. Kolejnym bardzo ważnym elementem naszej strategii jest wprowadzenie na rynek mobilnych lodziarni. Przez ostatnie dwa lata pracowaliśmy nad nowym projektem który nazwaliśmy Fresh Gelato Royal Carts – są to małe lodziarnie na kółkach, które mogą wjechać dosłownie wszędzie. Nasze moduły mogą być zarówno nowym pomysłem na nowy biznes jak i stanowić mocny dodatek do już istniejącej oferty restauracji, kawiarni czy hotelu. Ich mobilność i bardzo elegancki wygląd sprawiają, że często są używane choćby podczas eventów czy nawet prywatnych wesel. Mogą stać w dowolnych miejscach, jak np. sezonowe ogródki letnie czy też zwykły parking. Są dyskretne, ale bardzo dobrze komponują się z tłem.

Chcemy również również zaznaczyć swoją obecność w tych większych miastach, gdzie dotąd nie byliśmy zaledwie widoczni. Mamy już podpisane umowy w Krakowie czy w Gdańsku, a już rozglądamy się za jeszcze innymi lokalizacjami. Z początkiem roku ruszamy z kampanią kierowaną dla nowych inwestorów dla których będziemy mieli również gotowe pozyskane przez nas lokalizacje usytuowane w prestiżowych miejscach.

Czy Fresh Gelato można spotkać poza granicami Polski?

Jeśli chodzi o rynek zagraniczny to od kilku lat wraz ze wzrostem naszej obecności na polskim rynku, otrzymujemy zapytania i propozycje współpracy poza granicami. Dlatego już od przyszłego roku rozpoczynamy ekspansję na rynki zagraniczne, będziemy oferowali model tzw. masterfranczyzy na dany kraj lub subfranczyzy na dany region. Rozwiązania jakie wdrożyliśmy w postaci aplikacji, narzędzi B2B oraz systemu logistyki umożliwiają nam skalowanie naszego modelu biznesowego na zagranicznych rynkach. Zależy nam na powolnej ekspansji oraz starannym doborze partnerów ponieważ nie ilość – ale jakość jest dla nas najważniejsza. Chcemy być synonimem najlepszych świeżych lodów tam, gdzie pojawia się logo naszej marki. Kluczowe jest znalezienie osoby z pasją, która utrzyma standardy jakości. To właśnie jakość jest i ma pozostać naszym głównym znakiem rozpoznawczym.

Co składa się na jakościowy produkt?

Absolutnym fundamentem naszej pracy jest używanie doskonale zbilansowanych baz lodowych. Każda baza ma tzw. czystą etykietę "clean label" i nie zawiera żadnych sztucznych ulepszaczy i stabilizatorów. Posiadamy trzy takie podstawowe bazy: mleczną, sorbetową oraz wegańską. Proces produkcji w zależności od technologii może być prowadzony na zimno lub na ciepło z użyciem pasteryzatora. Pracujemy na mleku, śmietanie oraz włoskich komponentach – wszystko najwyższej jakości. Do tego dokładamy świeże owoce czy mleko od lokalnych dostawców – na tym także mi bardzo zależy. Technologia Fresh Gelato opiera się na produkcji lodów na oczach klientów. Oznacza to, że klient zawsze je świeże lody od razu po procesie produkcji, dzięki czemu są bardziej kremowe, mniej napowietrzone, a smak

pełny i wyrazisty. Zapraszam do spróbowania naszych wyrobów, tylko w ten sposób można zrozumieć, o czym mówię. Każdy z naszych partnerów otrzymuje dostęp do ponad trzystu receptur oraz dostaje narzędzie w postaci aplikacji. Dzięki niej może wprowadzać własne smaki i kompozycje z użyciem np. lokalnych składników takich jak owoce, mleko czy śmietana od lokalnych producentów. Dajemy narzędzia, know-how i pełne wsparcie ale również wiedzę, która pozwala partnerom dostosowywać ofertę do swojego lokalnego rynku. Często dany teren ma swoją specyfikę i warto wykorzystać jego potencjał.

rozmawiał: Michał Sarosiek/foto: Alicja Uszyńska/stylizacja: Agnieszka Ogrodniczak/miejsce sesji: Asgard Terapia Ciała

Fresh Gelato
ul. Sezamkowa 1
Mierzyn
info@fresh-group.eu
Tel. +48 794 643 977
www.fresh-group.eu



FRESH GELATO – MOŻLIWE FORMATY WSPÓŁPRACY:

- FRESH GELATO CORNER – SKIEROWANA DO WŁAŚCICIELI LOKALI, KTÓRE DZIAŁAJĄ POD SVOJĄ WŁASNĄ MARKĄ. W RAMACH WSPÓŁPRACY – FIRMA FRESH GELATO INSTALUJE WEWNĄTRZ LOKALU LUB W JEGO CZĘŚCI ZEWNĘTRZNEJ (NP. W OGRÓDKU CZY TEŻ W PATIO) MODUŁ DO PRODUKCJI LODÓW. Z TEGO MODELU CHĘTNIE KORZYSTAJĄ KAWIARNIE, CUKIERNIE, RESTAURACJE CZY HOTELE. TO, CO WAŻNE W W TEJ OPCJI TO ZACHOWANIE SVOJEJ WŁASNEJ NAZWY DANEGO LOKALU, JAK I WSZYSTKIEGO CO Z NIM ZWIĄZANE I DODANIE DO NIEGO NASZEJ CZĘŚCI. ISTNIEJE TEŻ MOŻLIWOŚĆ OTWARCIA LOKALU SEZONOWEGO. SĄ TO LODZIARNIE FUNKCJONUJĄCE OD TRZECH DO OŚMIU MIESIĘCY W CIĄGU ROKU, A ICH POWIERZCHNIA TO 15-70 METRÓW KWADRATOWYCH.
- FRESH GELATO MOBILE – RZYZCZEPY, PAWILONY ORAZ MOBILNE WÓZKI LODOWE FRESH GELATO ROYAL CARTS. TEN FORMAT CIESZY SIĘ OBECNIE BARDZO DUŻĄ POPULARNOŚCIĄ Z UWAGI NA SWÓJ INNOWACYJNY DESIGN, MNOGOŚĆ ZASTOSOWAŃ ORAZ NISKI PRÓG INWESTYCJI – OD TRZYDZIESTU PIĘCIU TYSIĘCY ZŁOTYCH.
- FRESH GELATO 360. TUTAJ POTENCJALNY PARTNER MOŻE LICZYĆ NIE TYLKO NA PEŁNĄ OFERTĘ LODOWĄ, ALE TAKŻE CAŁĄ GAMĘ KAW, WYROBÓW CUKIERNICZYCH, BUBBLE TEA A TAKŻE MA MOŻLIWOŚĆ SERWOWANIA AUTORSKIEJ FRESH PINSA ORAZ PODAWANIA WINA BOCELLI. TAK FUNKCJONUJĄCY LOKAL POWINIEN MIEĆ MINIMUM SIEDZIEDZIESIĄT METRÓW KWADRATOWYCH A Z REGUŁY JEGO MAKSYMALNA POWIERZCHNIA TO DWIEŚCIE METRÓW KWADRATOWYCH.
- FRESH GELATO MALL – PROJEKT DEDYKOWANY DO HANDLOWYCH CENTRÓW W POSTACI WYSPIY LUB ODRĘBNEGO LOKALU W RAMACH PASAŻU (PRZEWIDYWANA POWIERZCHNIA TO OD PIĘTNASTU DO STU DWUDZIESTU METRÓW KWADRATOWYCH). LOKAL „POD KLUCZ”, WRAZ Z PEŁNYM KNOW-HOW.
- WSPARCIE PRZY PROJEKCIE NOWEGO LOKALU LUB PRZEBUDOWIE ISTNIEJĄCEGO, PEŁNE WSPARCIE SZKOLENIOWE, MARKETINGOWE, PROMOCJA NOWEJ LOKALIZACJI. OPATENTOWANA TECHNOLOGIA, WYŁĄCZNOŚĆ TERYTORIALNA, DOSTĘP DO WYGODNEJ PLATFORMY HURTOWEJ B2B ORAZ DO INNOWACYJNEJ APLIKACJI DO PLANOWANIA I ZARZĄDZANIA LOKALEM. LEASING I WYNAJEM MASZYN PRODUKCYJNYCH. PRÓG WEJŚCIA WE WSPÓŁPRACĘ WYNOŚI TRZYDZIEŚCI PIĘĆ TYSIĘCY ZŁOTYCH (PRZY MODELU WYNAJMU LUB LEASINGU). POZIOM INWESTYCJI WYNOŚI OD STU PIĘĆDZIESIĘCIU TYSIĘCY ZŁOTYCH DO PONAD PÓŁ MILIONA W PRZYPADKU FLAGOWYCH PUNKTÓW.

MAŁGOSIA

przywyc

Naturalność, która

iaaaga

spojrzenia

Gdyby nie on, pewnie wciąż farbowałabym włosy. Mój kolega fryzjer spojrzał na mnie uważnie i zamiast zaproponować pokrycie odrostu i powrotu do bycia klasyczną blondynką, powiedział tylko: „Masz niesamowity, srebrny odcień. Zostaw to”. Zostawiłam. I bardzo szybko okazało się, że była to jedna z tych decyzji, które robi się bez wielkich deklaracji, a które po prostu działają.

Od tamtej pory nie słyszałam ani jednego przykrego komentarza. Wręcz przeciwnie – regularnie słyszę zachwyt i pytania o farbę, markę, technikę. Ludzie są szczerze przekonani, że to efekt pracy fryzjera, a nie natury. Najbardziej zapadają mi w pamięć komplementy zupełnie nieoczywiste: że wyglądam jak bohaterka z anime albo że mam wiedźmińską urodę. I to właśnie lubię najbardziej – te włosy nie wpisują się w żaden schemat. Są chłodne, srebrne, charakterne. Po prostu inne.

Nie traktuję tego jako manifestu ani życiowej deklaracji. Lubię zmiany i nie wykluczam, że kiedyś znów sięgnę po farbę. Na razie jednak naturalny kolor wygrywa wygodą – bez presji odrostów, bez planowania wizyt, bez ciągłego kontrolowania własnego odbicia w lustrze. To styl, który pojawił się mimochodem, ale został, bo pasuje.

I nie jestem w tym odosobniona. Bohaterki tego tekstu – kobiety w różnym wieku, z różnymi doświadczeniami i zupełnie innymi drogami – również odkryły, że siwizna może być atutem. Dla jednych była efektem pandemii, dla innych zmęczenia farbowaniem albo zwykłej ciekawości. Łączy je jedno: każda z nich w pewnym momencie zobaczyła w naturalnych włosach nie coś do ukrycia, lecz element stylu, który pozwala się wyróżnić i zostać zapamiętaną.

Gabrysia

Farbowanie włosów towarzyszyło mi przez wiele lat, właściwie od młodości. Przeszłam przez wszystkie etapy – trwałą, klasyczne farbowanie. Zawsze marzyłam o włosach rudych, ale nigdy do tego nie doszło. Włosy zaczęłam far-

GABRYŚIA



KASIA



bować, gdy pojawiły się pierwsze, pojedyncze siwe kosmyki. Najpierw farbował je fryzjer, przez wiele lat, a później sama zaczęłam używać farb roślinnych, na bazie naturalnych składników. Tak farbowałam przez długie lata, aż nadeszła pandemia.

W czasie pandemii zrobił się dłuższy odrost i zaczęło mi się to podobać. Nie była to pełna siwizna, lecz naturalny efekt „salt and pepper” - trochę ciemnych włosów, trochę srebrnych. Systematycznie skraciałam włosy, aż całość wyglądała harmonijnie. Nigdy nie żałowałam decyzji, aby pozostać przy swoich naturalnych włosach.

Reakcje innych osób na moją decyzję były różne. Było trochę komentarzy negatywnych, ale nie były one dla mnie nieprzyjemne. Często słyszałam: „Musimy Gabryśkę namówić, żeby znowu zaczęła farbować włosy”. Odpowiadałam jednak stanowczo: „Nie, nie, nie dam się”.

Za to reakcje obcych osób bywają zabawne i miłe. Ostatnio w muzeum we Wrocławiu podeszła do mnie pani w toalecie i zapytała: „Czy ja też takie będę miała?” Była szczerze zachwycona mim wyglądem. To było naprawdę miłe.

Większość ludzi reaguje pozytywnie. Choć siwizna rzekomo postarza, ja mimo sześćdziesięciu trzech lat nie czuję się staro. Nieważne, ile kobieta ma lat - takie schematy są utrwalone w społeczeństwie. Jednak od pewnego czasu siwizna jest traktowana inaczej, trochę odczarowywana. Stała się modna, a na rynku pojawiły się farby w tym kolorze.

Dla mnie najważniejsze jest, że włosy są ładne. Obecnie

są bardziej gęste, sprężyste i lepsze niż te, które miałam dwadzieścia lat temu. Nie wymagają szczególnej pielęgnacji - czasem tylko je nabłyszczam i układam. Używam wyłącznie szamponu, kompletnie nic więcej - żadnej odżywki. To ogromna oszczędność czasu i pieniędzy, a włosy wyglądają wspaniale.

Kasia

Siwe włosy wciąż kojarzą się ze starością - niestety, ten stereotyp pokutuje. Tymczasem ja już w szkole średniej zauważyłam u siebie pierwsze srebrne pasma. Przez lata eksperymentowałam z włosami - miałam na głowie niemal wszystkie możliwe kolory świata: neonowy pomarańcz, różowy, różne długości, a nawet fryzurę na żołnierzyka.

Pandemia bardzo mi pomogła w zaakceptowaniu naturalnego koloru. Włosy odrastały w czasie, gdy nie wychodziłam z domu, a kiedy w końcu poszłam do fryzjera, zrobił mi sensowną fryzurę - ciemny odrost, pasemka i lekki bob. Wyglądało to jakby włosy były specjalnie przygotowane, pofarbowane, choć w rzeczywistości były naturalne. Oczywiście, przy zapuszczaniu trzeba było trochę przecierpieć.

A jak się czuję z tym kolorem? Jeszcze kilka lat temu wzbudzało to większe zainteresowanie. Słyszałam komentarze typu: „Ojej, ale ty taka młoda, nawet czterdzieści lat nie masz, a już siwe włosy? Zafarbij je, bo nie wypada.” Ale ja, trochę na przekór, stwierdziłam, że tym bardziej nie będę niczego farbować. Mnie się podoba. Słyszałam też uwagi, że kobiecie w moim wieku nie wypada mieć takich długich

JUSTYNA







włosów, prawie do pasa. Śmieję się z takich komentarzy. Teraz po prostu mi się nie chce farbować – moje włosy są piękne, a ja czuję się w nich świetnie.

W pewnym momencie całkowicie zrezygnowałam też z makijażu. Jeżeli mam jakieś wyjście, robię makijaż, ale na co dzień w ogóle się nie maluję. Czasem nakładam intensywną pomadkę, a oczy zostawiam naturalne – stary, sprawdzony patent.

Fajnym dla mnie aspektem jest też to, że nigdy od mojego męża nie usłyszałam: „Mogłabyś te włosy zafarbować, bo wyglądasz brzydko.” Jemu podoba się ta naturalna wersja. Mnie się podoba, czuję się z tym dobrze i temat jest zamknięty – zdanie innych mało mnie obchodzi. Zawsze znajdą się osoby, którym coś się podoba, i takie, którym nie.

Dziś naprawdę rzadko słyszę uwagi typu: „Zafarbuj włosy”. Wydaje mi się, że coraz więcej kobiet rezygnuje z farbowania. Można nawet powiedzieć, że powstał z tego taki Internetowy, Instagramowy trend.

Małgosia

Jestem na Facebooku w grupie „Zapuszczamy siwe włosy”, gdzie kobiety dzielą się swoimi doświadczeniami z naturalnym kolorem i pokazują, jak zmierzają do tego stanu. Widziałam tam wiele historii – lęki przed siwymi odrostami, poranne spojrzenia w lustro i myśli typu: „Nie, nie mogę tak

wyglądać, te odrosty są fatalne”. Dużo kobiet boryka się z tym psychicznie. Jednak widać też, że coraz więcej z nas jest odważnych i chce być naturalna. Kiedyś to nie było takie popularne – siwe włosy kojarzyły się wyłącznie ze starą babcią.

Pamiętam, że moja babcia farbowała włosy na czarno do końca życia. Zawsze patrzyłam na nią i myślałam: „Co ty robisz? Za moment masz odrosty, wygląda to koszmarnie”. Ona jednak była nieugięta i tak robiła. Wiele kobiet wciąż ma z tym problem, choć celebrytki, takie jak Bogna Szwedowska, pokazały, że można wyglądać świetnie z naturalnym kolorem. Ja nigdy nie miałam problemu – nie farbuję włosów i czuję się w tym dobrze.

Od kiedy zaczęłam siwieć, mam naturalny kolor „pieprz i sól”. Nie jest to czysta biel, więc łatwiej mi zaakceptować zmianę. Kiedy odrost był już około pięciu centymetrów, było to dla mnie koszmarem – lubię porządek, a nagły etap przejściowy był dla mnie trudny. Ale zaczęłam obserwować, jak włosy rosną w pasmach – szare, białe, srebrne – i pomyślałam, że zostawię je w spokoju. Poszłam też do fryzjerki, żeby usunąć stary kolor, bo etapowo było zbyt długo. Efekt był świetny – włosy wyglądały naturalnie i czułam się w nich dobrze.

Dla mnie siwe włosy to nie problem, starzeję się tak jak wszyscy i nie przejmuję się zmarszczkami czy lekkim opadaniem policzków. Stosuję naturalne kosmetyki i masaż,



dbam o siebie, żyję w zgodzie z tym, co lubię. Gdy patrzę na swoje doświadczenie i obserwuję inne kobiety, widzę, że naturalność zyskuje na popularności. Nie chodzi o to, żeby każda od razu podjęła decyzję – to proces, do którego trzeba dojrzeć. Najważniejsze, żeby czuć się dobrze we własnej skórze i nie przejmować się uwagami innych. Ostatecznie chodzi o zmianę narracji: naturalny kolor włosów to coś oryginalnego, wyjątkowego. Nie trzeba mieć 80 lat, żeby go pokazać. To decyzja, do której dochodzi się stopniowo, i warto ją podjąć w zgodzie ze sobą.

Justyna

To się zaczęło dokładnie w moje urodziny w kwietniu 2020 roku, w samym środku pandemii. pomyślałam sobie, że zętnę włosy na zapałkę i odpuszczę farbowanie”. Nigdy nie miałam takiej fryzury, ale poczułam, że to może być mój mały bunt wobec wszystkiego, co się dzieje wokół – zamknięcie, strach, chaos pierwszych tygodni pandemii. Było naprawdę ciężko. Miałam mocny blond i nagle pojawiły się wątpliwości: „Czy dobrze robię? Czy nie jestem za stara na coś takiego?” Ale pomyślałam sobie: trudno, nikt mnie nie widzi, spróbuję.

Kiedy fryzjer przyjechał, był w szoku, bo nic mu nie mówiłam. A ja, zdeterminowana, mówię: „Dawaj, rób to”. I tak siedziałam pośrodku mieszkania, dzieciaki krążyły dookoła, patrzyły, co się dzieje, a ja czułam niesamowitą moc. To był moment transformacji – włosy stały się symbolem mojego poczucia wolności i kontroli nad sobą w czasach, gdy wszystko inne wymykało się spod kontroli.

Włosy zaczęły odrastać i przestałam je farbować. Na początku obserwowałam, ile pojawia się siwych kosmyków, ale z czasem zaczęło mi się to podobać. Ludzie pytali: „Ale u kogo farbujesz? Ile wydajesz?” – a ja po prostu pozwoliłam im rosnąć naturalnie. I tak zostało – minęło już pięć lat,



a ja czuję się świetnie w swoich włosach, naturalnych, zdrowych, bez farby i chemii.

Najważniejszym momentem była reakcja mojej babci, Rozalii. Miała dziewięćdziesiąt cztery lata, przeżyła wojnę, była kobietą pełną siły i klasy. Bałam się, że nie zaakceptuje mojego naturalnego koloru włosów, ale kiedy mnie zobaczyła, powiedziała: „Nieźle wyglądasz”. Wow. To był najlepszy komplement w moim życiu. Mama też była pod wrażeniem, choć wcześniej była bardzo tradycyjna, jeśli chodzi o wygląd, włosy i farby.

To doświadczenie, te włosy, zmieniły mnie w codziennym życiu. Przestałam się przejmować oceną innych, szkołą dzieci, drobnymi stresami. Poczucie luzu i dystansu przyszło nagle. Te włosy stały się symbolem odpuszczenia – przestałam kontrolować wszystko, przestałam walczyć z codziennymi drobiazgami. Skupiłam się na tym, co naprawdę ważne: zdrowiu, szczęściu dzieci i mojej własnej wolności.

Nie farbuję włosów, nie niszczę ich chemią, używam zwykłego szamponu, czasem podcinam końcówki, dbam o nie minimalnie, ale naturalnie. Ludzie pytają o mój odcień blondu, myślą, że wydaję na to fortunę – a ja po prostu pozwalam naturze działać.

Dziś patrzę w lustro i myślę sobie: „Tak, mogę być sobą”. Te włosy stały się nie tylko symbolem mojej wolności, ale też przypomnieniem, że życie jest za krótkie, żeby się ciągle spinać, martwić o drobnostki i próbować kontrolować wszystko. I to poczucie wolności i lekkości jest dla mnie bezcenne.

Tekst: Aneta Dolega

Wizaż, stylizacje: Agnieszka Ogrodniczak

Zdjęcia, stylizacje: Ewa Bernas





Niech *szlag trafi* te noworoczne postanowienia

Nowy rok, nowy/a ja. Co rok te same bajki. Na zegarku wybija północ, a w głowie pojawia się plan: zmienię swoje życie! Będę uprawiać jogę, ograniczę światło niebieskie, schudnę, przytyję, pobiegnę w maratonie, napiszę książkę... Dlaczego?

To nawet logiczne: wybieramy to, co znane i natychmiastowe, zamiast tego, co długofalowe i niepewne. Nawet jeśli to drugie ma większą wartość. Odpalamy serial zamiast wyjść na spacer. Scrollujemy motywujące posty o rozwoju osobistym zamiast przeczytać jedną porządną książkę – notabene właśnie tę o samorozwoju, która leży na stosiku wstydu w kącie pokoju.

- Z jednej strony lubimy schematy i jasne ramy, z drugiej – ulegamy symbolice. Przełomowe daty działają na naszą wyobraźnię, bo pomagają nam nadać sens temu, co nieuchwytnie – mówi psycholożka Magda Olech. - Nasz mózg nie znosi niewiadomych. Dlatego „okiełznaliśmy” czas: podzieliśmy go na lata, miesiące, dni i godziny. Lubimy zaczynać od poniedziałku, pierwszego dnia miesiąca, od „jutra”. To nam daje poczucie kontroli, a nie ma bardziej symbolicznej daty niż 1 stycznia – zamykamy stary rozdział i karmimy się nadzieją, że nowy będzie inny.

Jak dodaje, ludzie potrzebują magicznych punktów zaczepienia: liczb, horoskopów, znaków zodiaku – wszystkiego, co choćby iluzorycznie daje wrażenie porządku i znaczenia. Nowy rok to mentalny impuls, zakodowany niemal genetycznie. Dlatego właśnie wtedy planujemy zmiany. - Najważniejsze to działać w zgodzie ze sobą, ze swoimi wartościami, tempem, potrzebami – mówi.

Mamy obsesję na punkcie efektów natychmiastowych

Wielu z nas rozpoczyna zmianę z entuzjazmem, aby równie szybko ją porzucić. Źródło tego schematu nie leży jednak w braku charakteru czy konsekwencji, ale w realiach, w których funkcjonujemy. - Żyjemy w kulturze szybkiej gratyfikacji – podkreśla psycholożka Magda Olech. - Wszystko jest dostępne od ręki. Informacje sprawdzamy w telefonie w kilka sekund, zakupy robimy bez wychodzenia z domu, a rozwój technologii – w tym sztucznej inteligencji – jeszcze

bardziej skrócić czas oczekiwania. Dziś naprawdę na nic się nie czeka.

Ten model przeniósł się również na obszary, które z natury wymagają czasu. – Zniekształca to nasze postrzeganie rzeczywistości i samych siebie – mówi Olech. – Chcemy zmiany natychmiastowej: szybkie odchudzanie, farmakologiczne „rozwiązania” nawet dla osób zdrowych, estetyczne skróty w budowaniu sylwetki. Każda branża obiecuje szybkie efekty. Widzę to także w gabinecie: nawet terapia i proces zdrowienia mają przebiegać ekspresowo. Ludzie narzucają sobie nierealne tempo i karzą się, gdy zmiana nie następuje wystarczająco szybko.

Presja prędkości działa destrukcyjnie na procesy, które powinny być długofalowe. – Brak natychmiastowych rezultatów bywa demotywujący, bo nie zostawia przestrzeni na refleksję, uważność i osadzanie zmiany w codzienności – zauważa psycholożka. – A właśnie tego potrzebują zmiany, które mają zostać z nami na dłużej.

Na tej samej potrzebie szybkiej ulgi opiera się styczeńowy przemysł diet cud, detoksów i obietnic, wszyscy chyba znamy te reklamy z „efektami w 14 dni”. Dietetyk Jakub Mauricz, zapytany o to przeze mnie, nie używa eufemizmów. – Tego typu reklamy to rak Internetu. Rozrastają się błyskawicznie i żerują na najbardziej wrażliwych momentach ludzi: poczuciu winy, wstydzie i zmęczeniu własnym ciałem – mówi. – Dieta przestała być rozmową o zdrowiu, a stała się produktem emocjonalnym sprzedawanym przez strach i obietnicę natychmiastowej ulgi.

Przekaz tych kampanii jest prosty i bezwzględny: „zrób to teraz, bo inaczej coś jest z tobą nie tak”. – Marketingowo działa to znakomicie, ale pod względem zdrowotnym to katastrofa – podkreśla Mauricz. – Organizm nie funkcjonuje w cyklach reklamowych. Nie resetuje się w 14 dni, nie potrzebuje proszkowych detoksów, bo posiada własne mechanizmy oczyszczania: wątrobę, nerki i jelita. Tymczasem ludziom wmawia się, że ich ciało jest wadliwe, „brudne” po świętach i wymaga pilnej naprawy.

Efekt bywa odwrotny od deklarowanego. – Jedzenie przestaje być czymś naturalnym, a staje się projektem naprawczym albo formą kary za to, że ktoś przez chwilę żył normalnie i jadł to, na co miał ochotę – mówi dietetyk. – Warto to jasno powiedzieć: zdrowie nie jest produktem do kupienia, nie ma daty ważności i nie mieści się w haśle reklamowym. Dopiero gdy to zrozumiemy, przestaniemy reagować na obietnice szybkich cudów i zaczniemy budować relację z jedzeniem, która rzeczywiście służy życiu, a nie kolejnemu kliknięciu w reklamę.

Jedzenie nie może być karą za to, że żyjemy

W styczniu wiele osób sięga po diety, ale nie z troski o zdrowie, lecz z potrzeby „zmasowania win” – Chcemy odzyskać kontrolę, zbilansować świąteczne kalorie, ukarać się za odpuszczenie – mówi dietetyk Jakub Mauricz. – Ale zdrowie nie działa jak konto w banku. Nie da się go wyzerować dwutygodniowym detoksem. Jak wspominałem, ciało nie potrzebuje magicznych kuracji.

Prawdziwa zmiana nie zaczyna się przecież od poczucia winy, tylko od świadomego wyboru. – W pracy z pacjentami widzę, że najlepsze efekty przynoszą te zmiany, które nie są motywowane wyglądem, a zdrowiem – mówi Mauricz. – Ludzie przychodzą nie dlatego, że chcą szybko zmieścić się w mniejsze spodnie, ale dlatego, że mają dość ciągłego bólu, zmęczenia, problemów hormonalnych czy jelitowych. Chcą znowu normalnie funkcjonować. Chcą poczuć się dobrze we własnym ciele.

Motywacja do zmiany zależy od punktu wyjścia. Kiedy stawką staje się jakość życia, a nie liczba na wadze, zmienia się także sposób myślenia o jedzeniu. – Dieta przestaje

być narzędziem kontroli, a staje się elementem leczenia – tłumaczy. – W takich przypadkach utrata kilogramów jest efektem ubocznym dobrze prowadzonej dietoterapii, nie celem samym w sobie.

Paradoks polega na tym, że to właśnie wtedy zmiana ma największe szanse, aby się utrwalić. – Motywacja nie opiera się na chwilowym impulsie, sezonowej modzie ani na styczeńowym zryw. Jest głębsza i bardziej stabilna – mówi Mauricz. – Kiedy po kilku tygodniach poprawia się sen, wraca energia, ustępują objawy, ludzie nie potrzebują dodatkowej motywacji. Widzą, że ich ciało reaguje i... chcą więcej.

Deklarowanie zmiany daje złudne poczucie sprawczości

Listy postanowień noworocznych powstają łatwo i szybko. Sam akt ich tworzenia przynosi ulgę. – To pierwszy krok – mówi psycholożka Magda Olech. – Daje poczucie nadziei i sprawczości, a są to uczucia, które pozwalają nam trwać i mierzyć się z wyzwaniem codzienności. Dopóki mamy nadzieję, mamy paliwo do działania. Pojawia się myśl: „mogę coś zmienić”, która potrafi na chwilę unieść i dać poczucie kontroli nad własnym życiem.

Problem zaczyna się w momencie, gdy na deklaracji wszystko się kończy. Jeśli brakuje konkretnego planu, nie rozumiemy siebie i nie jesteśmy uważni na własne wybory, szybko okazuje się, że początkowe poczucie ulgi natychmiast znika. – Zostaje tylko obietnica i emocjonalny impuls – tłumaczy Olech. – A kiedy za nim nie idzie działanie, pojawiają się kolejne uczucia: żal, wstyd, pretensje wobec siebie, rezygnacja. Najtrudniejsze bywa jednak poczucie beznadziei, że „już nigdy nic się nie zmieni”.

Psycholożka zwraca też uwagę na cienką granicę między czułością wobec siebie a unikaniem odpowiedzialności. W ostatnich latach dużo mówi się o samowspółczuciu jako fundamencie zdrowia psychicznego, ale to pojęcie bywa mylnie interpretowane. – Bycie dla siebie dobrym nie oznacza pobłażania ani wycofania się z wyzwań – podkreśla. – Samowspółczucie nie polega na „odpuszczaniu wszystkiego”, lecz na łagodnym, ale konsekwentnym towarzyszeniu sobie w procesie zmiany. Nie uciekajmy od odpowiedzialności za własne decyzje.

Postanowiłem/am. Jak mam wytrwać?

– Wytrwanie w postanowieniu zaczyna się od zmiany sposobu myślenia – mówi Jakub Mauricz. – Paradoksalnie najłatwiej jest wtedy, gdy przestajemy traktować je jak „postanowienie noworoczne”, a zaczynamy jak proces albo nowy sposób funkcjonowania. Bardzo bliskie jest mi podejście Kaizen, czyli filozofia małych, konsekwentnych kroków. Zamiast wielkiego: „od jutra zmieniam wszystko”, warto zadać sobie jedno pytanie: co jestem w stanie zrobić nawet w słabszy dzień? Może to być drobiazg – śniadanie z dodatkiem białka i błonnika, 20 minut spaceru po obiedzie, książka zamiast telefonu przed snem. Nie wyglądają spektakularnie, nie nadają się na relację na Instagramie, ale właśnie dlatego działają, że rzeczy są najskuteczniejsze, bo wpisują się w życie realne, a życie nie jest idealne. Lubię w tym miejscu cytować Arystotelesa: „Jesteśmy tym, co wciąż powtarzamy. Doskonałość nie jest więc aktem, lecz nawykiem”. To zdanie świetnie oddaje sens trwałej zmiany.

Ważna jest także zmiana języka. Słowo „dieta” często uruchamia w nas opór, bo kojarzy się z reżimem, ograniczeniem, czasowością. – A jeśli coś ma być tymczasowe, to podświadomie czekamy, aż się skończy – zauważa dietetyk. – Zdecydowanie bliżej prawdy jest myślenie: „zmieniam tryb życia”. To zakłada, że nie ma mety. Jest codzienność, którą trzeba tak ułożyć, aby dało się w niej funkcjonować bez walki ze sobą. Zdrowe jedzenie nie może być karą.

Musi być nową normą, do której chce się wracać.

Postanowienie potrzebuje być odpowiednio sformułowane, jak najbardziej szczegółowe, mierzalne, realne, osadzone w czasie, w zgodzie z nami i naszymi potrzebami i wartościami. – Jeśli postanowienie nie jest nasze, nie wypływa z naszych wartości, tylko z presji społecznej czy mody, trudno będzie w nim wytrwać – tłumaczy psycholożka. – A żeby poznać, co jest naprawdę „nasze”, trzeba się zatrzymać, zadać sobie kilka trudnych, ale ważnych pytań: Kim jestem, gdy nikt nie patrzy? Jakie mam zasoby? Co już działało w przeszłości? Jak wyglądałoby moje życie, gdyby zniknęły wszystkie przeszkody?

To, jak mówi Magda Olech, delikatny, koronkowy proces. – To nie może być zmiana „na pokaz” ani oparta na frustracji. Tylko wtedy ma szansę się zakorzenić. Małymi krokami warto organizować codzienność tak, aby sprzyjała nowym nawykom. Chcesz biegać rano? Przygotuj strój dzień wcześniej, połóż go obok łóżka. Brakuje ci czasu na chwilę oddechu? Zrób to przy porannej kawie. Chcesz jeść

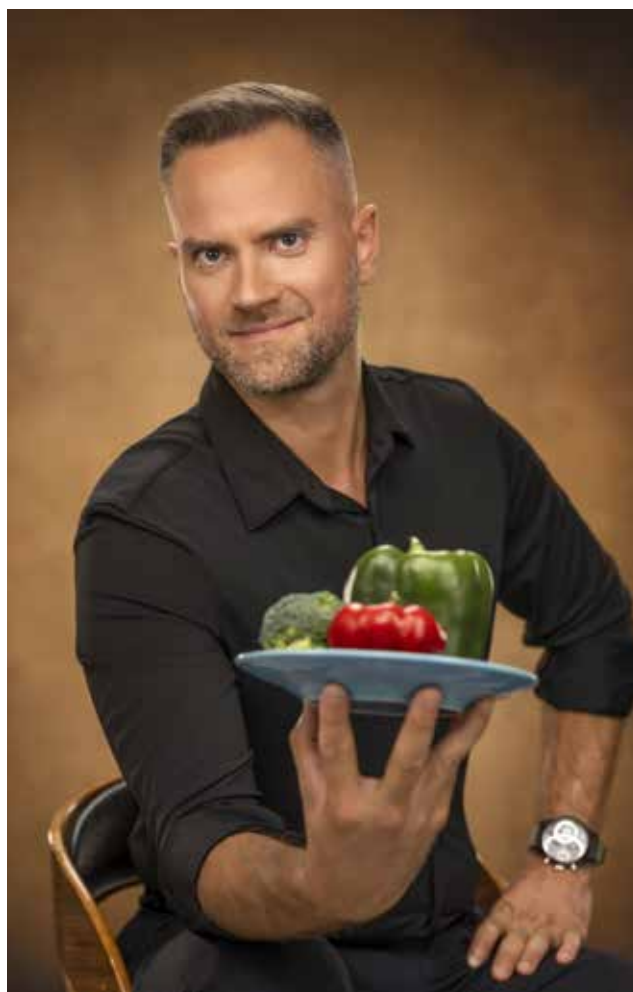
lepiej? Trzymaj warzywa i owoce na wierzchu, tam, gdzie sięgasz najczęściej. Codziennie przypominaj sobie, po co to wszystko. Zatrzymaj się kilka razy dziennie i zadaj sobie pytanie: czy to, co właśnie robię, zbliża mnie do życia, jakiego pragnę, czy oddala? – mówi Olech.

Prawdziwa zmiana nie zaczyna się od 1 stycznia. Nowy rok, nowy ja? No niekoniecznie. Może wystarczy: nowy dzień, ten sam ja, ale z odrobiną większą uważnością? Przestańmy składać sobie przysięgi, że „od teraz wszystko już będzie idealnie”. Nie katujemy się za ostatni kawałek pizzy. Nie wypominamy sobie odpuszczonego treningu. Cierpisz na brak weny? To nie koniec świata! Zadaj sobie pytanie: „Czego naprawdę chcę i co mogę zrobić w tej chwili?” Życie nie jest idealne. Bywamy zmęczeni, nieogarnięci, chaotyczni, ale jesteśmy prawdziwi. Nie musimy być nikim innym, a już na pewno nie musimy być „idealną wersją siebie” – bądźmy po prostu sobą.

autorka : Anna Wysocka



MAGDA OLECH – PSYCHOŁOŻKA I PSYCHOTERAPEUTKA CBT (IN SPE), WYKŁADOWCZYNI AKADEMICKA, TWÓRCZYNI PODCASTU „CZUŁOSTKI – CZULE, DELIKATNIE, ŁAGODNIE O ŻYCIU”. SPECJALIZUJE SIĘ W LECZENIU ZABURZEŃ LĘKOWYCH, DEPRESYJNYCH I ADHD DOROSŁYCH. AUTORKA KART TERAPEUTYCZNYCH „SYMBOLE PRZEMIAN”: WIĘCEJ NA STRONIE: MAGDAOLECH.PL



JAKUB MAURICZ – JEDEN Z NAJBARDZIEJ ROZPOZNAWALNYCH DIETETYKÓW W POLSCE, PRZEDSIĘBIORCA I EDUKATOR. ZAŁOŻYCIEL PORADNI DIETETYCZNEJ ORAZ TWÓRCA JEDNEGO Z NAJWIĘKSZYCH W POLSCE SYSTEMÓW SZKOLEŃ DLA SPECJALISTÓW Z ZAKRESU ŻYWIENIA. AUTOR KSIĄŻEK I LICZNYCH PUBLIKACJI, REGULARNIE ZAPRASZANY JAKO EKSPERT DO MEDIÓW. WIĘCEJ NA: MAURICZ.TV



WYSZAK
BROWAR RODZINNY

Na początek roku

Spotkajmy się w Wyszaku



UL. MŚCIWOJA II 8

REZERWACJE: (+48) 662 233 678

WWW.BROWARWYSZAK.PL



Świadomy obywatel to siła

Na gali Magnolia Biznesu najpierw wygrała drabinę, a chwilę później - nagrodę dla „Anioła Biznesu”. Tak zaczęła się historia, o której Angelika Felska opowiada z uśmiechem. W naszej rozmowie wracamy jednak nie tylko do zabawnych momentów, ale przede wszystkim do jej pracy: edukacji, integracji i budowania społeczeństwa obywatelskiego poprzez działalność Uniwersytetu Ludowego, którego jest prezeską.

Pani Angeliko, zacznijmy od Magnolii Biznesu, bo jest Pani laureatką ostatniej edycji. Jak przyjęła Pani to wyróżnienie? Było dla Pani dużym zaskoczeniem?

To było ogromne zaskoczenie. Dwa lata temu byłam już nominowana i uczestniczyłam w gali, więc mniej więcej wiedziałam, jakie osoby są nagradzane. Poszłam na galę przede wszystkim dlatego, że uważam, że to bardzo fajne wydarzenie - promuje kobiety i jest ważne dla naszego środowiska. Ale absolutnie nie spodziewałam się nagrody.

Styszeliśmy, że była też „podwójna niespodzianka”?

Tak! Pięć minut przed ogłoszeniem wyników wygrałam... drabinę! To była moja pierwsza i jedyna wygrana w życiu w loterii. A chwilę później ogłoszono kategorię „Anioł Biznesu” i zostałam nagrodzona. Było to więc naprawdę podwójne zaskoczenie.

Jak Pani postrzega znaczenie tego typu wydarzeń?

Uważam, że są bardzo potrzebne. Często nagrody bizne-

sowe pomijają działalność społeczną. Tutaj udało się połączyć biznes i działalność społeczną oraz charytatywną. To ważne, bo zwykle działalność wolontariacka jest traktowana trochę „na marginesie”. A w tym przypadku Kobietowo.pl i Nina Kaczmarek – organizatorki plebiscytu, pokazały, że działalność społeczna jest równorzędna z biznesową – i to jest świetne.

Skoro poruszamy temat działalności społecznej, proszę wyjaśnić czym jest Uniwersytet Ludowy i jakie ma znaczenie dla społeczeństwa obywatelskiego.

Uniwersytety Ludowe mają swoje korzenie w Skandynawii, gdzie istnieją od ponad 180 lat. W Polsce działamy od ponad 100 lat, choć nasza historia była znacznie trudniejsza. W okresie międzywojennym funkcjonowało około 80 placówek, ale po transformacji ustrojowej wiele z nich zostało uznanych za relikty PRL-u i zostały skreślone z systemu finansowania. Budynki często wracały na własność państwa czy samorządów, a placówki upadały.

Od 2016 roku obserwujemy odrodzenie Uniwersytetów Ludowych w Polsce. Powstaje coraz więcej placówek, a część z nich funkcjonuje w formie fundacji czy stowarzyszeń. Ciągłe jednak nie mamy możliwości funkcjonowania tak jak w Skandynawii, np. prowadzenia wielomiesięcznych kursów z internatem – koszty byłyby zbyt wysokie, a państwo nie zapewnia na to finansowania. Dlatego organizujemy kursy weekendowe, wielomiesięczne, ale zjazdy tylko w weekendy. I usiłujemy sobie radzić w naszej polskiej rzeczywistości.

Jakie kursy oferujecie?

Mamy bardzo szeroką ofertę. Prowadzimy kursy językowe, kursy ikonopisania, szkolenia z lideringu, a także kursy rozwijające kompetencje związane ze społeczeństwem obywatelskim. Nasze kursy weekendowe z noclegiem pozwalają uczestnikom przyjechać nawet z dalszych regionów Polski.

A jak Uniwersytet Ludowy reaguje na potrzeby uchodźców, np. z Ukrainy?

Już od drugiego czy trzeciego dnia wojny w Ukrainie oferowaliśmy kursy języka polskiego, aby uchodźcy mogli szybciej integrować się i funkcjonować w Polsce. To duże wyzwanie, bo egzamin państwowy z języka polskiego nie jest łatwy – jest ustny i pisemny. Do tego osoby z Ukrainy muszą opanować inny alfabet i gramatykę, więc wsparcie naszego Uniwersytetu jest naprawdę potrzebne. Od dłuższego czasu kładziemy także duży nacisk na aktywizację zawodową osób z Ukrainy i ich asymilację wśród Polaków. Ważne jest to abyśmy nauczyli się razem żyć i funkcjonować.

Skąd pomysł, by poświęcić się takiemu kierunkowi w życiu?

Moja droga była trochę nieoczywista. Mieszkalam w Niemczech i po urodzeniu drugiego dziecka postanowiłam podjąć studia doktoranckie w Polsce. Podczas pobytu w Niemczech zetknęłam się z tamtejszymi Uniwersytetami Ludowymi – Volkshochschule – i zaczęłam szukać polskiego odpowiednika. Literatura była nieliczna, badań prawie brak. W 2017 roku powołałam Uniwersytet Ludowy w Mierzynie, który działa do dziś.

Dlaczego promowanie wiedzy o społeczeństwie obywatelskim jest tak istotne?

Wiedza obywatelska pozwala ludziom świadomie podej-



mować decyzje, np. podczas wyborów. Nie chodzi tylko o to, żeby iść głosować, ale żeby rozumieć, jakie konsekwencje mają nasze wybory. Uniwersytety Ludowe uczą, że obywatelstwo to nie tylko prawa, ale i obowiązki. Chcemy, aby ludzie byli świadomi swojej roli w społeczeństwie, lokalnie, krajowo i globalnie.

Jak Uniwersytety Ludowe łączą edukację z kulturą?

Działamy na wielu płaszczyznach. Po pierwsze oferujemy edukację poza formalną – ludzie przychodzą, bo chcą, a nie dlatego, że muszą. Po drugie, w Mierzynie przejmujemy rolę instytucji kulturalnej. Organizujemy wernisaże, koncerty, spektakle teatralne – zarówno amatorskie, jak i z udziałem profesjonalnych aktorów z Teatru Polskiego czy Teatru Współczesnego. Promujemy lokalnych artystów – np. na sali obok mamy wystawę Bartosza Podgórskiego, lokalnego malarza i ikonopisarza.

Jak można zgłosić się do kursów lub wydarzeń?

Wszystko jest otwarte dla dorosłych uczestników. Kursy stałe, np. z języka polskiego czy ikonopisania, wymagają zgłoszenia – zazwyczaj przez elektroniczną listę. Liczy się kolejność zgłoszeń, a ograniczona liczba miejsc decyduje o przyjęciu na kurs. Organizujemy także akcje jednorazowe lub wydarzenia międzypokoleniowe, które są dostępne dla szerszej publiczności.

Na koniec – dlaczego społeczeństwo obywatelskie i jego świadomość są tak istotne?

Bo to fundament demokracji i życia społecznego. Widzimy, że nawet w wyborach wielu ludzi nie uczestniczy, albo głosuje bez pełnej świadomości konsekwencji. Wiedza obywatelska uczy, że każdy głos się liczy i że nasze decyzje wpływają na całe otoczenie – lokalnie, krajowo i globalnie. To również odpowiedź na rosnące zagrożenia – skrajne ideologie, wojny, konflikty. Uniwersytety Ludowe pokazują, że aktywny, świadomy obywatel może realnie wpływać na swoją społeczność i kraj.

Dziękuję za rozmowę i życzę dalszych sukcesów.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Alicja Uszyńska

FOTO: DOROTA WOLF

MODEL: @IDAMICHKA

Odwaga wraca *na salony*

Clean girl? Minimalistyczne, „niewidzialne” make-upy? Ten etap oficjalnie dobiega końca. Rok 2026 w makijażu będzie należał do koloru, światła i odważnych akcentów - dokładnie w duchu Yves Saint Laurenta, który jak nikt potrafił łamać zasady i uczyć kobiety odwagi.

FOT: ŁUKASZ DZIEWIC
MODEL: @@OL.KOVAL_17



Lidia Peterczuk, makijażystka YSL Beauty i autorka naszej sesji (która tworzy zawodowy super duet z fotografką Dorotą Wolf), przypomina, że sam Yves był wizjonerem, który dekady temu przewidywał to, co dziś znowu staje się trendem. – To on wprowadził do świata mody fuksjową pomadkę – kolor, który wcześniej kojarzono wyłącznie z kobietami ulicy. Wywołało to skandal, ale właśnie o to

FOT: DOROTA WOLF

MODEL: @JULES_ZULES

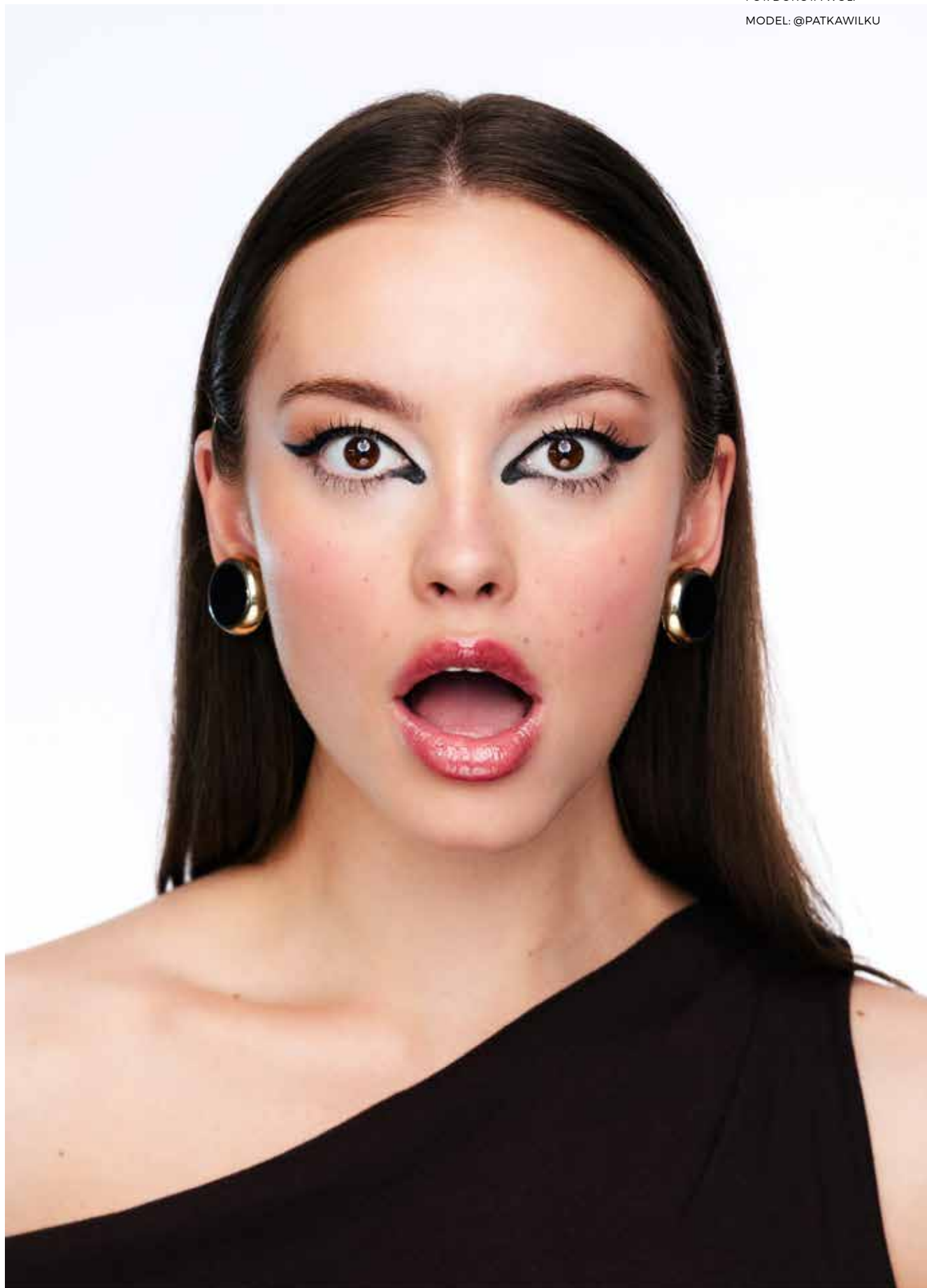
chodziło: pokazywać siłę, charakter, nie bać się - mówi Lidia. W tym roku królować będzie świetlista cera, lekkość zamiast „szpachli” i mocny, wyrazisty akcent - usta, powieka, policzki, ale zawsze w sposób szlachetny, żywy, odważny. Makijaż nie ma zakrywać. Ma dodawać pewności. - Natura wie najlepiej. Czasem wystarczy odsłonić spojrzenie, podkreślić usta, a okazuje się, że drobna blizna dodaje nam seksapilu. Makijaż jest po to, żeby wydobyć piękno - nie je przykryć - dodaje makijażystka.

MUA: Lidia Peterczuk

FOTO: DOROTA WOLF

MODEL: @IDAMICHKA









Druga **Szansa**

Maroko usytuowane na samym krańcu Afryki Północnej to niezwykła mieszanka pustyni, gór i oceanu w idealnych proporcjach. Ten wyjątkowy kraj, jako kierunek mojej pierwszej prawdziwej podróży, nauczył mnie pokory i ostrożności, gdy zamiast wspaniałych miast, długich plaż oraz kolorowych targowisk uginających się od ciężaru najróżniejszych skarbów przygotował dla mnie lekcję – trudną, lecz niezwykle potrzebną. Biedniejsza o skradziony portfel i jednocześnie bogatsza o bezpodstawny mandat, tajemną wiedzę o wyrafinowanych sposobach oszukiwania turystów oraz siniaka po rzuconym we mnie kamieniu, po kilku latach wróciłam do Maroka, który postanowił sprawdzić, czy na pewno przyswoiłam całą wiedzę, jaką mi dawno temu przekazał.

Skąpany w słońcu Marrakesz, którego początki sięgają drugiej połowy XI wieku, przywitał mnie kurzem, krzykiem sprzedawców oraz zapachem soczystych mandarynek unoszącym się w powietrzu. Ten zorganizowany chaos o kształcie rozległego miasta słynie ze swojej ogromnej medyny wpisanej na listę światowego dziedzictwa UNESCO oraz licznych łaźni oferujących tradycyjny rytuał oczyszczający hammam. Łaźnie były dawniej postrzegane jako święta przestrzeń do fizycznego i duchowego oczyszczenia przed modlitwą, a obecnie stanowią miejsce spotkań towarzyskich oraz filar codziennego życia Marokańczyków. Podstawą stosowanych tutaj tradycyjnych rytuałów pielęgnacyjnych jest savon noir, słynne, czarne mydło o konsystencji

gęstej pasty, które powstaje wyłącznie z oliwy z oliwek oraz oliwek macerowanych w soli potasowej. Ta niezwykła substancja nadaje skórze niemal aksamitną gładkość, a jej niepowtarzalna woń otula całe ulice, kusząc przechodniów obietnicą całkowitego relaksu. Niecałą minutę po opuszczeniu jednej z łaźni usłyszałam od mijanego mężczyzny „nice hammam” wypowiedziane z wielkim uśmiechem. Tego, jak rytuał wspaniale odpręża ciało i umysł, nie da się w żaden sposób ukryć. Kolejnego dnia wyruszyłam w głąb labiryntu stworzonego z ciasnych, ceglano-różowych uliczek medyny, aby zobaczyć najśłynniejszy targ na świecie. Każdego ranka tutejsi sprzedawcy wylewają przed swoimi sklepikami wodę, aby odnowić energię dnia i przyciągnąć klientów po-



szukujących kolorowych stożków uformowanych z aromatycznych przypraw, koszy pełnych ziół i suszonych kwiatów, haftowanych pantofli ze szpiczastymi czubkami, skórzanych toreb we wszystkich rozmiarach, pasków o każdej możliwej długości oraz butelek wypełnionych złocistym olejem arganowym, które okryte ciepłym blaskiem miedzianych lamp przyozdabiających niemal każdy stragan, zdają się być produktami najwyższej jakości. Maroko, otwierając przed turystami swoje ramiona, w stosownym czasie pobiera od nich podatek od naiwności. Większość „płynnego złota” nie ma jasnożółtej barwy, której zawdzięcza swoją nazwę, lecz dużo ciemniejszą, co wskazuje, że produkt nadaje się wyłącznie do celów spożywczych, a nie kosmetycznych. Zamknięty w przezroczystej butelce, pod wpływem promieni słonecznych dawno stracił swoje cenne właściwości, podobnie jak zwierzęta przyprawy ugniatane skrupulatnie przez sprzedawców w idealne ostrosłupy. Handlarze, których znaczna część asortymentu przyjechała na targ w kontenerze z dalekiej Azji, potrafią niemal bezbłędnie określić narodowość turysty na podstawie zaledwie kilku wypowiedzianych przez niego słów, co nadzwyczaj często gwarantuje sukces transakcji i sprawia, że kupujący wraca do domu z masą zupełnie niepotrzebnych mu rzeczy. Popłatane ścieżki prowadzą do serca bazaru – placu Jemaa El-Fna, który choć budzi się do życia dopiero nocą, już za dnia zaatakował wszystkie moje zmysły. To właśnie tutaj, pośród straganów oferujących świeżo wyciskane soki owocowe we wszystkich możliwych kombinacjach, na niskich pufach siedzą mężczyźni grających na instrumentach zwanych pungi najbardziej drażniącą melodię na świecie. Już od zbyt wielu lat zaklinacze węży odławiają te niezwykle zwierzęta z ich naturalnego środowiska, usuwają im kły, zaszywają pyski oraz głodzą, aby te, ku ucieście publiczności, prezentowały przy dźwiękach muzyki swoją imponującą postawę obronną. Mówi się, że kobry zahipnotyzowane melodią tańczą, lecz w rzeczywistości reagują one na wibracje dźwięku wydobywające

się z instrumentu, które wywołują u węży stres i zmuszają je do przyjęcia charakterystycznej pozycji poprzedzającej atak. Na wolności zwierzęta te żyją w ciszy, ukrywając się w opuszczonych norach lub kopcach termitów, a przyniesione w plecionych koszach w samo centrum olbrzymiego targu, zmuszane są do ciągłego słuchania potwornej kakofonii, na jaką składają się dźwięki pungi, donośne nawoływania sprzedawców, okrzyki dorożkarzy oraz głośnie muzyka płynąca z każdego zakątka placu. Wszystko po to, aby turyści krzycząc z radości na widok otępiatego węży, mogli zrobić sobie z nim zdjęcie za kilka euro. Mieszanka najróżniejszych dźwięków dobiegających ze wszystkich stron urzekła francuskiego projektanta mody Yves Saint Laurenta, który wraz ze swoim partnerem Pierrem Bergé zakupił w 1980 roku Ogród Majorelle – znajdujące się w centrum Marrakeszu, pełne egzotycznych roślin żywe dzieło sztuki zaprojektowane przez francuskiego malarza Jacques’a Majorelle. Ogród ze swoją okazałą willą o elektryzującym niebieskim kolorze stanowi oazę spokoju pośród zgiełku wielkiego miasta, a wypełniony śpiewem ptaków oraz wspaniałymi roślinami z odległych zakątków globu, stanowił dla legendarnego założyciela domu mody YSL niewyczerpane źródło inspiracji. Po dniu pełnym wrażeń i nieustającego hałasu odnalazłam wytchnienie w jednym z riadów, czyli tradycyjnym marokańskim domu, jaki dawniej należał do zamożnego kupca lub przedsiębiorcy. Zachwycająca posiadłość odgradzona od zewnętrznego świata potężnymi murami skrywała niewielki ogród i dziedziniec otulony zapachem jaśminu, rozmarynu oraz aloesu, niezwykle mozaiki zellige prezentujące skomplikowane, islamskie motywy geometryczne, a także olbrzymi taras, z którego mogłam podziwiać Marrakesz i otaczające go Góry Atlas, zostawiając odgłosy tętniącego życiem miasta kilka piętér niżej.

Gdy opuściłam pełen dźwięków, kolorów i zapachów chaos zwany Marrakeszem, ruszyłam w kierunku ośnieżonych

górkich szczytów, gdzie udało mi się dostrzec niekwestionowany symbol marokańskiej wsi – Mercedesa 240D. Ten z pozoru zwyczajny samochód po raz pierwszy został wprowadzony na rynek w latach 70., lecz gdy czasy jego świetności minęły i uznano go za zbyt przestarzałego dla europejskiego rynku, trafił do Maroka, gdzie z przebiegiem dochodzącym często do miliona kilometrów prowadzi swoje drugie, a nawet trzecie życie. Mercedes 240D odgrywa istotną rolę w życiu Marokańczyków, gdyż jako środek transportu publicznego, na którym można polegać zawsze, wszędzie i we wszystkich warunkach, jest traktowany przez swoich właścicieli jak najcenniejszy skarb. Obecnie coraz trudniej jest spotkać te niezwykle samochody, które wypełnione po brzegi najróżniejszymi przedmiotami – od olbrzymich toreb na zakupy, przez zwierzęta takie jak kozy czy kurczaki, aż po materiały budowlane, mkną niestrudzenie po dziurawych drogach daleko od wielkich miast, docierając tam, gdzie nie potrafi żaden inny samochód. Zmierzając na wschód znalazłam się w miejscowości Ouarzazate słynącej z zamku Ait Ben Haddou stworzonego w całości z gliny i słomianej sieczki, który stanowił dawniej ufortyfikowaną osadę nazywaną ksar. Strzeliste, pomarańczowe budowle otoczone wzgórzami i gajem palmowym znajdują się na dawnym szlaku karawanowym łączącym Marrakesz i Saharę, a ze względu na swój niepowtarzalny urok pojawiły się w filmach takich jak Gladiator, Królowa pustyni, Aleksander czy Mumia. Ait Ben Haddou zrobił na mnie z daleka wielkie wrażenie, lecz z bliska okazał się smutnym rozczarowaniem wypełnionym śmieciami, kilometrami kabli oraz wątpliwościami, czy to, na co patrzę, nie jest elementem scenografii, która po zakończeniu kolejnej produkcji filmowej zostanie rozebrana. Po długiej podróży dotarłam wreszcie na skraj Maroka, gdzie w całkowitej ciszy przywitały mnie okazałe wydmy Erg Chebbi. Z morza miękkiego piasku wyznaczającego północno-zachodni kraniec Sahary na wysokość 100 metrów wznosi się ku niebu Lala Lallia – niezwykle rzadka wydma o kształcie gwiazdy, która narodziła się 13 tysięcy lat temu. Stworzona dzięki działaniu dwóch przeciwstawnych wiatrów, pod wpływem siły trzeciego przemieszcza się o 50 cm w ciągu roku, zachwycając swoim unikatowym wyglądem zarówno przyjezdnych jak i mieszkańców kraju. Choć jako pierwsza ze wszystkich wydm oświetlana jest o poranku promieniami wschodzącego słońca, podobnie jak reszta pustyni zimą pochłania cały chłód nocy, przez co wędrowanie boso po pomarańczowym piasku przypomina spacerowanie po śniegu.

Podobny spokój, jaki wypełnia Erg Chebbi odnalazłam w miejscowości Essaouira graniczącej ze wzburzonymi falami Oceanu Atlantyckiego. To urokliwe, portowe miasto słynie z nieustającego wiatru, białych riadów o niebieskich fasadach i niezwykle pięknej medyny zamieszkiwanej przez setki kotów, które spędzają swój czas wylegując się w donicach, na ławkach, murkach oraz dachach licznych restauracji. Wraz z gromadą zwierzątek żądających nieustannego głaskania spacerowałam zaskakująco czystymi uliczkami, przyglądając się straganom uginającym od ciężaru glinianych naczyń tajine, błyszczących kryształów górskich, kadzi-deł, pięknie zdobionych dywanów oraz okazałych kapeluszy, toreb i żyrandoli wplecionych z trawy. Usiadłam na niewielkim dziedzińcu skrytym w cieniu potężnego figusa, ciesząc się z wirującej w powietrzu mieszanki morskiej bryzy, świeżo wyciskanego soku z trzciny cukrowej oraz woni sekretnej, pieprzno-słodkiej przyprawy ras el hanout składającej się z aż 30 składników. Z portfelem wciąż znajdującym się w plecaku, z którego nie wysypywały się dziesiątki nieprzydatnych pamiątek, zaliczyłam tę lekcję na szóstkę z małym minusem – i tym razem wróciłam do domu z mandatem.

Foto i tekst: Edyta Bartkiewicz





Fiat 126p **i Klasyczny Szczecin**

Święta, święta i po świętach. Podczas tych niedawno minionych po raz kolejny przekonaliśmy się, że Święty Mikołaj istnieje i ma się dobrze. W pędzie współczesnego świata nie zawsze jednak porusza się saniami w zaprzęgu reniferów. Wiele razy na szczecińskich ulicach spotkaliśmy go bowiem w kabinie Fiata 126p podczas rozwożenia prezentów czy też w czasie akcji charytatywnych.



Co więcej, towarzyszyliśmy mu także podczas odjazdu z powrotem do Laponii i zrobiło nam się milej na sercach, kiedy zapewnił, że już za rok znów wpadnie z wizytą do Szczecinian!

Trzeba przyznać, że czerwony Maluch okraszony w dodatku świątecznymi lampkami pasuje do Świętego Mikołaja znakomicie. Zwraca uwagę przechodniów, a przyciąga

także dzieci, które przecież nie mogą pamiętać tych samochodów z polskich ulic, gdy stanowiły zdecydowaną większość pojazdów w całej Polsce. Autko nie może czuć się przy tym obrażone, gdy nazywamy je Maluchem - w ostatnich latach produkcji było to już oficjalne uzupełnienie nazwy tego samochodu. Produkcja trwała aż do roku 2000, a pierwszy model z linii produkcyjnej włoskie-



go Fiata zszedł w 1972 roku (zdobył w tym czasie szóste miejsce w plebiscycie na samochód roku). Włoski koncern wkrótce sprzedał licencję także polskiej Fabryce Samochodów Małolitrażowych, gdzie od 1973 roku powstawały Polskie Fiaty 126p. Łącznie powstało prawie pięć milionów Maluchów, z czego blisko trzy i pół miliona w polskiej FSM. Sam model był następcą niezwykle popularnego we Włoszech Fiata 500 Nuova, choć otrzymał nieco bardziej kanciaste nadwozie, mało kojarzące się z poprzednikiem. Sam zresztą także przechodził szereg modernizacji. Zmieniał się także jego wygląd, dlatego najstarsze modele znacząco się różnią – choć jednak w detalach – od młodszych wersji. Od 1982 roku na ulice wyjechały auta ze zwiększoną pojemnością – wersja 650, z nowym gaźnikiem, tłumikiem szmerów ssania i wydechu. Czym ssanie jest, wiedzą posiadacze także dużych fiatów. To system ręcznego wzbogacania mieszanki paliwowej, za pośrednictwem linki i dźwigni w kabinie samochodu. Miało to ułatwiać rozruch zimnego silnika, a sygnalizowane było na desce rozdzielczej charakterystyczną pomarańczową lampką.

Szczeciński Polski Fiat 126p to egzemplarz z 1993 roku, o pojemności 650 centymetrów sześciennych, moc 24 KM. W grudniu jeździ nim Święty Mikołaj, ale na co dzień właścicielem jest Mateusz Borskowicz założyciel „Klasycznego Szczecina”, czyli grupy zrzeszającej miłośników starych samochodów.

– Ten samochód wyróżnia się nie tylko wyglądem, ale ma niesamowitą energię, która pojawia się wszędzie tam, gdzie on – mówi Mateusz Borskowicz. – Świetne wrażenia daje także jego prowadzenie. W tłumie aut na ulicy, podobnych jedno do drugiego również pod względem kolorów, mój Maluch zbiera spojrzenia z całej okolicy momentalnie. Dlatego korzystam z niego podczas niesienia pomocy potrzebującym. Klasyczny Szczecin jako grupa wspiera liczne akcje charytatywne i pomoc dla domów dziecka, a fiacik jest czasem narzędziem, a czasem wręcz skarbonką zachęcającą z powodzeniem do niesienia pomocy. Liczę, że w Nowym Roku przyczyni się również do sukcesu wielu takich akcji.

autor: Michał Sarosiek / foto: Bogusz Kluz

ATRAKCYJNY DWÓR WIELKICH MOŻLIWOŚCI

DOSKONAŁA INWESTYCJA, 21 HEKTARÓW GRUNTU

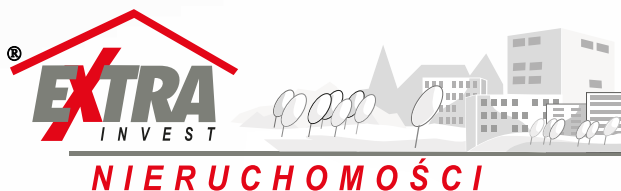


Nowa cena: 2.900.000 zł

NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚĆ INWESTYCYJNA W PRZYBYSŁAWIU

- **21 hektarów gruntu** – w tym 6 ha parku, 5 ha pod inwestycję gospodarczą i 10 ha ziemi ornej
- Kompleksowo zachowany zespół folwarczny z pałacem, zabudowaniami i parkiem

- Obiekt ma pełną inwentaryzację i dokumentację archiwalną
- Obiekt był na bieżąco remontowany
- Około 100 km od Szczecina
- W przygotowaniu jest koncepcja domu opieki dla osób starszych Sophienhof Senior Residence
- W pobliżu pole golfowe Modry Las



70-473 Szczecin, al. Wojska Polskiego 45 | tel. 48 601 705 307 | extra@extra.pl

www.extra.pl



Szczeciński ogród z nagrodą ***DNA Paris Design Awards 2025***

Minimalizm, harmonia i uważność na otoczenie... Właśnie te wartości znalazły uznanie jury prestiżowego konkursu DNA Paris Design Awards 2025, które nagrodziło projekt „Forest Island” - nowoczesny ogród prywatny zrealizowany w naszym mieście - w kategorii Private Gardens. Za koncept odpowiada Kłyk Landscaping. Wyróżnienie to stawia pracownię w gronie najlepszych twórców krajobrazu na świecie.



Centralnym elementem ogrodu jest woda zamknięta w geometrycznych kaskadach inspirowanych leśnym strumieniem. Kompozycję uzupełniają sosny, brzozy i trawy ozdobne. Wybór roślin został podyktowany lokalnymi warunkami i chęcią wtopienia ogrodu w naturalny kontekst. Zamiast rywalizować z naturą, projekt podkreśla jej siłę i piękno, integrując się z otoczeniem bez widocznych granic. Płyty granitowe prowadzą przez ogród jak leśne ścieżki, a całość dopełniają elementy z cortenu i stali malowanej proszkowo w kolorze głębokiej antracytowej szarości.

- Zanim zacznę jakiegokolwiek projekt, zabieram ze sobą kawę i rozglądam się po okolicy. Obserwuję rośliny i krajobraz, aby poznać charakter natury i wykorzystać go później jako inspirację. Każdego dnia chłonę projekty architektów, dzieła sztuki i odkrywam nowe odmiany roślin, więc kiedy nadchodzi czas, aby usiąść do projektu, polegam na pamięci i intuicji, które przetwarzają wcześniej zarejestrowane obrazy - mówi projektant ogrodu, Maciej Kłyk.

Projekt rozpoczął się od pustej działki z pojedynczymi drzewami i monokulturą traw. Warunki były ekstremalne (zimą mróz sięga tu -20°C), a latem temperatura potrafi przekroczyć 35°C . - Jednak potencjał tego miejsca był widoczny już na pierwszy rzut oka, a ściana sosnowego lasu na północy stanowiła ostateczną inspirację - dodaje architekt krajobrazu.

Z pozoru surowy, polski krajobraz może być punktem wyjścia do projektów, które robią wrażenie na międzynarodowej arenie. „Forest Island” powstał z uważnej obserwacji miejsca i szczerzej relacji z naturą i właśnie dlatego zyskał uwagę jury. Prosto ze Szczecina, z szacunkiem do przyrody, bez przesady, ale z charakterem.

Gratulujemy nagrody i z niecierpliwością czekamy na kolejne realizacje pracowni!

autorka: Anna Wysocka



Historia Fortu Prusy

Od zabytkowych murów do nowoczesnej przestrzeni biurowej

W sercu Szczecina, przy ulicy Bartosza Głowackiego, znajduje się budynek z ponad 130-letnią historią. To dawna pralnia garnizonowa, wzniesiona w 1890 roku, która dziś zachwyca nową odsłoną.

Obiekt przeszedł kompleksową rewitalizację, podczas której zachowano cenne elementy historyczne, w tym fragmenty muru fortyfikacji z XVIII wieku. Budynek zyskał nową funkcję – został przekształcony w nowoczesny biurowiec o powierzchni ponad 1500 m² i wzbogacony o estetykę skandynawskiego minimalizmu. Przestronne wnętrza, duże przeszklenia i elegancka forma sprawiają, że to miejsce pełne światła, a zarazem ducha historii.

To doskonały przykład, jak z szacunkiem dla dziedzictwa można stworzyć przestrzeń funkcjonalną i atrakcyjną dla nowoczesnych firm. Fort Prusy to świadectwo przemian Szczecina, ale także dowód na to, że przeszłość i nowoczesność mogą harmonijnie współistnieć. Każdy detal i korytarz przypomina o bogatej historii miasta, jednocześnie inspirując współczesnych użytkowników.

Obecnie budynek jest na sprzedaż. Stanowi on unikatową okazję dla inwestorów szukających prestiżowej przestrzeni biurowej w historycznym sercu miasta. Szczegółowych informacji udziela Sandra Rychter z Rychter Nieruchomości & Tax sp. z o.o., która z przyjemnością odpowie na wszelkie pytania i przedstawi pełną ofertę.

foto: Dagna Drązkowska-Majchrowicz



Sandra Rychter
Rychter Nieruchomości
& Tax sp. z o.o.
Pośrednik
nieruchomości
– nr licencji 29049









„Stocznowiec” – nowoczesne apartamenty z poszanowaniem historii

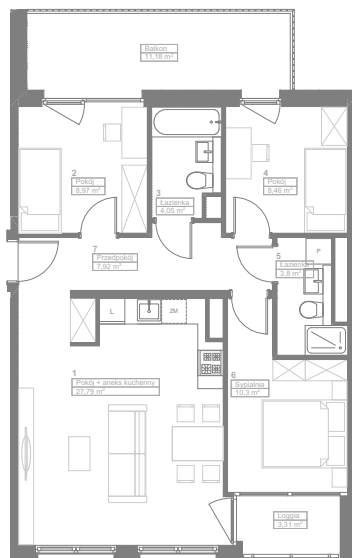
Supersam „Stocznowiec” to wciąż jeden z najbardziej rozpoznawalnych punktów na mapie Szczecina i to nie ze względu na szyld, lecz emocje, które budzi. Kiedyś – miejsce codziennych spotkań, zakupów, „kącika nowości”, wózków na kółkach zamiast koszyków i architektury, która przez dekady wpisywała się w krajobraz miasta. Dziś – przestrzeń pełna potencjału, która zyskuje nową formę. Symbolicznie i dosłownie.

Po zamknięciu działającego przez lata sklepu, Marina Developer przystępuje do realizacji zasadniczej części projektu. Start prac zaplanowano na pierwszy kwartał 2026 roku. W nowym budynku ponownie znajdzie się sklep spożywczy. „Społem” powróci, ale w wersji odpowiadającej współczesnym oczekiwaniom.

Architektura, która oddaje głos miejscu

Projekt Stoczniewca nie szuka taniej nowoczesności, bo od początku budowany jest z myślą o spójności z charakterem ulicy Parkowej w skali urbanistycznej, jak i w detalu. Inspirowany rytmem dawnej zabudowy, ale przefiltrowany przez nowoczesną estetykę i wysokie standardy życia.

Na styku przeszłości i przyszłości powstaje przestrzeń do życia – nie tyle nowa, co na nowo przemyślana. Miejsce, w którym forma nie dominuje nad funkcją, a historia nie zostaje wyparta przez teraźniejszość. Projekt zachowuje ciągłość architektoniczną wprowadzając przy tym zrównoważone rozwiązania i nową jakość miejskiego życia.



MIESZKANIE A.4.03 | PIĘTRO IV
Wysokość mieszkania: 2,63m

1	Pokój + aneks kuchenny	27,79 m ²
2	Pokój	8,97 m ²
3	Łazienka	4,05 m ²
4	Pokój	8,46 m ²
5	Łazienka	3,80 m ²
6	Sypialnia	10,30 m ²
7	Przedpokój	7,92 m ²
		71,29 m²
Balkon		11,18 m ²
Loggia		3,31 m ²



Stocznowiec wyrasta w miejscu wyjątkowym, bo w bezpośrednim sąsiedztwie Parku im. Stefana Żeromskiego, jednego z największych i najbardziej wielowymiarowych w naszym mieście. Dodatkowo, w ramach inwestycji powstanie ogólnodostępny park kieszonkowy o powierzchni ponad 2300 m² – zaprojektowany jako przestrzeń odpoczynku, spotkań i mikronatury w centrum miasta. Drzewa, ławki, ścieżki – ale bez zbędnej monumentalności. To miejsce ma służyć codzienności. Taka lokalizacja to nie tylko bliskość zieleni, ale też teatrów, bulwarów, galerii i Filharmonii. Autorem projektu jest szczecińska pracownia Marek Orłowski i Marek Szymański – OS-Architekci Sp. z o.o..

Mieszkania z charakterem

W ofercie Stoczniewca znajduje się 119 mieszkań o starannie zaprojektowanych układach – od funkcjonalnych kawalerek, przez przestronne dwupokojowe, aż po rodzinne mieszkania czteropokojowe. Wszystkie z dużymi przeszkleniami, ogrzewaniem podłogowym i podwyższonym standardem wykończenia.

Przedstawimy dwa lokale reprezentujące dwie różne potrzeby, ale ten sam poziom przemyslenia projektu.

A3.08. Mieszkanie 2-pokojowe o powierzchni 44,95 m²

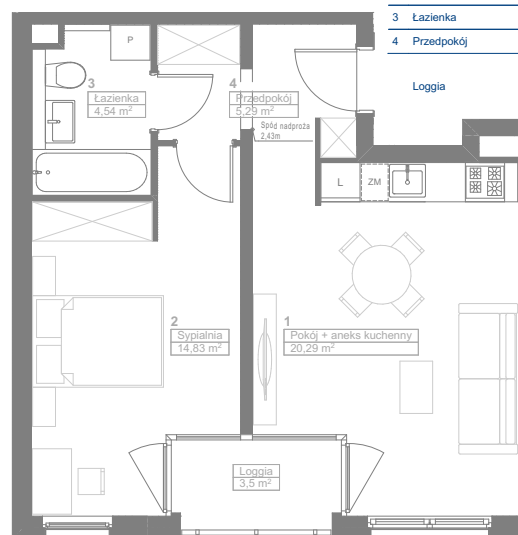
Idealne dla singla, pary lub pod inwestycję. Komfortowa przestrzeń dzienna z aneksem kuchennym (20,29 m²) otwiera się na balkon o powierzchni 3,49 m². Osobna sypialnia (14,83 m²) daje poczucie prywatności. Funkcjonalna łazienka (4,54 m²) i wygodny przedpokój (5,29 m²) dopełniają układ, w którym każdy metr ma znaczenie.

A4.03. Mieszkanie 4-pokojowe o powierzchni 71,29 m²

Zaprojektowane z myślą o rodzinach lub osobach potrzebujących większej przestrzeni. Salon z aneksem kuchennym imponuje powierzchnią (27,79 m²) i dwoma wyjściami na balkony (3,31 m² i aż 11,18 m²). Trzy sypialnie (10,30 m², 8,46 m² i 8,97 m²), dwie łazienki (4,05 m² oraz osobne WC – 3,80 m²), a także przestronny przedpokój (7,92 m²) pozwalają na wygodną organizację życia codziennego bez żadnych ustępstw względem komfortu.

MIESZKANIE A.3.08 | PIĘTRO III
Wysokość mieszkania: 2,63m

1 Pokój + aneks kuchenny	20,29 m ²
2 Sypialnia	14,83 m ²
3 Łazienka	4,54 m ²
4 Przedpokój	5,29 m ²
Loggia	3,49 m²
Suma	44,95 m²



W budynku znajdują się cichobieżne windy, hale garażowe z miejscami przystosowanymi do montażu ładowarek dla aut elektrycznych oraz komórki lokatorskie. W częściach wspólnych pojawi się autorska mozaika – subtelny ukłon w stronę szczecińskiej tradycji zdobień z lat 60. i 70., którą wielu mieszkańców pamięta z dzieciństwa. Tu nawet klatka schodowa będzie robiła wrażenie. Wszystkie elementy tworzą konsekwentną narrację: miejską, nowoczesną, ale osadzoną w miejscu i czasie.

Autorka: Anna Wysocka / wizualizacje: Marina Developer

MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre.

Marina Developer
www.marina-developer.pl
f marinaszczecin



KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC
SINCE 1997

Odkryj swoją
wyjątkowość!



25 lat doświadczenia mówi samo za siebie...

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

Laseroterapia i światło szerokopasmowe

Coraz częściej postrzegana jest dziś nie jako pojedynczy zabieg, lecz jako długofalowa strategia pracy nad jej jakością, zdrowiem i funkcjonowaniem. Jej znaczenie wykracza daleko poza estetykę

- laseroterapia zajmuje wyjątkowe miejsce w medycynie, będąc jednocześnie narzędziem poprawy wyglądu skóry oraz uznaną formą leczenia wielu jednostek chorobowych.

W nowoczesnej dermatologii i medycynie estetycznej lasery od lat wykorzystywane są w terapii zmian naczyniowych, rumienia, trądziku i trądziku różowatego, przebarwień o podłożu chorobowym, a także blizn pourazowych i pozapalnych. To właśnie ta wszechstronność sprawia, że laseroterapia stała się jedną z najbardziej zaawansowanych metod pracy ze skórą.

Zima sprzyja podejmowaniu świadomych decyzji terapeutycznych. Mniejsza ekspozycja na promieniowanie UV oraz spokojniejszy rytm życia stwarzają optymalne warunki do regeneracji i planowania leczenia w perspektywie długoterminowej. Skóra po miesiącach działania słońca, wiatru i czynników środowiskowych często ujawnia problemy, które wpływają zarówno na jej wygląd, jak i funkcjonowanie - nierówny koloryt, utrwalone przebarwienia, rozszerzone naczynka, spadek gęstości czy pogorszenie struktury. Laseroterapia pozwala pracować z tymi zmianami w sposób precyzyjny i kontrolowany, oddziałując na głębsze warstwy skóry i mechanizmy odpowiedzialne za ich powstawanie.

Warunkiem skuteczności takiej terapii jest jednak świadomość, że nie każdy laser działa w ten sam sposób. Poszczególne technologie różnią się mechanizmem działania, głębokością penetracji i zakresem wskazań. Inne rozwiązania wykorzystywane są w leczeniu zmian naczyniowych, inne w terapii przebarwień, jeszcze inne w stymulacji kolagenu czy poprawie struktury skóry. Laseroterapia nie jest więc jednym zabiegiem, lecz rozbudowanym obszarem medycyny, w którym kluczowe znaczenie ma właściwa diagnoza oraz indywidualny dobór technologii i parametrów. To właśnie w tym miejscu doświadczenie specjalisty staje się czynnikiem decydującym o bezpieczeństwie i przewidywalności efektów.

W Klinice Zawodny doświadczenie budowane jest konsekwentnie od ponad dwóch dekad. Praca z pacjentami, rozwój medycyny oraz ewolucja technologii laserowych to procesy, którym towarzyszymy od lat, obserwując ich zmiany i ucząc się, jak wykorzystywać je w sposób odpowiedzialny i świadomy. Laseroterapia od siedemnastu lat pozostaje jednym z kluczowych obszarów naszej praktyki, co pozwoliło nam wypracować podejście oparte nie na schematach, lecz na głębokim zrozumieniu mechanizmów działania poszczególnych technologii oraz biologii skóry. Dzięki temu dobór urządzeń, parametrów i sekwencji zabiegowych nigdy nie jest celem samym w sobie, lecz elementem procesu terapeutycznego, poprzedzonego analizą problemu i realnych potrzeb skóry. Często oznacza to łączenie kilku technologii w ramach jednej, spójnej strategii leczenia, tak aby oddziaływać nie tylko na objawy widoczne na powierzchni, lecz również na mechanizmy leżące u ich podłoża. To właśnie ten sposób myślenia odróżnia kli-

niczne wykorzystanie laseroterapii od prostego wykonania procedury - technologia nie jest tu samodzielnym „zabiegiem”, lecz narzędziem medycznym, które w doświadczonych rękach służy rozwiązywaniu konkretnych problemów skórnych zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i odpowiedzialności terapeutycznej.

Nowoczesna laseroterapia coraz wyraźniej odchodzi od procedur agresywnych. Nadmierne uszkodzanie tkanek w imię szybkiego efektu często wiąże się z długą rekonwalescencją i zwiększonym ryzykiem powikłań, nie zawsze przekładając się na rzeczywistą poprawę stanu skóry. Współczesne technologie umożliwiają działanie precyzyjne i selektywne, z poszanowaniem biologii skóry. Dobrym przykładem tego podejścia jest fenomen laserów pikosekundowych, które zrewolucjonizowały sposób pracy z tatuażami, przebarwieniami, strukturą skóry i procesami regeneracyjnymi. Dzięki ultrakrótkim impulsom energii działają one bardziej mechanicznie niż termicznie, skutecznie stymulując skórę przy minimalnym obciążeniu tkanek. Pozwalają uzyskać bardzo dobre efekty terapeutyczne przy jednocześnie krótkiej, często symbolicznej rekonwalescencji, co czyni je technologią szczególnie cenioną w leczeniu problemów skórnych wymagających precyzji i bezpieczeństwa.

Równie istotną rolę w długofalowej pracy ze skórą odgrywają technologie oparte na świetle szerokopasmowym, które dziś uznawane są za fundament całorocznej terapii. Wykorzystywane zarówno w leczeniu zmian naczyniowych i rumienia, jak i w poprawie kolorytu oraz funkcji skóry, pozwalają na stopniowe wzmacnianie jej struktury i przygotowanie do bardziej zaawansowanych procedur. To rozwiązania, które nie konkurują z innymi technologiami laserowymi, lecz tworzą solidną bazę terapeutyczną, na której można bezpiecznie budować dalsze etapy leczenia.

Laseroterapia, niezależnie od wskazań, powinna być procesem zaplanowanym i prowadzonym w sposób odpowiedzialny. To nie jednorazowy zabieg, lecz świadoma strategia terapeutyczna, w której technologia pozostaje narzędziem w rękach doświadczonego zespołu klinicznego. Właśnie takie podejście sprawia, że laseroterapia staje się realną inwestycją w zdrowie i funkcjonowanie skóry - opartą na wiedzy, doświadczeniu i medycznych standardach, a nie na samym dostępie do urządzeń.



Piękny uśmiech to bieg długodystansowy

W gabinecie – skupiony, precyzyjny i uważny. Na trasie – wytrwały, systematyczny i zorientowany na cel. Lek. dent. Tomasz Zając z Białej Szuflady od lat łączy dwa światy, które (choć pozornie odległe) w jego codzienności doskonale się uzupełniają. Maratony, w których bierze udział na całym świecie, są nie tylko sportową pasją, ale także metaforą podejścia do leczenia: spokojnego, konsekwentnego i opartego na zaufaniu.

Tomasz Zając zajmuje się przede wszystkim chirurgią, protetyką i leczeniem zachowawczym. Zapytaliśmy go o to, co łączy fotel dentystyczny z linią startu, jak bieganie pomaga zrozumieć potrzeby pacjentów i dlaczego nazwisko... czasem zobowiązuje.

Na co dzień pracuje Pan w gabinecie, po godzinach biega Pan maratony na całym świecie. Skąd wzięła się ta potrzeba długiego dystansu w pracy i w sporcie?

To ciekawe, ale w obu tych światach – stomatologii i bieganiu długodystansowym – pociąga mnie dokładnie to samo: konsekwencja, cierpliwość i myślenie długofalowe. W gabinecie pracuję z precyzją, często przez wiele godzin, skupiając się na detalach i na efekcie, który nie zawsze widać

od razu, ale ma ogromne znaczenie w przyszłości. Maraton jest bardzo podobny – to nie sprint, tylko umiejętność rozłożenia sił, słuchania organizmu i zaufania procesowi treningowemu. Myślę, że potrzeba długiego dystansu wzięła się u mnie z charakteru: lubię wyzwania, które wymagają systematyczności i odporności psychicznej. Bieganie daje mi równowagę po pracy, a praca uczy mnie spokoju i koncentracji, które potem procentują na trasie maratonu.

Chirurgia, protetyka, leczenie zachowawcze to dziedziny wymagające sporej koncentracji. Czy bieganie jest dla Pana sposobem na odreagowanie, czy raczej kolejnym wyzwaniem do „przepracowania”?

Zdecydowanie jedno i drugie, ale w różnych proporcjach,

zależnie od momentu. Na co dzień bieganie jest dla mnie przede wszystkim formą odreagowania – po kilku godzinach intensywnej koncentracji w gabinecie możliwość wyjścia na trening, złapania rytmu oddechu i „przewietrzenia głowy” jest bezcenna. To czas, w którym porządkują się myśli i spada napięcie. Z drugiej strony, kiedy przygotowuję się do maratonu, bieganie staje się również kolejnym wyzwaniem do przepracowania, bardzo świadomym i zaplanowanym. Analizuję trening, reaguję na sygnały organizmu, dbam o regenerację – podobnie jak w pracy klinicznej, gdzie każdy etap leczenia ma znaczenie. Myślę, że właśnie ta dwutorowość jest kluczowa: bieganie pozwala mi odpocząć psychicznie, ale jednocześnie daje satysfakcję z realizacji długoterminowego celu.

Wielu pacjentów boi się długiego, wieloetapowego leczenia. Czy doświadczenie maratończyka pomaga Panu tłumaczyć im, że nie wszystko da się zrobić „na skróty”?

Zdecydowanie tak. Bardzo często odwołuję się do analogii z bieganiem, bo jest ona intuicyjna i łatwa do zrozumienia. Maratonu nie da się przebiec bez przygotowania, skracając trasę albo pomijając etapy treningu – każda taka próba kończy się kontuzją albo porażką. W leczeniu stomatologicznym jest podobnie: żeby osiągnąć trwały, bezpieczny efekt, trzeba przejść przez wszystkie zaplanowane etapy, czasem rozłożone w czasie. Doświadczenie maratończyka uczy mnie też cierpliwości i empatii. Rozumiem, że pacjent może się obawiać długiego procesu, dlatego staram się jasno tłumaczyć, co i dlaczego robimy, jakie są kolejne „kilometry” leczenia i jaki jest cel na mecie. Kiedy pacjent widzi sens drogi, a nie tylko jej długość, znacznie łatwiej jest mu zaufać i spokojnie przez ten proces przejść.

W Białej Szufladzie dużo mówi się o spokojnym, przemyślanym podejściu do leczenia. Jak Pan to rozumie w swojej codziennej pracy z pacjentami?

Dla mnie spokojne, przemyślane podejście do leczenia oznacza przede wszystkim brak pośpiechu – zarówno w planowaniu, jak i w samym działaniu. Każdy pacjent ma inną historię, potrzeby i obawy, dlatego zaczynam od dokładnej diagnostyki i rozmowy, a dopiero potem proponuję konkretne rozwiązania. Nie chodzi o to, żeby zrobić „jak najszybciej”, tylko „jak najlepiej” i najbezpieczniej w długiej perspektywie. W codziennej pracy bardzo dbam o atmosferę spokoju w gabinecie. Tłumaczę kolejne etapy leczenia, daję pacjentowi czas na zadanie pytań i oswojenie się z planem. Tak jak w bieganiu – odpowiednie tempo i świadomość celu są kluczowe. Leczenie staje się procesem, który pacjent rozumie i współtworzy, a nie źródłem stresu czy presji.

Ma Pan za sobą setki kilometrów przebiegniętych na trasach maratonów i setki godzin spędzonych przy fotelu. Co bardziej uczy pokory – sport czy medycyna?

To bardzo trudne pytanie, bo zarówno sport, jak i medycyna potrafią uczyć pokory w wyjątkowo mocny sposób. Medycyna robi to każdego dnia – tu nie ma miejsca na rutynę ani przecenianie własnych umiejętności. Każdy pacjent jest inny, a nawet najlepiej zaplanowane leczenie wymaga czasem korekty. Świadomość odpowiedzialności za zdrowie drugiego człowieka bardzo szybko uczy szacunku do wła-



snym ograniczeń. Sport, a szczególnie maraton, uczy pokory bardziej fizycznie i bezpośrednio. Trasa szybko weryfikuje ambicje, przygotowanie i koncentrację. Niezależnie od doświadczenia, każdy bieg może zaskoczyć i przypomnieć, że organizm ma swoje prawa. Myślę jednak, że to właśnie połączenie obu tych światów daje największą lekcję. Medycyna uczy odpowiedzialnej pokory, a sport – akceptacji własnych granic. Razem sprawiają, że staram się być uważniejszy, spokojniejszy i bardziej otwarty zarówno w pracy, jak i poza nią.

Muszę zapytać: Czy nazwisko Zajęc zobowiązuje do bycia w ciągłym ruchu?

Coś w tym chyba jest. Nazwisko Zajęc często pojawia się w żartach, że „nie da się stać w miejscu”, ale prawda jest taka, że ruch zawsze był dla mnie naturalną potrzebą, a nie obowiązkiem wynikającym z nazwiska. Bieganie przyszło z czasem, z ciekawości i chęci sprawdzenia własnych granic, a nie z poczucia, że „tak trzeba”. Jeśli jednak miałbym spojrzeć na to z dystansem, to faktycznie – zarówno w sporcie, jak i w pracy, ciągle jestem w drodze: do lepszej formy, do lepszych rozwiązań, do większego komfortu pacjentów. Więc może nazwisko trochę zobowiązuje..., ale na szczęście jest to bardzo przyjemny obowiązek.

Rozmawiała: Anna Wysocka foto: Alicja Uszyńska

Okiem dermatologa
Dr Kamila Stachura



Skóra 45+ – to warto wiedzieć i... przestać obawiać się pogorszenia jej kondycji

Skóra pełni wiele funkcji fizjologicznych: barierową, immunologiczną, metaboliczną, ale jest też jednym z naszych narządów zmysłów. My, dermatolodzy, patrząc na skórę, zawsze odbieramy ją także jako istotny wskaźnik zdrowia.

To, co obserwujemy, patrząc w lustro – przebarwienia, zmarszczki, popękane naczynka czy szorstkość i matowość skóry – to efekty tego, co w naszym organizmie zachodzi dwutorowo. Sposób starzenia się skóry z jednej strony jest zaprogramowany genetycznie w naszym DNA, a z drugiej strony starzenie egzogenne, czyli np. fotostarzenie, jest związane z wpływem czynników środowiska zewnętrznego i naszym stylem życia. To, co jemy, jak żyjemy, ile śpimy, jak korzystamy ze słońca, ma wpływ na sposób starzenia się naszej skóry.

Przy czym zawsze podkreślam – nie popadajmy w skrajności. Słońce jest dla nas korzystne, bo np. pobudza syntezę witaminy D3. Nie uciekajmy przed nim, ale też pamiętajmy, że nadmierne przebywanie w warunkach wakacyjnych przyspieszy proces fotostarzenia się skóry. Strośmy za to zupełnie od papierosów – niezależnie od wieku i ilości, dostarczamy skórze solidną dawkę składników toksycznych.

Skóra „po czterdziestce” powoli wchodzi też w okres menopauzy. Zmiany zaczynają zachodzić we wszystkich jej warstwach – na poziomie naskórka, skóry właściwej i tkanki podskórnej. Ich rezultatem bywa efekt matowej, cieńszej skóry, bo zmienia się funkcjonowanie naszych gruczołów potowych i łojowych, które produkują mniej sebum i jest ono gorszej jakości. Zmienia się także mikrokrążenie, pojawia się drobne włóknienie ścian naczyń krwionośnych, które stają się mniej elastyczne i tym samym łatwiej pękają. Wiele pacjentek w tym czasie zgłasza się do naszych gabinetów z rumieniem czy trądzikiem różowatym. Inaczej też zaczynają pracować mięśnie, a naturalny proces starzenia dotyczy również zgromadzonej podskórnej tkanki tłuszczowej. Obserwujemy wtedy to, co zaczyna nam mocno przeszkadzać, czyli grawitacyjne zacieranie się owalu twarzy. Jeśli dodatkowo w naszym życiu pojawia się duża dawka długotrwałego stresu, to rosnący poziom kortyzolu także ma swój wpływ na pogorszenie się jakości skóry. Tak zwany hormon stresu może nasilać suchość skóry i pogarszać mikrokrążenie. Ma on też wpływ na jakość snu, a to ogromnie ważny czynnik dla kondycji naszej skóry.

Na szczęście żyjemy w czasach, kiedy technologie, preparaty i kosmetyki pielęgnacyjne są w stanie dłużej utrzymać skórę w dobrej kondycji, a także naprawić niektóre z błędów i zaniedbań pielęgnacyjnych. Do tego potrzebny jest partner, który – tak jak dermatolog – zna skórę bardzo dobrze i potrafi połączyć różne czynniki mające wpływ na kondycję tego organu u danego pacjenta i, co kluczowe, dobrać prawidłowe działanie na różnych jego warstwach. Takie sprzężone działanie i połączenie różnych zabiegów może dać efekty w postaci widocznie lepszej kondycji skóry i oczekiwanego przez większość z nas – młodszego wyglądu. Warto wiedzieć, że skóra w tym wieku może być wspierana terapią hormonalną dobraną przez lekarza, mądrym i zasadnym suplementowaniem, ale też dobranym

*To, co jemy,
jak żyjemy,
ile śpimy,
jak korzystamy
ze słońca,
ma wpływ
na sposób
starzenia się
naszej skóry.*

w porozumieniu z lekarzem. Przestrzeń internetowa jest pełna poleceń i rekomendacji także w tym zakresie. Ja zachęcam jednak do tego, aby – tak jak w przypadku zabiegów – nie kierować się atrakcyjnością przekazów, tylko indywidualnie dobranym planem działania, który jest efektem połączenia pracy lekarza dermatologa i kosmetyka, a czasami także lekarzy innych specjalności.

Działania łączone mają sens – siła technologii i preparatów oraz kompetencji sprzyja dzisiaj kobietom w każdym wieku. Ilość możliwości działania prewencyjnego na skórę pozwala już paniom 25+ na świadome postępowanie ze skórą. Ogromny wybór możliwości zabiegowych w różnych zakresach daje szansę wszystkim tym, które już dawno skończyły 40 lat i zaczynają rok 2026 z postanowieniem zadbania o młodszy, zdrowszy wygląd w tym roku. Zachęcam te Panie do działania z planem – nie trzeba go tworzyć w styczniu na fali postanowień, można to zrobić wczesną wiosną i na koniec roku osiągać widoczny, dobry efekt w kondycji i wyglądzie swojej skóry. Czas sprzyja dzisiaj kobietom, także w aspekcie możliwości medycznych i kosmetycznych. Trzeba mieć tylko wybór możliwości i pracować nad skórą z tymi, którzy bardzo dobrze ją znają. Pięknego roku 2026!



ul. Jagiellońska 87 | 70-437 Szczecin
tel. 535 350 055 | www.klinikadrstachura.pl



KLINIKA
DR STACHURA

Most czy proteza?

Dlaczego warto zainwestować w implanty

Dr n. med. Barbara Stawska od niemal 24 lat wraz ze swoim zespołem w klinice Dental Art dba nie tylko o zdrowy uśmiech pacjentów, ale także o ich komfort i jakość życia. Stawia na jakość, bezpieczeństwo i rozwiązania, które służą przez lata, takie, którymi na przykład zajmuje się implantologia. O nowoczesnych możliwościach implantologii, różnicach między mostem a protezą oraz komforcie pacjentów rozmawiamy poniżej.



PRZED



Pani doktor czym w stomatologii jest most?

Most to stałe uzupełnienie protetyczne, które jest wsparte na zębach własnych pacjenta lub na wcześniej wprowadzonych implantach.

A czym jest proteza?

Proteza to uzupełnienie ruchome. Pacjent samodzielnie ją wkłada i wyjmuje.

Jaka jest różnica pomiędzy tymi dwoma rozwiązaniami?

Różnica jest diametralna – zdecydowanie na korzyść mostu. Przede wszystkim chodzi o komfort użytkowania oraz estetykę.

Czy może Pani rozwinąć te aspekty?

Użytkowanie mostu jest zupełnie nieporównywalne do korzystania z protezy. W przypadku protezy trudno mówić o prawdziwym komforcie. To spory kawałek plastiku, który musi być maksymalnie rozbudowany, aby zapewnić jakiegokolwiek oparcie w jamie ustnej. Mimo to często bywa niestabilna i po prostu się rusza. Szczególnie problematyczna jest proteza dolna, gdzie możliwości stabilizacji są ograniczone, a wszystkie tkanki wokół – policzki, wargi i język – są ruchome.

W celu poprawy umocowania stosuje się kleje do protez, jednak i one często nie rozwiązują problemu.

Most natomiast składa się jedynie z rzędu pełnoceramicznych zębów przykręconych do implantów. Nie ma metalowych klamer ani plastikowego podniebienia. Dzięki stabilnemu umocowaniu nie rusza się podczas mówienia ani jedzenia. Daje pacjentowi pełną swobodę w codziennym funkcjonowaniu i w kontaktach społecznych. To rozwiązanie zdecydowanie najbliższe naturze.

Czy zawsze można wykonać most na implantach?

Prawie zawsze. Warunkiem jest możliwość wprowadzenia implantów, a to zależy głównie od warunków kostnych pacjenta, oczywiście przy założeniu braku przeciwwskazań ogólnych.

PO



Czy trzeba mieć dużo kości, aby możliwe było wprowadzenie odpowiedniej liczby implantów?

Coraz mniej. Implantologia ogromnie rozwinęła się w ostatnich latach. Dzięki technikom typu All-on-X lekarze mają dziś do dyspozycji możliwości, których wcześniej nie było. Sytuacje kliniczne, które kiedyś wymagały skomplikowanych odbudów kostnych, obecnie mogą być zaopatrzone implantami pochyłymi lub wprowadzonymi w nieco inny sposób niż tradycyjnie. Daje to możliwość wykonania mostów nawet w bardzo trudnych warunkach, również mostów natychmiastowych – przykręcanych w dniu zabiegu lub dzień po nim.

Czy to oznacza, że pacjent nie zostaje bez zębów?

Owszem. Most wykonujemy tego samego dnia, najpóźniej następnego. Oznacza to, że przez cały okres leczenia pacjent ma zęby – także na etapie gojenia i wgajania się implantów. To ogromna zmiana w porównaniu do dawnych czasów, kiedy pacjenci często przez wiele miesięcy pozostawali bez uzupełnień.

Jak długo trwa okres gojenia?

Z reguły kilka miesięcy, czasami zalecamy nawet pół roku. Jednak dzięki metodzie All-on-X pacjent ma zapewniony komfort użytkowania praktycznie od samego początku leczenia.

Jak pacjenci czują się po takim zabiegu?

Najtrudniejszy dla pacjentów nigdy nie był sam zabieg. Największy lęk budziła wizja pozostania bez zębów na czas gojenia implantów. Ta obawa przez lata blokowała wielu pacjentów przed rozpoczęciem leczenia. Dziś ten problem właściwie nie istnieje. Mosty tymczasowe, poza walorami estetycznymi, są przede wszystkim w pełni funkcjonalne i pozwalają pacjentom na normalne życie od pierwszych dni po zabiegu.

Dziękuję za rozmowę.



Cichy temat, ważna decyzja

Są sprawy, które łatwo odkłada się na później – zwłaszcza wtedy, gdy nic nie boli i nic nie niepokoi. Rak szyjki macicy przez długi czas może rozwijać się bezobjawowo, a jednak właśnie w tym przypadku profilaktyka ma wyjątkowe znaczenie. To jeden z nielicznych nowotworów, któremu można skutecznie zapobiegać, pod warunkiem że działa się odpowiednio wcześniej.

Choroba, która nie daje sygnałów

Rak szyjki macicy zwykle rozwija się powoli i przez wiele lat nie wpływa na codzienne funkcjonowanie. Kluczowym czynnikiem ryzyka jest zakażenie wirusem HPV (Human Papillomavirus) – bardzo powszechnym wirusem, z którym większość osób aktywnych seksualnie ma kontakt przynajmniej raz w życiu. W wielu przypadkach zakażenie ustępuje samoistnie, jednak gdy utrzymuje się w organizmie przez dłuższy czas, może prowadzić do zmian przednowotworowych. Proces ten przebiega stopniowo i może trwać wiele lat, co daje realną szansę na wczesne wykrycie zmian.

To właśnie brak wyraźnych objawów sprawia, że regularne badania są tak istotne – pozwalają wykryć nieprawidłowości, zanim staną się realnym zagrożeniem.

Profilaktyka jako element stylu życia

Jeszcze do niedawna profilaktyka kojarzyła się głównie z obowiązkiem. Dziś coraz częściej postrzegamy ją inaczej – jako element stylu życia opartego na świadomości i odpowiedzialności. Regularne badania, szczepienia, rozmowy z lekarzem nie są już oznaką lęku, lecz dojrzałości i troski o jakość życia na dłuższą metę.

To podejście, które nie wymaga pośpiechu ani presji. Wpisuje się w codzienność podobnie jak dbanie o równowagę, relacje czy regenerację. Profilaktyka nie jest spektakularna – ale daje coś znacznie cenniejszego: poczucie spokoju i kontroli nad tym, co naprawdę ważne.

Szczepienia - decyzja, która wyprzedza problem

W tym kontekście szczepienie przeciw HPV coraz częściej postrzegane jest nie jako interwencja „na już”, lecz jako spokojna decyzja na przyszłość. To działanie, które nie daje natychmiastowego efektu, ale konsekwentnie buduje ochronę na lata. Szczepienia znacząco zmniejszają ryzyko zakażenia typami wirusa odpowiedzialnymi za większość przypadków raka szyjki macicy, a ich znaczenie wykracza poza jednostkową ochronę – wpływa również na bezpieczeństwo zdrowotne całych populacji. Z tego powodu szczepienia przeciw HPV są uznawane za jedno z najskuteczniejszych narzędzi profilaktyki pierwotnej tego nowotworu.

Profilaktyka, która naprawdę działa

Podstawą profilaktyki raka szyjki macicy pozostaje regu-

larna cytologia. To badanie krótkie i rutynowe, a jednocześnie niezwykle skuteczne – umożliwia wykrycie zmian na etapie, gdy są one w pełni odwracalne lub bardzo dobrze poddają się leczeniu. Coraz częściej cytologia wykonywana jest łącznie z testem HPV, który pozwala dokładniej ocenić ryzyko i zaplanować dalszą kontrolę.

Drugim filarem profilaktyki jest szczepienie przeciw HPV. Największą skuteczność osiąga ono przed rozpoczęciem aktywności seksualnej, jednak również osoby dorosłe mogą odnieść z niego realne korzyści. Szczepienia rekomendowane są zarówno dziewczynkom, jak i chłopcom – HPV dotyczy obu płci, a szerokie szczepienia znacząco ograniczają krążenie wirusa w populacji.

Wczesne wykrycie zmienia perspektywę

Rak szyjki macicy należy do tych nowotworów, w których czas ma kluczowe znaczenie. Zmiany wykryte na wczesnym etapie są w pełni wyleczalne, a rokowania w takich przypadkach są bardzo dobre – skuteczność leczenia sięga nawet 99%. Regularne badania przesiewowe pozwalają wykryć chorobę zanim wymaga leczenia radykalnego, co znacząco zmniejsza obciążenie dla pacjentki.

Różowe Pomorze: zdrowie kobiet w centrum uwagi

Tematyce profilaktyki i budowania świadomości zdrowotnej poświęcona jest konferencja „Różowe Pomorze”, która odbędzie się 15 stycznia 2025 roku o godzinie 15.00 w Hotelu Marriott w Szczecinie (ul. Brama Portowa II). Wydarzenie organizowane jest pod Honorowym Patronatem Marszałka Województwa Zachodniopomorskiego Olgierda Geblewicza, który wraz z małżonką wspiera inicjatywę.

Program konferencji łączy wiedzę medyczną z tematami bliskimi codziennym decyzjom zdrowotnym. Zaplanowano wystąpienia lekarzy różnych specjalizacji oraz rozmowy o profilaktyce i diagnostyce, które mają ułatwić podejmowanie świadomych decyzji.

Na koniec – spokojnie i konkretnie

Profilaktyka raka szyjki macicy nie wymaga radykalnych zmian ani nadzwyczajnych działań. Wymaga regularności. Cytologia, rozmowa z lekarzem o teście HPV, decyzja o szczepieniu – to kroki, które wykonuje się raz na jakiś czas, a ich efekt pozostaje na lata. W praktyce to jedna z najbardziej klasycznych form dbania o siebie: oparta na wiedzy, konsekwencji i odpowiedzialności.



Styczeń na różowo. Profilaktyka, badania, edukacja

dr n.med Dorota Gródecka
specjalista położnictwa i ginekologii



GINEKOLOGIA POŁOŻNICTWO UROLOGIA
ORTOPEDIA STOMATOLOGIA DIABETOLOGIA
ENDOKRYNOLOGIA CHOROBY WEWNĘTRZNE
GASTROLOGIA USG TRANSPLANTOLOGIA
NEFROLOGIA PSYCHIATRIA DERMATOLOGIA
NEUROCHIRURGIA CHIRURGIA ANDROLOGIA
NEUROLOGIA FIZJOTERAPIA RADIOLOGIA
CHOROBY ZAKAŻNE PROKTOLOGIA
MEDYCYNĄ ESTETYCZNA CHIRURGIA PLASTYCZNA

GABINETY
TUWIMA

Twoje GABINETY

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

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



Regeneracja zamiast rewolucji

Nowy rok nie zaczyna się dziś od spektakularnych metamorfoz, ale od świadomego dbania o skórę. Coraz rzadziej szukamy „modnych zabiegów”, a coraz częściej realnych rozwiązań dla zmęczonej, osłabionej cery. W rozmowie o najnowszych trendach w medycynie estetycznej, z dr. Marcinem Wiśniowskim, wyraźnie wybrzmiewa jedno: styczeń to idealny moment, by zacząć mądrze, spokojnie i bez presji – stawiając na regenerację, jakość skóry i długofalowe efekty zamiast szybkich zmian.

Panie Doktorze, jakie zabiegi cieszą się największym zainteresowaniem w ramach noworocznych postanowień?

W ostatnich miesiącach w medycynie estetycznej widać, że najczęściej wybierane są zabiegi mało inwazyjne, szybkie i dające naturalny efekt, bez długiej rekonwalescencji. Wciąż w czołówce zainteresowań są zabiegi z użyciem toksyny botulinowej i wypełniaczy. Oprócz tego rośnie popularność zabiegów poprawiających jakość skóry – laserowe resurfacingi, mikronakłuwanie z RF, peelingi i terapie regeneracyjne, jak PRP czy stymulatory kolagenu, które wspierają naturalny proces odmładzania bez mocnej ingerencji. Podsumowując: dominują subtelne, skuteczne zabiegi podkreślające naturalne piękno i poprawiające kondycję skóry, a nie spektakularne metamorfozy.

Czy bardziej dominują cele związane z poprawą wyglądu, czy raczej zdrowiem i jakością skóry?

Zdecydowanie widać dziś przesunięcie akcentu z samej poprawy wyglądu na zdrowie i jakość skóry, choć dla wielu osób estetyka nadal jest ważnym punktem wyjścia. Pacjentki coraz częściej mówią nie o zmarszczkach czy konkretnych defektach, ale o potrzebie regeneracji, wzmocnienia skóry, poprawie jej gęstości, kolorytu i odporności na starzenie. Zabiegi mają sprawić, że twarz wygląda świeżo, naturalnie, a nie tylko młodziej.

Czy noworoczne decyzje częściej wynikają z aktualnych trendów, czy raczej z realnych potrzeb pacjentek?

Choć trendy nadal mają znaczenie i często są impulsem do pierwszej wizyty, coraz częściej to realne potrzeby skóry i samopoczucie pacjentek decydują o noworocznych decyzjach. W gabinetach widać większą świadomość. Kobiety przychodzą nie po „modny zabieg”, ale po rozwiązanie konkretnego problemu, takiego jak zmęczony wygląd, utrata jędrności czy pogorszenie jakości skóry po stresującym okresie. Trendy raczej porządkują ofertę i podpowiadają kierunek, natomiast ostateczny wybór coraz częściej wynika z chęci poprawy komfortu, pewności siebie i długofalowego zadbania o kondycję skóry.

Jakie zabiegi nie powinny być podejmowane pod wpływem impulsu noworocznego?

Nie powinno się robić zabiegów trwałych, mocno zmieniających rysy twarzy lub wymagających agresywnej ingerencji, takich jak nadmierne wypełnianie twarzy, radykalne modelowanie konturu czy decyzje o dużych korektach bez wcześniejszego planu. Szczegółnej rozważki wymagają także procedury wymagające serii i długofalowej strategii. Medycyna estetyczna nie powinna być reakcją na chwilowe emocje czy presję „nowego początku”, ale świadomym procesem opartym na realnych potrzebach skóry, dobrej diagnostyce i rozmowie.

Z jaką wiedzą przychodzą do gabinetu pacjentki? Są bardziej świadome, czy nadal dużą rolę odgrywają media społecznościowe?

Dzisiejsze pacjentki przychodzą z dużo większą wiedzą niż jeszcze kilka lat temu, ale jest to wiedza bardzo nierówna i często filtrowana przez media społecznościowe. Z jednej strony są świadome składników, mechanizmów działania zabiegów i pytają o bezpieczeństwo oraz długofalowe efekty, z drugiej – nadal silnie działają trendy z Instagrama czy TikToka, które upraszczają i spływają temat. Coraz częściej jednak media społecznościowe są tylko punktem wyjścia do rozmowy, a nie gotową decyzją. Rola lekarza polega na uporządkowaniu informacji, oddzieleniu mody od realnych potrzeb skóry i zaproponowaniu rozwiązań opartych na wiedzy medycznej, a nie na chwilowym viralowym efekcie.

Gdyby miał Pan wskazać jedno rozsądne postanowienie urodowe na nowy rok – co by to było?

Decyzja o świadomym, długofalowym dbaniu o skórę, a nie o pojedynczym, spektakularnym zabiegu. To podejście daje najbardziej naturalne i trwałe efekty.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / fot. materiały prasowe



Doktorze,

Nie chcę zmieniać rysów twarzy, tylko poprawić wygląd skóry. Czy to możliwe?

Boję się zdecydować na zabieg, żeby uniknąć efektu przerysowania, a jednocześnie chciałabym dobrze wyglądać.

Pozdrawiam, Karolina

Pani Karolino,

Tak, można poprawić wygląd skóry bez zmiany rysów twarzy. Obawa przed „efektem przerysowania” jest naturalna, zwłaszcza gdy słyszy się o zabiegach wolumetrycznych lub „botoksowych”, które ingerują w kształt twarzy.

Jeżeli celem jest poprawa jakości skóry, skupiamy się na gęstości i elastyczności, nawilżeniu, wyrównaniu kolorytu oraz poprawie struktury skóry. Takie efekty osiąga się poprzez stymulację naturalnych procesów biologicznych – pobudzenie fibroblastów oraz syntezę kolagenu i elastyny – bez zwiększania objętości twarzy. W takich przypadkach stawiamy głównie na zabiegi laserowe, które nie zmieniają rysów twarzy.

Kluczowy jest indywidualny plan zabiegowy i dobór odpowiednich technologii oraz preparatów. Zabiegi regenerujące poprawiają wygląd i napięcie skóry, jednocześnie zachowując jej naturalność. Dziś naturalny efekt i widoczna poprawa kondycji skóry są w pełni możliwe.

Pozdrawiam, dr n. med. Piotr Zawodny

Panie Doktorze,

Ćwiczę i zdrowo się odżywiam, a mimo to skóra na brzuchu i udach jest wiotka.

Czy da się ją ujędrnić bez operacji?

Pozdrawiam, Malwina

Pani Malwino,

Wiotka skóra na brzuchu i udach może być skutecznie poprawiona bez operacji. W praktyce na brzuch często stosujemy połączenie radiofrekwencji mikroigłowej z falą radiową monopolarną. Taka terapia jednocześnie stymuluje przebudowę skóry – pobudza fibroblasty i syntezę kolagenu – oraz poprawia jej jędrność, dając naturalny efekt ujędrnienia.

Na uda polecamy połączenie masażu endermologicznego z karboksyterapią, co zwiększa napięcie skóry, poprawia mikrokążenie i wspomaga redukcję miejscowej wiotkości. Takie kompleksowe podejście działa zarówno na strukturę skóry, jak i jej wygląd, zapewniając widoczne i trwałe efekty bez ingerencji chirurgicznej.

Kluczowe jest indywidualne dobranie terapii do potrzeb pacjenta oraz wykonywanie zabiegów w serii. Dzięki temu skóra staje się gęstsza, bardziej elastyczna i napięta, a sylwetka wygląda naturalnie i estetycznie.

Pozdrawiam dr n. med. Piotr Zawodny



Trzeci „Avatar”, podobnie jak dwie poprzednie części filmu, to wizualne arcydzieło. Mam wrażenie, że każda z części jest doskonalsza, bogatsza, pełniejsza i... piękniejsza. Wykreowany na potrzeby filmu świat bezdyskusyjnie zachwyca i zaskakuje. Gdyby tylko tymi kategoriami wartościować dzieło Jamesa Camerona brakowałoby skali ocen. Niestety kilka „gwiazdek” film traci z powodu powtarzalnej i przewidywalnej opowieści. Zabrakło też, pamiętanej z pierwszej części cyklu, odważnej mądrości i ontologicznej filozofii. Pomimo to „Avatar: ogień i popiół” wciąż mieści się w definicji filmowego arcydzieła.

Żałuję, że przed trzecią kinową podróżą na Pandorę, nie obejrzałem kolejny raz „Istoty wody”, czyli drugiej części dotychczasowej trylogii. Trójka nie jest kolejnym sequelem, lecz bezpośrednią kontynuacją wydarzeń we wiosce Awa’atlu u wybrzeża płytkich pandorańskich raf. To tutaj, pośród ludu Na’vi z klanu Metkayina schronił się Jack Sully z rodziną. Trochę czasu zajęło mi przypominanie ważnych faktów i postaci. Zabrakło wprowadzenia, a przecież wiele kolejnych zdarzeń oraz zachowań bohaterów wynika z przeszłości.

Jack i Neytiri, wciąż opłakujący stratę pierwotnego Neteyama, znów będą musieli stanąć nie tylko w obronie członków rodziny, ale całego świata Na’vi Eywa’eveng. Ludzie

z nieba powrócą. Zaatakują nie tylko dla pozyskiwanej z czaszek Tulkunów (wielkich, niezwykle mądrych morskich stworzeń) bezcennej substancji Amrita, zatrzymującej u ludzi proces starzenia. Pragną zemsty na Sully’em, ale także chcą poznać tajemnicę Pajęka (Miles Socorro, syn Quaritcha), któremu Eywa pozwoliła oddychać pandorskim powietrzem. Do kolejnej wendety przeciw Na’vi dołączy jeszcze nierespektujący zwierzchności Wszechmatki klan Mangkwan, czyli Ludzie Popiołu.

Znów kulminacją filmu będzie wielka bitwa, a właściwie bezlitosna krwawa jatka. Cameron, tak sławiący piękno światów (!), znów wyda na rzeź tysiące istot – zarówno Na’vi jak fantastycznych pandorskich stworzeń. Po trwającej właściwie całą „Istotę wody” bitwie myślałem, że limit scen batalistycznych w „Avatarach” został wyczerpany. Cieszy jedynie to, że tym razem wojna światów zajmuje „jedynie” 1/3 obrazu (skalę zakłóca jednak długość filmu, bo to aż 197 minut). Tak jakby nie było innych tematów, problemów, zagrożeń, czy wydarzeń. Owszem są i twórcy je znają, nawet zaznaczają ich obecność. No właśnie... zaznaczają. Pozostałe wątki pojawiające się w filmie wydają się niedostatecznie rozwinięte, a te które już na to „zasłużyły” dziwnie się kończyły (rozmywały?). Cameron próbuje powtórzyć przywołaną mądrość pierwowzoru, niestety już bez

poruszającego i porażającego efektu. Jest wątek Loak’a przywracającego dobre imię Tulkuna Payakan’a, są próby zrozumienia inności przez Kiri i wreszcie walka Neytiri z nienawiścią do Ludzi Nieba. Zachwycające w swojej różnorodności klany Pandory tylko zasygnalizowano przed wielką bitwą, nie poświęcając im więcej uwagi, co mogłoby stanowić ozdobę i dużą (poza batalistyczną) atrakcję filmu. Przez ekran „przemazują się” jeszcze poznani w poprzednich częściach zbuntowani ludzie, którzy zostali na Pandorze w Górskim Obozie klanu Omatikaya, jest także Dr Ian Garvin, który cudem przeżył bitwę z „Istoty wody”, a tym razem ratuje Tulkuny i Jacka Sully. Tylko, że z ich obecności niewiele wynika...

Ciekawie za to wypadło wprowadzenie nowych bohaterów – Ludzi Popiołu i ich mitologii. Dodatkowo w znakomitej scenie, w której agresywna przywódczyni i tsahik klanu Mangkwan doświadcza Quaritcha, wykorzystano możliwości trójwymiarowego obrazu. Wizualne mirażę sugestywnie sportretowały i spotęgowały narkotyczne wizje.

Doceniam jednak, że z tych wszystkich niedokończonych scen czy wątków bije pierwiastek mądrości opartej na mechanizmach doskonale znanych z baśni czy bajek. Tak, to ta odwieczna, pierwotna walka dobra ze złem. Doceniam, że jest tu

dawka czułości, względem natury (Wszechmatka Eywa), ale także bohaterów. Wyraźnie dostrzeżono wagę więzi i wartości rodzinnych, jest też coś o odpowiedzialności i sile przyjaźni. Nie mogło zabraknąć miłości i związanych z nią wyrzeczeń. Jest także pamięć i szacunek. No i sedno: niepokromiona moc solidarności i wspólnoty. W to wszystko miesza się jeszcze wiara, ale mamy do czynienia z tym, co zapisano w mitach starożytnych wierzeń opartych na gnozie. W każdym z nas, z natury złym, istnieje boskie ziarno. Tylko od nas zależy, czy wykiełkuje... To ostatnie trafnie udało się pokazać w charakterach „spokrewnionych” bohaterów – Pająka i Quaritcha.

W odbiorze poza batalistycznych sekwencji filmu może przeszkadzać niezborna dramaturgia. Faktycznie dialogi są krótkie, wręcz zdawcze, a tym samym mało finezyjne. Większość scen opiera się na geście, a nie języku. Wręcz głupie jest sprowadzenie ostatecznej bitwy do prywatnych porachunków rodziny Sully z Pułkownikiem Miles'em Quaritch'em. To takie amerykańsko infantylne... Dobrze, że nie było patetycznego przemówienia. Zabrakło nuty poezji czy fantazji, która przeciwieństwie do poprzedniej, by to, co oglądamy na ekranie w fantastycznym świecie Pandory. Szkoda. Szczególnie, że nawet nieśmiało pró-

by poszukiwania wizualnych inspiracji wskazują na wielkich malarzy i myślicieli takich jak Caspar David Friedrich, William Turner czy amerykańskich artystów przełomu XIX i XX wieku – Rogera Deana, albo Frederica Edwina Church'a, Alberta Bierstadta czy Maxfielda Parrisha. Było by o czym mówić...

„Avatar” jest niezwykle trudnym filmem do oceny wartości formalnych. To nie techniki, lecz technologia! Bez znajomości wyższego levelu „nowych czarów” trudno to zrozumieć. Jednak bezdyskusyjnie uznajemy to za formalne arcydzieło. Tak czarować potrafi tylko obiektyw (komputer?) kamery Russell'a Carpenter'a. Wielki szacunek dla całego sztabu scenografów, grafików, designerów, projektantów, malarzy, programistów, którzy wspólnie tworzyli to wizualne uniwersum. Całość wspianale dopełnia odpowiednio monumentalna muzyka, może nawet epicka symfonia, Simon'a Franglen'a.

Osobliwa forma filmu, fantastyczne postaci i zastosowanie przy ich animacji technologii motion capture (moca) utrudniają ocenę aktorskich kreacji. Zdeformowane rysy twarzy, zmienione oczy, makijaż utrudniają pełne odczytanie aktorskich intencji. Mimo to nie sposób nie docenić wyjątkowej ekspresji oraz wyrazistości

postaci Neytiri, którą sportretowała Zoe Saldña. Wręcz brawurowo w roli bezlitosnej Varang odnalazła się Oona Chaplin. Ciekawe zadanie otrzymała Sigourney Weaver, wcześniej jako Dr Grace Augustine, a teraz jako jej nastoletnia „córka” Kiri. Młody Jack Champion jako Pajak nie przekonywał w scenach dramatycznych, ale za to zachwycał zwinnością. Lo'ak sportretowany przez Britain'a Dalton'a, otrzymał w „Ogniu i popiele” centralną narracyjną rolę. Aktor stworzył wyrazistą postać o widocznej podczas akcji metamorfozie albo pewnym uszlachetnieniu i dojrzałości. Żadna z postaci Ludzi Nieba nie otrzymała takiego rozwinięcia, by móc zachwycić się aktorskimi fajewerkami.

Mimo słabszego scenariusza i braku pewnej głębi trzecia część „Avatara” zasługuje na wyjście do kina, koniecznie na seans w technologii 3D. Oglądanie Pandory „płaskiej”, jednowymiarowej jest niepełne. James Cameron znów stworzył wielkie widowisko. Udało mu się nawet rzetelnie i satysfakcjonująco zamknąć opowieść. O zgrozo, już zapowiedziano kolejne części – czwartą, piątą, a niektórzy szepczą, że nawet i szóstą. Oby nie były to znów kroniki wojenne z Pandory, a mądre przypowieści.

Recenzje *teatralne* / POV: Masz 12 lat i prze****ne

Mariusz Gołosz „POV: Masz 12 lat i prze****ne”

rez. Agata Biziuk

Teatr Współczesny w Szczecinie

Bohaterem utworu Mariusza Gołosza, który szturmem zdobywa polskie sceny teatralne jest Arek, wyraźnie wycofany, małomówny, zakompleksiony i czymś permanentnie wystraszony 12-latek. Oglądamy go z dwóch pozycji (tytułowe POV: point of view = punkt widzenia) – prawdziwej rzeczywistości oraz jego „wnętrza”, w którym rządzą negatywne wyobrażenia na własny temat. Chłopakowi towarzyszy „uporczywa myśl” w głowie – niemiłosiernie natrętna, która wmawia mu, że wszystko robi źle. Kolejnym problemem jest agresja dwóch rówieśników ze szkoły, którzy znęcają się nad nim psychicznie i szantażują. Do tego dochodzą pró-

blemy z nauką pływania albo skarga nauczycielki za niewłaściwie zachowanie. Arek boi się, że gdy mama dowiedzie się o wszystkim na klasowym zebraniu, to wyrzuci go z domu. To zresztą podpowiada mu „uporczywa myśl” w głowie. Prerażony ucieka w świat gier komputerowych (w szczecińskiej realizacji w świat muzyki elektronicznej). Czy uda mu się przezwyciężyć swoje lęki? Czy to tylko mrzonka, czy poważniejszy problem? Czym może grozić? No gdzie w tym wszystkim szkoła, rodzice, koledzy?

O wszelkich zjawiskach spod szyldu #metoo, albo o dojmujących aktach przemocy, godnych ekranizacji filmowych (choćby najnowszy „Dom do bry” Wojtki Smarzowskiego) mówi się głośno i wyraźnie od dawna. Jednak wciąż niewiele miejsca poświę-

ca się problemom młodych, szczególnie nastolatków. A przecież rzecz dotyczy także ich i wymaga osobnego, innego podejścia. W tym celu powołano nawet termin bullyingu. Jedną z bardziej esencjonalnych definicji, mówi, że to „długotrwałe, powtarzające się przemocowe zachowania wobec jednej osoby lub grupy. Mogą to być działania fizyczne, słowne, psychiczne albo społeczne, które mają na celu zastraszenie, poniżenie, skrzywdzenie lub wykluczenie ofiary”.

Reżyserka szczecińskiego spektaklu Agata Biziuk zaproponowała zaskakującą formę i strukturę: wszyscy – widzowie oraz aktorzy – zaopatrzeni są w słuchawki wykorzystywane przy silence disco. Przedstawienie oglądamy odseparowani od naturalnej przestrzeni dźwiękowej. Słyszymy tylko to, co chcą nam przekazać re-



alizatorzy. To ciekawy zabieg, który zwiększa skupienie oraz funduje foniczny miraż obecności w symbolicznej przestrzeni emocji bohaterów. Przedstawienie pozbawione scenografii i rekwizytów cały ciężar odpowiedzialności za opowieść przerzuca na aktorów. Biziuk zdaje się tu znów prowokować. Zamiast spodziewanego zaangażowania i prób zastępstwa za brakujące teatralne mechanizmy otrzymujemy aktorstwo wręcz ascetyczne. Z każdej kreacji, nawet w emocjonalnych sekwencjach, bije niewiarygodny spokój, wstrzemięźliwość i opanowanie. Co ciekawe to wcale nie nudzi i nie usypia czujność widza. Nie burzy też rytmu, który notabene tworzy dynamiczna muzyka Andrzeja „Webera” Mikosza. Być może ten kontrapunkt (znów POV) wzajemnie znosi nadmierne emocje, czyniąc z pomysłu Bizuk złoty środek.

Matka w portrecie Ewy Sobczak jest pełna wyrozumiałości i subtelnej czułości, choć znakomicie pokazuje, że twardo czy racjonalnie stąpa po ziemi. Kilka postaci – m.in. „złych” kolegów Arka, nauczyciela pływania i wreszcie „uporczywą myśl” w głowie – interpretuje Wojciech Sandach. Nie ma tu już nadmiaru subtelności, ewidentnie płynie im we krwi mieszanina testosteronu, pseudo męskości i sarkazmu. Gdy Sandach mówi w imieniu „uporczywej

myśli” przeobraża się w sprytnego i zadziornego hochsztaplera. Jest w tym sporo fajnego dystansu i poczucia humoru. A przy tym intrygujące poczucie naturalności czy łatwości. Bo przecież „uporczywe myśli w głowie” muszą być przekonujące, prawda? Główny bohater przedstawienia ma/powinien mieć 12 lat. Owszem można „zatrudnić” do spektaklu/projektu równolatka bohatera albo umówić się z widzami na pewną umowność i symboliczność angażując do roli aktora dorosłego. W Arka wciela się Kacper Kujawa, młody aktor, przedstawiciel pokolenia Z. Nie sili się na infantylne postaciowanie, nie imituje gestów czy grymasów kilkunastoletniego dziecka, przyjmuje jedynie pewne figury, przynależne beztróscie typowego nastolatka. Nadrabia za to pewną niewinnością, prowokacyjną nieuwagą i udawaną niewiedzą. To znakomicie i dojrzałe (!) opracowana postać!

Czwartym bohaterem spektaklu Biziuk jest muzyka Andrzeja „Webera” Mikosza. Na jej prośbę, właśnie z uwagi na obecność Webera w zespole realizacyjnym, autor tekstu zgodził się na subtelną zmianę. Tym, razem Arek zamiast grami komputerowymi interesuje się muzyką elektroniczną. Efekt? To trzeba usłyszeć, opowiedzieć się nie da...



DANIEL ŹRÓDLEWSKI

KULTUROZNAWCA, ANIMATOR, MENEDŻER I PRODUCENT KULTURY, DZIENNIKARZ, RECENZENT TEATRALNY I FILMOWY, KONFERANSJER ORAZ PR-OWIEC. ZAANGAŻOWANY W WIELE KULTURALNYCH PRZEDSIĘWZIĘĆ ORAZ DZIAŁALNOŚĆ ORGANIZACJI, M.IN. W SZCZECINIE – KONTRAPUNKT, SZCZECIN FILM FESTIVAL, WESTIVAL ARCHITEKTURY, AKUSTYCZEN, SZPAK, TEATR KARTON, MIEJSCE SZTUKI OFFICYNIA, FAMA, WAKACYJNE MIASTO KOBIEC. WIELOLETNI DZIENNIKARZ I PREZENTER TELEWIZJI POLSKIEJ (2006-2013, 2024) ORAZ TELEWIZJI POMERANIA. RZECZNIK PRASOWY MUZEUM NARODOWEGO W SZCZECINIE (2013-2025). NAMIĘTNY EKSPLO-RATOR POLSKO-NIEMIECKIEGO POGRANICZA (MEKLEMBURGIA-POMORZE PRZEDNIE). ZAFASCYNOWANY MALARSTWEM CASPARA DAVIDA FRIEDRICHA. PROWADZI WŁASNY SERWIS WWW. TEKSTYZRÓDLOWE.PL.



mammografia 2D i 3D

mammografia z implantami
usg piersi

Jesteśmy dla Was już od 48 lat

Doświadczenie - Innowacje - Zaufanie

HAHS[®]
KLINIKA



Kobido

masaż liftingująco
-lecniczy



Laryngologia

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



Bohater pesymistyczny, Bóg Wojny i powstańczy malarz

Wiele ze szczecińskich ulic nosi imiona lokalnych patriotów, ludzi ważnych dla miasta, bohaterów, poetów, pisarzy, malarzy, polityków, władców, wodzów, artystów. Są też nazwy przyrodnicze, geograficzne, krajobrazowe. Ale są też i takie, które budzą zdziwienie, rozbawienie, ale i ciekawość. Czy znamy bohaterów niektórych naszych ulic? Co oznaczają nazwy wielu z nich? Co miesiąc staramy się je rozszyfrować. Oto kolejne z nich.

Ulica Anhellego

Tę postać dobrze pamiętają chyba ci, którzy uważali na lekcjach języka polskiego oraz oczywiście poloniści. Anhelli jest głównym bohaterem poematu jednego z naszych wieszczów narodowych – Juliusza Słowackiego. Młodzieniec wędruje ze swym przewodnikiem Szamanem po Syberii – miejscu zesłania narodowych męczenników i bohaterów. Przypomina to trochę podróż przez Piekło opisaną przez Dantego. Tylko, że zamiast kolejnych piekielnych krę-

gów Anhelli widzi kolejne etapy męki zesłańców, ich katorżniczą pracę w kopalniach, ludzi zakutych w łańcuchy, bitych, głodzonych, poniżanych, prześladowanych. Poemat ten ma być także pesymistyczną prognozą przyszłości polskiej emigracji oraz jej wysiłków mających na celu odzyskanie przez Polskę niepodległości. Poeta napisał „Anhellego” wiosną 1837 roku w Libanie, ormiańskim klasztorze „Betcheszban” (tzn. „dom wśród drzew”) koło Bejrutu. Jest jednym z najwybitniejszych dzieł polskiego romantyzmu.



Stał się inspiracją dla wielu innych artystów m.in. wybitnego malarza Jacka Malczewskiego, który stworzył cykl obrazów poświęconych bohaterom poematu.

Ulica Jarowita

Imię to brzmi niezbyt groźnie. Ale przed wiekami wzbudzało strach i przerażenie. Dla Słowian Połabskich był Bogiem Wojny. Jego główna świątynia miała się znajdować w Wołogoszczy (dziś to Wolgast – miasto w Niemczech, w Meklemburgii Pomorza – Przednim koło Greifswaldu, czyli niedaleko Szczecina). Ale swoich wyznawców miał także w Hobolinie (dziś Havelberg w Saksonii). W świątyni miała być przechowywana złota tarcza należąca do Jarowita. Bóg ten pojawia się w dziełach kronikarzy opisujących misję chrystianizacyjną św. Ottona wśród Słowian Połabskich i Pomorza. Historycy przytaczają m.in. relację mnicha Ebbona. Gdy św. Otton dotarł do Wołogoszczy mnisi, którzy mu towarzyszyli chcieli zobaczyć świątynię Jarowita. Mieszkańcy grodu myśleli jednak, że chcą spalić świątynię. Chcieli ich więc przepędzić. Jak zapisał Ebbon w „Żywocie św. Ottona biskupa bamberskiego”: „Kleryk zaś imieniem Dytryk, który ich wyprzedzając doszedł do drzwi samej świątyni, nie wiedząc, gdzieby zawrócić, odważnie wpadł do świątyni, a widząc na ścianie złotą tarczę poświęconą bogu Jarowitowi, który był bogiem wojny – nie wolno jej było dotknąć nikomu – pochwycił tę tarczę i ruszył im naprzeciw. Ci zaś, jako głupie wieśniaki, myśląc, że ich bóg Jarowit na nich pędzi, zdumieni zawrócili i padli na ziemię. Dytryk zaś widząc ich głupotę uciekł rzuciwszy tarczę...”. Według niektórych badaczy Jarowit miał być także bogiem młodości, płodności i urodzaju. Czczono go szczególnie mocno wiosną, kiedy przyroda, po zimie, budzi się do życia.

Ulica Artura Grottgera

Wielu na pewno zna obrazy tego znakomitego XIX-wiecznego polskiego malarza jednocześnie nie kojarząc, że to właśnie Artur Grottger jest ich autorem. Zwłaszcza czarno – białe rysunki dotyczące Powstania Styczniowego 1863 roku np. z cyklu „Polonia” – „Kucie kos” – noc, wewnątrz kuźni, trzech kowali wykuwa broń dla powstańców z oddziałów „kosynierów”, „Bitwa” – potyczka grupki powstańców z oddziałem carskim, „Schronisko” – stary Żyd ostrzega powstańców przed wrogiem. Albo te z cyklu „Lituania”: „Puszcza” – przez leśną gęstwinę idzie zakapturzona Śmierć z kosą na ramieniu oraz „Bój” – powstaniec ze sztandarem w dłoni wraz z kilkoma towarzyszami w ferworze walki. Sam Grottger, ze względu m.in. na stan zdrowia (gruźlica) nie brał udziału w powstaniu. Ale jego obrazy znakomicie pokazują atmosferę tego ostatniego polskiego zrywu narodowo – wyzwolenie w XIX wieku. Artysta uznawany jest, obok Jana Matejki, Henryka Siemiradzkiego i Wojciecha Gersona, za jednego z najważniejszych przedstawicieli polskiej szkoły malarstwa historycznego oraz czołowego przedstawiciela romantyzmu w polskim malarstwie. Był także autorem wielu ilustracji dotyczących historii Niemiec oraz Austrii. Grottger, choć żył tylko 30 lat, pozostawił po sobie znaczny dorobek artystyczny. Uprawiał różne rodzaje malarstwa m.in. rysunek, ilustracje książkowe, akwarele, szkice, obrazy olejne. Miał niezwykle dar pokazywania przez kilka postaci dramatyczny los większości, który tak opisał znany polski pisarz Józef Ignacy Kraszewski (m.in. „Stara baśń”): „Często jedna figura uosabia w sobie wieloramienny dramat, często grupa jedna zdają się malować ludności tysiące”.

Autor: Dariusz Staniewski



Poezja bez daty ważności. Olga Adamska o spotkaniu z Hemarem

Aktorka teatralna Olga Adamska powraca z autorskim projektem, w którym poezja Mariana Hemara zyskuje nowe, zaskakująco współczesne brzmienie. W spektaklu „Bravo Hemar” przygotowanym we współpracy z GOKSiR Przeclaw (przedpremiera 13 lutego, premiera 14 lutego) artystka oddaje hołd uniwersalnemu językowi poezji – łącząc lirykę, ironię i subtelność nostalgii w charakterystycznym dla siebie stylu. Hemar, mistrz obserwacji ludzkich emocji i przywar, spotyka się tu z Adamską – współczesnym barometrem wrażliwości, która słowo wypowiada i wyśpiewuje tak, by uwolnić je od czasu, płci i epoki.

O tym, dlaczego poezja sprzed stu lat wciąż brzmi aktualnością, o scenicznej bliskości z widzem i potrzebie tworzenia własnych projektów – rozmawiamy z aktorką na chwilę przed premierą „Bravo Hemar”.

Olga, poza regularną grą na deskach Teatru Polskiego, od czasu do czasu robisz autorskie projekty – takie, które są wyraźnie „twoje”. Skąd bierze się ta potrzeba?

Ponieważ co jakiś czas mam potrzebę zrobić coś własnego. Coś, co mnie naprawdę porusza, interesuje i w czym

czuję się najlepiej. Coś, z czym bardzo mocno się identyfikuję.

Tym razem sięgasz po poezję Mariana Hemara.

Tak. Poezja od zawsze była mi bardzo bliska. Bez względu na to, jak była odbierana przez rówieśników, ja po prostu ją lubiłam i miałam poczucie, że jakoś naturalnie ją rozumiem. Do poezji można ciągle wracać – jest skondensowana, skrótowa, a taki sposób przekazu zawsze mi odpowiadał.

Hemar zajmuje w tym świecie szczególne miejsce?

Zdecydowanie. Jego piosenki są właściwie małymi monologami z muzyką. To teksty bardzo aktorskie. I stąd pomysł, by zająć się właśnie nim. Marian Hemar tworzył sto lat temu, największy rozkwit jego twórczości przypadł na lata 20. XX wieku, kiedy był związany z warszawskimi kabaretami dwudziestolecia międzywojennego.

To dość odległa epoka.

Teoretycznie tak, ale dla mnie zupełnie nie. Język Hemara jest piękny i bardzo mnie urzeka. Pomyślałam więc: skoro rezonuje we mnie, zobaczymy, jak odbierze go publiczność.

Miałś już wcześniej kontakt z jego twórczością?

Od lat mam w repertuarze kilka „numerów” Hemara, które wykonuję od momentu, gdy zaczęłam występować na scenie. Nasze spotkanie miało miejsce jeszcze w szkole teatralnej. Te teksty są zawsze świetnie przyjmowane przez publiczność – one się w ogóle nie zestarzały. Myślę, że tak jest z poezją i z każdym dobrym literackim tekstem, że jest aktualny po czasie. Reszta jest tylko kwestią przefiltrowania przez własną wrażliwość i nadanie temu własnego oglądu.

Co znalazło się w programie spektaklu?

Nazywam to koncertem – spotkaniem z Hemarem. Przede wszystkim będą piosenki, w nowych aranżacjach, nad którymi czuwa Radek Wośko. Gramy w trzysobowym składzie: perkusja, kontrabas i akordeon. Na scenie towarzyszą mi Roman Rydz i Wojtek Gunia – jesteście zgrani, a wspólne muzykowanie to podstawa.

Będzie też słowo mówione.

Tak, wybrałam również wiersze Hemara. Co ciekawe, jego poezję rzadko się mówi – zwykle się ją śpiewa. A ja od lat mam w repertuarze jego piękny poemat „Walka wewnętrzna”, napisany dla kobiety. Choć oczywiście sięgam też po teksty pisane z męskiej perspektywy.

Dlaczego?

– Poezja jest bardzo pojemna. Dziś w ogóle granice perspektyw bardzo się zatężyły. Rozmawiałam o tym kiedyś z Jarosławem Mikołajewskim – powiedział mi, że to, czy tekst jest napisany na głos męski czy żeński, dla poety nie ma większego znaczenia. Jesteśmy wszak przede wszystkim ludźmi.

Czy spektakl ma wyraźny temat przewodni?

Hemar bardzo często pisał o miłości, o relacjach damsko-męskich, o emocjach. I oczywiście ten temat się pojawi. Ale nie chciałabym zdradzać dokładnie, jakim tropem podążamy. Na pewno będzie też nawiązanie do lat 20. – epoki, do której mamy ogromny sentyment.

Ty zresztą doskonale w nią „wpisujesz się” wizualnie.

(śmiech) Coś w tym jest. Mam urodę „do kostiumu” – już do tego przywykłam. Tu kostiumy dla wszystkich przygotowuje Anna Gregorczyk, co bardzo nas cieszy. Ten świat będzie zbudowany konsekwentnie. Myślę, że mamy sentyment, ogólnie jako Polacy do lat 20-tych, być może wiąże się to z tym, że jednak wróciliśmy tutaj, w sensie odzyskaaliśmy niepodległość i zaczęliśmy znowu mówić, w swoim ojczystym języku.



To koncert czy jednak spektakl?

Koncert, ale z wyraźnymi znamionami przedstawienia. Całość jest ułożona dramaturgicznie, teksty się ze sobą łączą. To naturalne, kiedy od prawie 30 lat pracuje się na scenie – taka struktura tworzy się niemal sama.

To nie pierwszy raz kiedy robisz coś autorskiego. Nie kusi Cię, by reżyserować, tworzyć także dla innych?

Nie mam takich ambicji. Największą radość sprawia mi aktorstwo: próby, spotkanie z publicznością. Lubię być w materiale, uczyć się tekstów, analizować je, interpretować. Jeśli kiedyś ktoś zaproponowałby mi reżyserię – może bym się zastanowiła. Ale sama nie czuję takiej potrzeby.

Autorskie projekty to dla Ciebie forma wolności?

Tak. Z jednej strony teatr daje mi zadania, których sama bym sobie nie wybrała – i to jest bardzo rozwijające. Z drugiej strony mogę realizować rzeczy, które są dla mnie naprawdę ważne. Wystarczy odrobina odwagi, żeby sprawdzić, jak zarezonują z widzami.

Dziękuję za rozmowę.

Autorka: Aneta Dolega/ Fot. Mariusz Krawczyk

MARIAN HEMAR (1901-1972) – POETA, SATYRYK, DRAMATURG I AUTOR PIOSENEK, JEDNA Z NAJWAŻNIEJSZYCH POSTACI LITERACKICH KABARETÓW DWUDZIESTOLECIA MIĘDZYWOJENNEGO. ZWIĄZANY M.I.N. Z LEGENDARNYMI WARSZAWSKIMI SCENAMI: QUI PRO QUO, CYRULIK WARSZAWSKI I MORSKIE OKO. AUTOR SETEK PIOSENEK, MONOLOGÓW I TEKSTÓW SATYRYCZNYCH, PISANYCH DLA NAJWIĘKSZYCH GWIAZD TAMTEJ EPOKI. PO II WOJNIE ŚWIATOWEJ POZOSTAŁ NA EMIGRACJI W LONDYNIE, GDZIE KONTYNUOWAŁ TWÓRCZOŚĆ LITERACKĄ I PUBLICYSTYCZNĄ, JEGO UTWORY – PEŁNE BŁYSKOTLIWEGO HUMORU, IRONII I CZUŁEJ MELANCHOLII – DOTYKAJĄ TEMATÓW MIŁOŚCI, RELACJI MIĘDZYLUDZKICH, TĘSKNOTY ZA UTRACONĄ OJCZYZNĄ I KONDYCJI CZŁOWIEKA. DZIĘKI PRECYZYJNEMU JĘZYKOWI I ZNAKOMITEMU WYCZUCIU RYTMU TEKSTY HEMARA ZACHOWAŁY ŚWIEŻOŚĆ I AKTUALNOŚĆ, POZOSTAJĄC ŻYWYM MATERIAŁEM SCENICZNYM DO DZIŚ.

Szczecińskie losy Karola Strasburgera

Karola Strasburgera znakomitego aktora filmowego(m.in. „Polskie drogi”, „Wielki Szu”, „Agent nr 1”, „Karino” czy serial „Noce i dnie” w którym w kultowej scenie brodził w stawie i zrywał nenufary) oraz teatralnego a także prezentera telewizyjnej „Familiady” nikomu w Polsce przedstawiać nie trzeba. Ale niewiele

osób pewnie wie, że zanim zaczął studia w szkole aktorskiej „zaliczył” kilka miesięcy nauki w szczecińskiej Państwowej Szkole Morskiej, przekształconej później w Wyższą Szkołę Morską (teraz Politechnika Morska).

Jak wspomina ten okres (połowa lat 60. ubiegłego wieku), dlaczego wybrał akurat tę uczelnię, jak zapamiętał miasto i jego klimat, przed czym przestrzegał go oraz jego kolegów dyrektor szkoły oraz co spowodowało, że się z nią rozstał Karol Strasburger wspomina specjalnie dla Magazynu Prestiż Szczecin.

Jak tu się stało, że młody chłopak, prosto z Warszawy, nagle pojawia się w Szczecinie i rozpoczyna naukę w Szkole Morskiej?

Kończyłem szkołę średnią, zdałem maturę. I w tym momencie pojawia się ten największy problem – co ze sobą dalej zrobić? Gdzie pójść? Jaki uczelnię wybrać? Jakie mamy zainteresowania? Jako młodzi ludzie przeważnie błądzimy, nie bardzo wiemy do końca w którym kierunku pójść dalej. I mnie to także spotkało. Nie bardzo wiedziałem co dalej ze sobą zrobić. Interesowałem się matematyką, fizyką, sportem. Pochodziłem z rodziny żeglarskiej i również moi znajomi tym się interesowali, startowali w zawodach żeglarskich. Mój kolega był Mistrzem Świata Kadetów. Troszkę z nim startowałem, jako załogant. To jeszcze były te czasy, kiedy po Wiśle pływało się żaglówkami. Tak więc żeglarstwo było mi bliskie. Aczkolwiek, jak się okazało, pływanie po morzach z żeglarstwem, ma niewiele wspólnego. W każdym razie ten bakcył pływania, podróżowania tak się we mnie gdzieś zakorzenił. A był to czas, połowa lat



60. ubiegłego wieku, kiedy wyjazdy za granicę były bardzo trudne, wręcz niemożliwe i nieosiągalne. Do tego doszła wizja, że jak się nie dostanę do jakiejś szkoły, to pójdę do wojska. A wtedy jak ktoś nie kontynuował nauki, no to brali go „w kamasze”. Pojawiło się jednak realne rozwiązanie uniknięcia tego wszystkiego – można to było połączyć nauką w Państwowej Szkole Morskiej w Szczecinie. To był bardzo dobry pomysł – można było od razu wyjechać za granicę oraz nie iść do wojska, bo w PSM były obowiązkowe zajęcia wojskowe, ale w takiej bardziej ograniczonej formie. Poza tym nauka w niej trwała trzy lata, a nie pięć jak na innych kierunkach. Z tego rok pływa się po świecie, można mieć dziewczyny w każdym porcie, no żyć nie umierać. Zdecydowałem się więc na tę uczelnię.

A dlaczego wybrał Pan naukę w Szczecinie, a nie na przykład w PSM w Trójmieście?

Nie wiem. Nie mam pojęcia. Był jakiś wybór, ale minęło tyle lat, że nie pamiętam dlaczego. Może szkoła szczecińska

wydawała mi się silniejszym ośrodkiem, że była bardziej zaawansowana... Nie wiem. Coś w tym było. Ale poszedłem do Szczecina i tyle. Od razu trafiłem na tzw. rejs kandydacki na żaglowcu „Dar Pomorza”. To była ostra szkoła życia, zupełnie inny kontakt z morzem niż do tej pory, nie zawsze fajny. Przyznam, że ta „kandydatka” to dawała nam popalić. A to był jeszcze okres przed szkołą, trzeba było jeszcze zdać egzamin. Kandydacki rejs dawał jakby szansę, żeby się do niej dostać. To był taki sprawdzian czy człowiek się nadaje, czy nie.

Płynęliście po Bałtyku, czy gdzieś dalej?

To był rejs po Bałtyku. Komendantem „Daru Pomorza” był wtedy kpt. ż.w. Kazimierz Jurkiewicz. Pamiętam, imponował nam, rzadko się pojawiał. W trakcie rejsu dostaliśmy mocno w kość, dużo wymagających zajęć, dużo pracy, dali nam jakieś za małe mundury, ogolili nas na tyso. To był taki trudny czas, przejścia ze szkoły maturalnej, spod mamusi-nej rączki, takiej ciepłej i bardzo miłej... i nagle wpada człowiek w takie ostre życie. Zresztą sam Szczecin powiedziałbym, w ogóle był wtedy taką kolebką troszkę takiego życia balansującego na pewnej granicy. Sławna Kaskada, gdzie się spotykało dziwne towarzystwo, półświatek, panienki lekkich obyczajów, biznesy różnego rodzaju, jakieś handle.

Miał Pan czas, żeby bywać w Kaskadzie ?

No a jak inaczej ? Marynarz z PSM musiał się tam pojawiać, to było oczywiste. Padało wśród nas hasło: „idziemy do Kaskady” i ruszaliśmy. Wiadoma przecież prawda – marynarze to jest inny świat, posmak wielkiego Zachodu, wyjazdy, opowieści o innych krajach, jak się pływa gdzieś po morzach, kogo spotykało, co widziało, ale także czym trzeba handlować. Pamiętam np. modna była „Przemysławka” (jedna z najstarszych wód kolońskich na polskim rynku, okresie PRL była jednym z najpopularniejszych męskich zapachów – przyp. red.), którą się chętnie handlowało, płaszcze ortalionowe, jakieś rajstopy... Tego nie było w Polsce i tym wszystkim ludzie pływający handlowali i dość dobrze z tego żyli. Można więc było poznać świat, a przy okazji zarobić. Marynarka, pływanie, to był świetny pomysł. Tylko, że ja zapomniałam o jednym, że nie lubię jak huśta. Poza tym to całe towarzystwo i ten cały świat, który z żeglarsstwem nie miał w ogóle nic wspólnego okazał się być dla mnie dość nieprzyjazny. Nie najlepiej się czułem w tej trochę samotności, w takich oddaleniach od domu, od rodziny. Marynarze wypływali gdzieś w daleki świat, kobiety – żony, narzeczone zostawały, płakały albo ich rzucały. To nie było fajne, nie leży to w mojej naturze. Marynarz, to taki trochę samotnik, człowiek, który jednak ciągle jest gdzieś poza domem. Ale trzeba było to poznać, nauczyć się pewnych rzeczy na swoich błędach, żeby zrozumieć, że to nie jest to, że to nie dla mnie. Ale to była jednak przygoda – spotkanie z morzem, z „Darem Pomorza”, z całym tym towarzystwem, z pływaniem, z poznaniem trochę tego ówczesnego środowiska Szczecina. Ale to był inny Szczecin, kompletnie inne czasy.

Jak Pan zapamiętał miasto?

Trzeba pamiętać o jednej rzeczy. Byłem w szkole morskiej, mnóstwo czasu spędzałem na zajęciach, było dużo nauki. To nie było tak, że mieliśmy dużo czasu, żeby chodzić sobie po sklepach, oglądać miasto. Mieszkaliśmy w akademiku, człowiek żył nauką i zajęciami od rana do wieczora. Owszem, czasami gdzieś się wychodziło wieczorem, choćby właśnie do Kaskady, albo łąziło się gdzieś po jakichś lokalach, żeby tego nocnego życia trochę doświadczyć. Starsi koledzy sugerowali, że młody marynarz musi mieć jakąś swoją narzeczoną, mieć jakąś bazę. No więc te nasze

dziewczyny z którymi byliśmy do tej pory gdzieś poszły w zapomnienie, młodzi ludzie szukali nowych znajomości na szczecińskim rynku. Ale pamiętam też, że dyrektor szkoły zawsze przestrzegał nas, żebyśmy uważali, żebyśmy nie wpadli w jakieś podejrzone związki, bo panienki lekkich obyczajów tylko czatują na marynarzy. Takiego nie ma w domu, przywozi tylko kasę i znowu go nie ma. Świetny układ dla niektórych kobiet, żeby żyć jak się chce. W każdym razie nie poznałem całego Szczecina, raczej tak wybiórczo. Podobnie jak teraz, gdy przyjeżdżam tutaj na turniej tenisowy. Człowiek ma wtedy cały dzień zajęty, jesteśmy na kortach, intensywnie gramy, nie ma czasu na rozrywkę. Dla nas ten wolny czas, te bankiety, te rozrywki są już naprawdę bardzo odległe. Trzeba odpocząć, bo następnego dnia znowu gramy. Niektórzy mają może więcej zdrowia i mniej lat, to może po nocy gdzieś tam łążą po klubach.

Szczecińska PSM była ciężką szkołą?

O tak. Miała trudne zajęcia. Byłem na nawigacji, wtedy nie było GPS, musieliśmy się uczyć szukania pozycji statków według gwiazd na różnych urządzeniach, znajomość orientacji na mapie, jak sprawdzić dno żeby nie wpaść na jakąś mieliznę, prądy, nie prądy, bezpieczeństwo, odpowiedzialność. To były rzeczy kompletnie nowe dla młodego chłopaka, naprawdę skomplikowane. Poza tym, uprawiałem wtedy wyczynowo sport – gimnastykę. Jak więc miałem wolną chwilę, to chodziłem jeszcze na treningi. Łączenie tego wszystkiego było więc bardzo trudne – pewnego rodzaju taka skomplikowana szkoła życia dla młodego człowieka, nieopierzonego chłopaka, który nagle trafia w miejsce, w których nigdy nie bywał, problemy z dziewczynami, samotność, która się pojawia, poznawanie zupełnie innych ludzi, z innych środowisk, całe dni zajęcia...Do tego wojskowy dryl w szkole, trzeba było rano wstawać i krzeselkiem ścielić łóżeczko, żeby było idealnie, różnego rodzaju zbiórki, poranna służba wojskowa. Nie było łatwo.

Długo Pan wytrzymał?

Jeden semestr.

Jeden semestr?

Tak, jeden i stwierdziłem, że to wszystko to jednak jest niekoniecznie dla mnie. Tym bardziej, że tym czasie poznałem dziewczynę, która akurat zdawała do szkoły teatralnej. Trochę zaczęła mnie namawiać na ten kierunek studiów, trochę zacząłem tęsknić, żeby być razem z nią w Warszawie, a nie w Szczecinie i tak dalej.

Wszystko to skłoniło mnie do podjęcia decyzji. Pamiętam moje wyjście ze szkoły. Spakowałem manele, a za dużo tego nie było i ruszyłem do wyjścia. Ten, który miał tam służbę pyta: „A Ty dokąd idziesz ? Masz przepustkę?”. A trzeba ją było mieć, żeby wyjść ze szkoły. Mówię więc: „Nie mam przepustki, ale idę i już tu nie wracam, do widzenia”.

Nie ścigali Pana?

Nie, wtedy można było się tak wycofać.

Był Pan potem jeszcze w siedzibie szkoły na Wałach Chrobrego?

Zaglądałem kiedyś, wisiały nazwiska mojego rocznika. Ale potem już nie byłem, nie miałem czasu. Jak jestem w Szczecinie, a to zazwyczaj przy okazji turnieju, siedzę na kortach, gram i nie chodzę po mieście.

Autor: Dariusz Staniewski/foto. Jarosław Gaszyński

Restauracja
SAKE
Wiecej niż Sushi

Restauracja Sake
Rynek Sienny 2u, Szczecin
tel. 91 484 36 18, 535 125 988
sakewang@gmail.com
www.sushisake.pl



Drodzy Goście,

w związku z nadejściem Nowego Roku 2026 chcielibyśmy Wam życzyć wszelkiej pomyślności.
Niech ten rok przyniesie Wam zdrowie, spokój i radość. Życzymy Wam również mnóstwa
smacznych chwil spędzonych w naszych restauracjach.

Wasz zespół Restauracji Sake i Jin Du



Restauracja Jin Du
al. Jana Pawła II 17, Szczecin
tel. 91 489 34 68
sakewang@gmail.com
www.jindu.pl



Za nami, w nas. Opowieść domowa

Katarzyna Wielka spotyka Sydonię von Borck, Heinrich George rozmawia z Leonardem Borkowiczem – a wszystko to na scenie, w sercu opowieści o mieście, które zbyt często umyka własnej pamięci. „Za nami, w nas” to barwna, erudycyjna podróż przez historię Szczecina – jego tożsamość, wpływy i niedopowiedziane szanse. Scenariusz: Artur Daniel Liskowacki. Reżyseria: Adam Opatowicz.

Teatr Polski, premiera 31 stycznia, kolejne przedstawienie 1 lutego, godz. 16.00.



Prawdziwa zbrodnia (16+)

Martwa rodzina, opuszczony dom i pytanie: co się wydarzyło? Spektakl Michała Kmiecika i Anny Rozmianiec osadzony jest w konwencji domestic noir i prowadzi widza przez śledztwo nie tylko kryminalne, ale i psychologiczne. Przeszłość miesza się tu z fatum, a winy nie da się przypisać jednoznacznie. Mroczna scenografia, ironiczny humor i opowieść o tym, jak łatwo wypaść z torów codzienności. True crime, które dotyka emocji bliżej, niż chcielibyśmy przyznać.

Szczecin, Teatr Lalek Pleciuga, 6 i 14 lutego, godz. 18:00



Pilch / Dzienniki

Poetycko-biograficzna opowieść o życiu Jerzego Pilcha – jednego z najwybitniejszych polskich pisarzy, znanego z ciętego języka i nieprzeciętnego poczucia humoru. W „Dziennikach” pisał: „Całymi latami marzyłem o byciu literackim urzędnikiem, a przyrosła mi cyganeryjna gęba lekko-ducza...”. Na scenie pojawiają się ważne dla Pilcha postacie – Schulz, Gombrowicz, Milva, ale też młody Pilch, jego bliscy i choroba. To portret artysty pełen błyskotliwych refleksji i autoironii.

Szczecin, Teatr Polski, 24 i 25 stycznia, godz. 19:00



Nie całuj mnie teraz

Claude Cahun i Marcel Moore – dwie queerowe artystki. Ich życie i twórczość były aktem oporu wobec norm, uprzedzeń i totalitaryzmu. Spektakl ukazuje ich historię: miłość, odwagę, queerową tożsamość i sztukę, która stawiała się bronią. Podczas okupacji wyspy Jersey tworzyły ulotki i graffiti, które podkopywały fundamenty nazistowskiej propagandy. Intymna, poruszająca i polityczna opowieść, snuta przez dziesięć aktorek.

Szczecin, Teatr Współczesny, 9, 10, 11 stycznia, godz. 19:00



Miłość, lekkość i groza

Wieczór, który czeka publiczność szczecińskiej Filharmonii, to podróż przez trzy muzyczne spojrzenia na śmierć, los i obsesję – od klasycyzmu po romantyczną ekstazę. Koncert otworzy mroczna, słynna Uwertura do „Don Giovanniego” Mozarta, z jej dramatycznym akordem d-moll i błyskawicznym przejściem w taneczną lekkość, zapowiadającą całą złożoność opery: grozę, humor i teatralność. Następnie zabrzmi monumentalny „Totentanz” z Liszta – wirtuozowska wariacja na średniowieczne Dies irae, utwór balansujący między koncertem a widowiskiem. W roli solisty wystąpi Tymoteusz Bies, jeden z najciekawszych polskich pianistów młodego pokolenia. Finałem wieczoru będzie „Symfonia Fantastyczna” Berlioza: pięcioczęściowa opowieść o obsesyjnej miłości, halucynacjach i upadku, jedno z najbardziej śmiałych dzieł romantyzmu. To koncert, który wciąga jak film – intensywny, emocjonalny i pełen muzycznych obrazów.

Szczecin, Filharmonia im. M. Karłowicza, 23 stycznia, godz.19



Robinson (16+)

Tragikomiczny portret człowieka w kryzysie wieku średniego. W mieszkaniu głównego bohatera, pośród dialogów z wewnętrznymi głosami, rozgrywa się subtelna opowieść o weryfikowaniu marzeń, zmęczeniu codziennością i próbach odnalezienia sensu w świecie, który każe „chcieć więcej”. Kim jesteśmy dla świata, a kim dla bliskich? Co jest w życiu ważne? Spektakl w reżyserii Agaty Biziuk to lustrzane odbicie naszych wątpliwości – z czułością, humorem i refleksją.

Teatr Lalek Pleciuga, 20 i 27 lutego, godz. 18.00

REKLAMA



Zęby na implantach już w 1 dzień

All-on-4® | jarzmowe

allegra.SKI

MUZYCZNE EVENTY W ALPACH W RODZINNEJ KONWENCJI
ZE SZKOLENIAMI DLA DZIECI I DOROSŁYCH

PREZENTUJE:

Błażej Król

VAL
DI Fiemme
MUSIC EVENT
14-21 MARCA

alle
gramy

music events

Natalia Szroeder

KRONPLATZ
SKI BEATS
21-28 MARCA



Wyjątkowa przestrzeń

na najważniejsze chwile

Dowiedz się
więcej



Hotel & Restauracja Jachtowa | ul. Lipowa 5, 71-734 Szczecin
tel. 91 421 55 24, +48 791 558 933 | e-mail: biuro@jachtowa.szczecin.pl
f [jachtowa1924](#) | @ [jachtowa](#) | www.jachtowa.szczecin.pl



JACHTOWA

Wigilijne BCS

To jeden z najważniejszych wieczorów dla lokalnych przedsiębiorców – Wigilia w Business Club Szczecin. Jak co roku wnętrza Czerwonego Ratusza wypełnił tłum gości – przedstawiciele biznesu, developerów, finansistów, prawników, polityków, lekarzy, naukowców, którzy przy lampce

wina, kolędach „na żywo” oraz kilku wigilijnych potrawach (z czerwonym barszczem, pierogami i śledziami w roli głównej) wspólnie świętowali.

ds./ foto: BCS



KS. TOMASZ DOSTATNI I BOGUMIŁ ROGOWSKI



PROF. STANISŁAW FLEJTERSKI



ANDRZEJ MONTWIŁŁ I MAREK KOTFIS



ADAM RUDAWSKI, PIOTR KRZYSZEK, WALDEMAR JUSZCZAK, BOGUMIŁ ROGOWSKI



WOJCIECH CIURUŚ I AGNIESZKA WITKOWSKA



ANDRZEJ BENDIG – WIELOWIEJSKI, DARIUSZ WIĘCĄSZEK I HENRYK KOŁODZIEJ



(W ŚRODKU) ANNA SZOTKOWSKA, RYSZARD SIWIEC, JACEK JEKIEL



ZBIGNIEW JAGNIĄTKOWSKI

230 tysięcy dla hospicjum!

Szczecin znów pokazał ogromne serce. Na statku Ładoga odbył się wielki finał akcji na rzecz Zachodniopomorskiego Hospicjum dla Dzieci i Dorosłych – wydarzenie pełne emocji, dobra i ludzi, którzy naprawdę chcą zmieniać świat. Udało się zebrać ponad 230 tysięcy złotych, dzięki czemu już w poniedziałek lekarze i pielęgniarki w Szczecinie, Wrocławiu i Gorzowie wyruszą w teren nowymi samochodami, by nieść pomoc tym, którzy najbardziej jej potrzebują.

Na pokładzie nie zabrakło słuchaczy RMF24.pl z całej Polski, a także wyjątkowych gości: wojewody Adama Rudawskiego i marszałka województwa Olgierda Geblewicza, który przekazał na licytację wyjątkowe przedmioty. Wsparcie wydarzenia zapewnili niezawodni partnerzy – m.in. Rafał Bogusławski i Dacia Polmotor. Wieczór poprowadzili

z energią i humorem Paweł Żuchowski i Mateusz Chłystun, tworząc atmosferę jednocześnie wzruszającą i pełną dobrej zabawy.

A wszystko zaczęło się... od żartu. W 2018 roku Marcin Gortat zażartował, że da 1000 dolarów temu, kto znajdzie Amerykanina zdolnego zjeść kaszankę z jajkiem. Paweł Żuchowski podjął wyzwanie, ale zamiast odebrać nagrodę, poprosił o przekazanie pieniędzy na hospicjum. Tak narodziła się Kaszanka 2.0 – akcja, która z lekkiej anegdoty przerodziła się w realne wsparcie dla tysięcy potrzebujących. I znów udowodniła, że z dobrego żartu może powstać coś naprawdę wielkiego.

ad/ fot. Przemysław Budziak



MATEUSZ CHŁYSTUN, RMF FM



LIDIA KRAWCZUK, RMF CLASSIC



PAWEŁ ŻUCHOWSKI, RMF FM I KAROLINA KAPALCZYŃSKA, HOSPICJUM ŚW. KAMILA W GORZOWIE WIELKOPOLSKIM



PAWEŁ ŻUCHOWSKI I MATEUSZ CHŁYSTUN ZE SŁUCHACZEM



PRZEDSTAWICIELKI HOSPICJÓW



LIDIA KRAWCZUK I PAWEŁ ŻUCHOWSKI Z WITOLDEM FYDRYCHEM



MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA OLGIERD GEBLEWICZ I MATEUSZ CHŁYSTUN



PAWEŁ ŻUCHOWSKI I KINGA KRZYWICKA Z ZACHODNIOPOMORSKIEGO HOSPICJUM DLA DZIECI I DOROSŁYCH



PAWEŁ ŻUCHOWSKI



GOŚCIE I UCZESTNICY IMPREZY



GOŚCIE I UCZESTNICY IMPREZY



OLGIERD GEBLEWICZ I GOŚCIE



GOŚCIE I UCZESTNICY IMPREZY



LIDIA KRAWCZUK I KINGA KRZYWICKA



PAWEŁ ŻUCHOWSKI I MATEUSZ CHĘYSTUN Z ZARZĄDEM I RADĄ FUNDACJI ZACHODNIOPOMORSKIEGO HOSPICJUM DLA DZIECI I DOROSŁYCH ORAZ PRZEDSTAWICIELAMI WROCŁAWSKIEGO HOSPICJUM DLA DZIECI



PAWEŁ ŻUCHOWSKI I WOJEWODA WOJEWÓDZTWA ADAM RUDAWSKI



ŁADOGA



DACIA POLMOTOR

Bursztynowy bal w służbie dobra

Andrzejki rozbłyły bursztynowym blaskiem za sprawą XXVI Bursztynowego Balu Dobroczynnego, organizowanego przez Lions Club Szczecin Jantar. Tegoroczny bal poświęcony był zbiórce środków na zakup specjalistycznego samochodu do transportu dzieci z niepełnosprawnością dla Centrum Opieki nad Dzieckiem im. K. Maciejewicza

w Szczecinie. Goście bawili się przy muzyce zespołu Swing Lovers, podziwiali pokaz iluzji Macieja Pędy i chętnie brali udział w aukcjach dzieł sztuki oraz biżuterii. Międzynarodową rangę wydarzenia podkreśliła obecność przedstawicieli klubów Lions z Berlina i włoskiego Palo del Colle Auricarro. ad/foto: Olga Iwanow



LIONS KLUB SZCZECIN JANTAR, DARIA NOWAK-DĄBROWSKA



GRAŻYNA DĄBROWSKA, MAŁGORZATA MURAWY-ŚWIĄTKIEWICZ, MAREK KULPA, IZA KULPA



GRAŻYNA DĄBROWSKA, BARBARA MARCINIAK-MARECKA, ZOFIA DALESZYŃSKA



PRZEDSTAWICIELE PARTNERSKIEGO KLUBU LIONS PALO DEL COLLE AURICARRO WRAZ Z KONSULEM HONOROWYM WŁOCH ANGELO RELLA



GOŚCIE LICYTUJĄCY BIŻUTERIĘ ARTYSTYCZNĄ – MAŁGORZATA I WALDEMAR MARZĘCCY

Salon Artystyczny - muzyka, poezja i moda

22 listopada Willa Lentza połączyła muzykę, słowo i modę w wyjątkowym, jesiennym wieczorze. Recital Artura Haftmana zachwycił interpretacją Chopina, a Ada Moniuszko i Przemysław Walich poruszyli publiczność poezją Norwida, Mickiewicza i Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej. Pokaz ko-

lekcji „Maria Skłodowska-Curie” Natalii Ślizowskiej dopełnił wydarzenie. Okazał się prawdziwą stylową petardą – to było połączenie klasyki z nowoczesnością.

ad/ fot. materiały prasowe



JAGODA KIMBER, KATARZYNA ROGOŹNICKA, IWONA LITKA



BOGUMIŁ ROGOWSKI, BUSINESS CLUB SZCZECIN



JAGODA KIMBER, DANUTA SZOPA, LESZEK SZOPA, WIEŚŁAWA WIELICZKO, LESZEK NAGAY Z ŻONĄ, PRZEMYSŁAW WALICH



GRAŻYNA WÓDKIEWICZ, LESZEK SZOPA, NATALIA ŚLIZOWSKA



AURELIA MICHALSKA, NATALIA ŚLIZOWSKA, ALICJA DUDEK



NATALIA ŚLIZOWSKA



ARKADIUSZ I DOROTA FALIŃSCY



ARKADIUSZ FALIŃSKI, BOGUMIŁ ROGOWSKI

lista dystrybucji

BIZNES
Acta Nova, Kapitańska 1/9
Aloha Biurowicz, Janosika 17
Eureka Restrukturyzacje, Bohaterów Warszawy 21
Foton Novelty Group, Mickiewicza 69
HMI, Moczyskiego 13B
Mennica Mazovia, Jagiellońska 85/8
Nova Praca Group, Krzywoustego, CH Kupiec
Pazim recepcja, Rodła 9
Piaśtów Office Center, Aleja Piaśtów 30
PKO Bank Polski (Żpietro), Niepodległości 44
POLFUND Fundusz Poręczeń Kredytowych S.A., Brama Portowa 1
Północna Izba Gospodarcza, Wojska Polskiego 86
Technopark, Cyfrowa 6

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

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

KANCELARIE
Adwokat Przemyslaw Manik, Królowej Korony Polskiej 3
Kancelaria Adwokacka Michał Gajda, Bogusława 1/10
Kancelaria Adwokacka Tomasz Kordus, Felczaka 11
Kancelaria Adwokacka Dariusz Jan Babski, Bogusława 5/3
Kancelaria Adwokacka Grzegorz Dutkiewicz, Monte Cassino 19C
Kancelaria Adwokacka Krzysztof Tumielewicz, Bohaterów Warszawy 93/5
Kancelaria Agnieszka Aleksandrak-Dutkiewicz, Wyszyskiego 14

Kancelaria Krzysztof Ławrynowicz, Kaszubska 66/3
Kancelaria Krzysztof Ławrynowicz, Zbroja Adwokaci, Przesztrzena 11/4
Kancelaria Licht Przeworska, Tuwima 27/1
Kancelaria Marek Mikołajczyk, Wyszyskiego 14
Kancelaria Mariusz Chmielewski, Odcieżowa 4/U1
Kancelaria Mikołaj Marecki, Kaszubska 4/6
Kancelaria Notarialna Daleszyńska, Jana Pawła II 17
Kancelaria Notarialna Małgorzata Posniak, Pilsudskiego 20
Kancelaria Notarialna, Jana Pawła II 22
Kancelaria Prawna Kamil Zieliński, Narutowicza 11/14
Kancelaria Skotarczak, Dąbrowski, Olech, Narutowicza 12
Kancelarie Adwokackie Lyczewek, Krzywoustego 3
Mazurkiewicz, Wesołowski, Mazur, Klonowica 30/1
More than Law, Mostnika 12
Najda Consulting, Kwiatkowskiego 1/23
True North Legal Wisniewski Oryl , Felczaka 16/1
Waldemar Juszcak - kancelaria adwokatów , Niepodległości 17
Wodkiewicz, Sosnowski, adwokaci i radcowie prawni, Stoislawa 2

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

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

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

NIERUCHOMOŚCI
Agnieszka Drońska Architekt Baszta, Hangarowa 13
Assethome, Jana Pawła II 11
Baszta Nieruchomości , Panieńska 47
Calbud, pokój 15 parter, Kapitańska 2
Extra Invest, Wojska Polskiego 45
Graz Deweloper, Plac Zgody 1A
Idea Invest, Tkacka 14/U1

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

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

SKLEPY
10 Days, Kaskada
5 Plus, Jagiellońska 5
Arkadia perfumeria, Krzywoustego 7
Atelier Sylwia Majdan, Wojska Polskiego 45/2
Batlamp, Milczańska 30A
Branczewicz, Jana Pawła II 48
Centrum Mody Ślubnej, Kaszubska 58
City Wine, Sienna 8
Cloclo, Wojska Polskiego 14/U1
Concept store/zrobione w Szczecinie, Piaśtów /róg Małkowskiego 60
Dorothee Schumacher, Jana Pawła II 46/U1
Energy Sports, Welecka 1A
Fine Wine, Nowy Rynek 3
GP Spółka z o.o. , Struga 80A
Harley Davidson, Gdańska 22A
Hexeline , Galaxy O pietro
Hoca Candle, Jagiellońska 37
Jubiler Kleist, Rayskiego 20
Kaskada - do biura, Kaskada *4
Kwiaciarnia Prowansja, Szwedzka 28/U2
Madras Styl, Malopolska 9
Manufaktura Wzroku, Monte Cassino 40
Marella, Wojska Polskiego 20
MaxMara, Bogusława 43/1
Moda Club, Wyzwolenia 1
Mooi, Wojska Polskiego 20
OMNI Molo, Mieszka I 73
Optyk Lepert, Wojska Polskiego 60
Patrizia Ayrton, Jagiellońska 96
Rosenthal, Bogusława 15/1A
Velpa, Bogusława 12

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

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

ZDROWIE I URODA
Akademia Fryzjerska Gawęcki, Wojska Polskiego 20
Aspekt 3, Bogusława 10
Atelier Piękna, Mazurska 21
Atelier Zdrowia i Urody Magda Skowrońska, Łukasiewskiego 41S/3
Beauty Hand & Feet - Katarzyna Woźniak, Bema 11/2
Centrum Rehabilitacji Duet, Wojska Polskiego 70
CMC Klinika Urody, Jagiellońska 77
De Novo, Św. Wojciecha 11
DepiLab, Głowiackiego 17
DNA Beauty Code, Emilii Plater 3/u1
Dom Lekarski, Piaśtów 30
Dr Irena Eris KOSMETYCZNY INSTYTUT, Felczaka 20
Enklawa Day Spa, Wojska Polskiego 40/2
Ernest Kawa, Jagiellońska 95
Fizjopomoc, Witkiewicza 61
Fryzjerskie Atelier Klim, Królowej Jadwigi 12/1
GabiBeauty, Rajkowo 50/21
Gabinet Posh , Bogusława 45/10
Gabinet zdrowia, urody i fizjoterapii, Wyszyskiego 32/34
Gabinety Niedziałkowskiego, Niedziałkowskiego 47/2
Hall No 1, Wyszyskiego 37
Imperium Wizażu, Jagiellońska 7
JK Studio, Monte Cassino 1/14
Klinika Beauty, Zielonogórska 31
Klinika Pięknego Ciała, Welecka 10B
Kosmetologia Monika Turowska, Duńska 38
L.A. Beauty (Posejdon), Brama Portowa 1
La Fiori, Kwiatkowskiego 1A/6
La Grazia, Plac Lotników 7
Laser Studio, Jagiellońska 85
Medestetic, Niemcewiczka 2/U2
Medincus, Wyzwolenia 46/13u
MJ Clinic, Potulicka 20C
Modern Design Piotr Kniecic, Ślaska 45/1
MOON Hair & Beauty Paweł Regulski, Jana Chryzostoma Paska 34D
Natural Skin Clinic, Krasieńskiego 10/5
Nitka, Waryńskiego 22
Nova Clinic, Bogusława 1/3
Od stóp do głów, Batalionów Chłopskich 39A
Optyk Dziewianowski, Kaszubska 17/U1
Orient Massage, Janosika 17
Oxy Beauty , Felczaka 18/U1
Paulina Mądrzak Atelier, Bogusława 45/12
Perludent - Gabinet Stomatologiczny, Powstańców Wielkopolskich 4C
Reha Team, Elzbiety 3
Salon Fryzjerski Paweł Zieliński, Gorkiego 26
Salon Masażu Białaya , Wielka Odrzańska 30
Shivago, Wyzwolenia 46
SPA Evita, Przecław 96E
Studio Figura, Bohaterów Warszawy 40
Studio Monika Kołcz, Św.Wojciecha 1/9
Thai Lanna, Wojska Polskiego 42
Verabella, Jagiellońska 23
Wojciech Bukański Salon Fryzjerski, Reymonta 3

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



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

Kontakt:

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

Siedziba:

ul. Kapitańska 1/9
71-602 Szczecin

Biuro i Składnica Akt:

ul. Antosiewicza 1
71-642 Szczecin



Zmiana oparta
na wiedzy,
umiejętnościach,
doświadczeniu.

Nowy rok w Art Medical Center —
piękno zaczyna się od konsultacji.

AMC[®]
ART MEDICAL CENTER

Jedno z najbardziej zaawansowanych
technologicznie centrów medycznych w Polsce.

AMC Art Medical Center

ul. Langiewicza 28/U1, 70-263 Szczecin

tel. +48 91 820 20 20

www.artmedicalcenter.eu

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