

prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI

Anna Tarnowska -
w Meksyku mówią na
nią Güera

Freedive - miłość
od pierwszego
zanurzenia

Natalia Kukulska -
30 lat na scenie
i ani myśli zwalniać

Osiemnastka BNO

Bez granic i na
własnych zasadach

Perfekcyjny uśmiech. Stworzony na miarę.

W świecie, gdzie każdy detal ma znaczenie, Twój uśmiech mówi więcej niż tysiąc słów.

W Aesthetic Dent wierzymy, że piękno zaczyna się od harmonii – precyzyjnie zaprojektowanej, naturalnie dopasowanej i ponadczasowej.

Licówki ceramiczne to nie tylko korekta zębów – to metamorfoza, która zmienia sposób, w jaki postrzegasz siebie. Bez przesady, bez sztuczności. Z subtelną nutą klasy.

- 
- ♦ **Porcelana klasy premium**
Perfekcyjne dopasowanie, trwałość i wyjątkowy połysk.
 - ♦ **Projekt szyty na miarę**
Analiza rysów twarzy, mimiki i oczekiwań – dla efektu, który naprawdę pasuje do Ciebie.
 - ♦ **Korekta koloru, kształtu, ustawienia zębów**
Precyzyjnie. Naturalnie. Bez kompromisów.
 - ♦ **Efekt, który zachwyca**
Licówki, które nie wyglądają jak licówki. Po prostu piękne zęby.



AESTHETIC DENT

Piękny uśmiech
zaczyna się tutaj.

+48 91 817 27 22
wypianskiego@aestheticdent.pl
ul. Wyspiańskiego 7, Szczecin



REZYDENCJA

Aleja Fontann



Najlepszy adres w Szczecinie
już w sprzedaży



+48 500 511 550

Al. Jana Pawła II 11/3

assethome
premium home - premium life

Doświadczenie daje efekt. Odpowiedzialność daje bezpieczeństwo.

Co ważne po operacji plastycznej. Sam zabieg jest dopiero początkiem procesu leczenia. Równie ważna jest opieka pooperacyjna, która ma bezpośredni wpływ na bezpieczeństwo pacjenta i prawidłowy przebieg gojenia.

Dlatego pacjenci dr. Andrzeja Dmytrzaka po operacjach pozostają w klinice przez kilka dni. Długość pobytu jest zawsze ustalana indywidualnie i zależy zarówno od rozległości przeprowadzonego zabiegu, jak i tempa gojenia. Każdy organizm reaguje inaczej, dlatego nie stosujemy jednego, z góry ustalonego schematu. O tym, kiedy pacjent może bezpiecznie wrócić do domu, decyduje wyłącznie lekarz prowadzący.

Codzienna zmiana opatrunków pozwala dr. Dmytrzakowi na bieżąco oceniać proces gojenia operowanych tkanek. Jest to moment, w którym można dokładnie obserwować wygląd ran, stopień obrzęku oraz przebieg regeneracji. Dzięki codziennym kontrolom możliwe jest szybkie wychwycenie nawet niewielkich zmian i natychmiastowa reakcja, jeśli byłaby potrzebna.

Taki model opieki daje pacjentom nie tylko poczucie bezpieczeństwa, ale przede wszystkim zapewnia lekarzowi możliwość prowadzenia procesu leczenia od pierwszych godzin po operacji. W chirurgii plastycznej doświadczenie nie kończy się na sali operacyjnej. Równie istotna jest uważna obserwacja, systematyczna kontrola oraz indywidualne podejście do każdego pacjenta aż do momentu, gdy można bezpiecznie kontynuować rekonwalescencję w domu.

Dobry wynik operacji jest efektem nie tylko precyzyjnie wykonanego zabiegu, ale również odpowiedzialnie prowadzonego leczenia pooperacyjnego.

Nie jesteśmy kliniką, która sprzedaje operacje. Jesteśmy miejscem, które od ponad 30 lat bierze odpowiedzialność za ludzi powierzających nam swoje zdrowie i wygląd.

Dlaczego nasi pacjenci zostają w klinice dłużej niż w wielu innych miejscach?

Często słyszę pytanie, dlaczego pacjentka czy pacjent po operacji zostają u nas kilka dni.

Odpowiedź jest prosta.

Bezpieczeństwo nie kończy się w chwili zakończenia operacji.

Chcę mieć pewność, że wszystko przebiega prawidłowo, zanim pacjent wróci do domu.

Operacja nie kończy się, gdy chirurg odłoży skalpel.

Operacja kończy się wtedy, gdy pacjent jest bezpieczny.

Szacunek dla pacjenta oznacza:

- czas,
- opiekę,
- odpowiedzialność,
- dostępność lekarza,
- indywidualne decyzje.

**Doświadczenie daje efekt. Odpowiedzialność daje bezpieczeństwo.
Od ponad 30 lat operujemy tak, jak sami chcielibyśmy być leczeni.**



**AESTHETIC
MED**

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

DANNEVANG
SZCZECIN

Inwestycja w jakości *premium*



DANNEVANG

+48 506 057 879

+48 508 020 340



unikalna
lokalizacja



komfort
i nowoczesna technologia



harmonia
i kameralność



www.calbud.com.pl

calbud

**REDAKTOR NACZELNA:**

IZABELA MARECKA

REDAKCJA:

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

FELIETONIŚCI:ANNA OŁÓW-WACHOWICZ
ZBIGNIEW SKARUL**WSPÓŁPRACA:**

AGNIESZKA NOSKA, ALEKSANDRA MAGIERA

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, BOGUSZ KLUZ**SKŁAD GAZETY:**

FLASH PRESS KAMIL ŻUREK

DRUKARNIA:

DRUKARNIA KADRUK S.C.

REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ REKLAM.

REDAKCJA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO
DO SKRACANIA I REDAGOWANIA TREŚCI REDAKCYJNYCH.

Poza nawiasem codzienności

„Niech ktoś zatrzyma wreszcie świat, ja wysiadam” – śpiewa Anna Maria Jopek, którą bardzo lubię i cenię. Lipiec to chyba najlepszy czas, żeby trochę wypiąć się z kierunku i wziąć głęboki oddech od codzienności. „Zwolnij, odpocznij, odłóż telefon, nie zaglądaj do laptopa.” Takie dobre rady słyszę zewsząd. Pytanie jak to zrobić?

Może pojechać nad morze? Oto nad polskim wybrzeżem, dokładnie w Pobierowie zaparkował wielki jak wieloryb Hotel Gołębiowski. Jest największy, kiczowaty i drogi. Mam wrażenie, że rozsada tę niewielką miejscinkę. Zamykam oczy i wracam do czasów dzieciństwa – Pobierowo było uroczą, spokojną wioszczką, ze wspianymi szerokimi plażami i kilkoma gastro-budkami na krzyż.

No dobrze, wszyscy przecież wiemy, że „kiedyś było lepiej”, ale „kiedysowanie” nie pomoże w odpoczynku. Natomiast sprzyjać nam będzie lektura lipcowego Prestiżu, który zaplanowałam tendencyjnie, tak żeby dać Wam parę lifehacków na to jak skutecznie i efektywnie naładować baterię.

Na początek sztuka efektywnego pakowania. Ile ubrań wystarczy na weekend? Jak spakować kosmetyki w podróż samolotem? Gdzie schować leki, ładowarki, dokumenty? Laila Szaranek, influencerka i pasjonatka podróży opowiada, jak spakować się najlepiej. Przydatne. Polecam!

Polecam także Waszej uwadze opowieść o Blue Zones, miastach, w których ludzie żyją długo i szczęśliwie. Co sprawia, że żyje się tam lepiej? Okazuje się, że nie chodzi o szerokość geograficzną tylko raczej o bardzo proste praktyki, które pomagają nam zwolnić, doświadczyć tu i teraz i odpocząć. – Zauważyć smak i zapach porannej kawy, dźwięki przyrody, czy jesteśmy uważni na to co dzieje się wokoło nas, jeśli uprawiamy sport, jak czuje się nasze ciało przed, w trakcie i po ćwiczeniach. A wieczorem wymienić rzeczy, za które jesteśmy wdzięczni – opowiada nasza redakcyjna psycholożka Magdalena Olech.

Mnie osobiście bardzo relaksuje sport. Dlatego z uwagą przeczytałam artykuł o freedivingu. Dla jednych to sport ekstremalny. Dla innych – forma medytacji, droga do poznania własnego ciała. Nurkowanie na wstrzymanym oddechu, zdobywa coraz większą popularność również w Polsce. Dla mnie to chyba jednak zbyt daleko posunięta granica, niemniej jednak poczytać warto.

Miłego wypoczynku.

Izabela Marecka

prestiz
MAGAZYN SZCZECIŃSKIWydawnictwo Prestiż
e-mail: redakcja@eprestiz.pl
www.prestizszczecin.pl
MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY



EVELINA ZINK

przedłużanie włosów · Szczecin



Szkolenia dla stylistek

Ruszyły zapisy na Akademię PRO!

Czas trwania: 6 miesięcy | Start: 08.09.2026

Liczba miejsc: 6 osób | Możliwość dofinansowań w BUR

Zapisy do Akademii: 666 177 590

📍 / @przedluzanie_wlosow-szczecin_

Liczba miejsc ściśle ograniczona



STOCZNIOWIEC

PARKOWA 11



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



Nowe apartamenty w sercu Szczecina
Twój adres przy Parku Żeromskiego
119 mieszkań od 25 do 112 m²



MARINA DEVELOPER

Przystać na dobre. 



Na okładce: Baltic Neopolis Orchestra
Foto: Radek Kurzaj



Spis treści

- 8. Słowo od naczelnej
- 15. Nowe miejsca

WYDARZENIA

- 16. Tak brzmi szczeciński akcent na nowej płycie Jimka
- 19. Dannevang z nagrodą
- 20. Żagle 2026 - rejsy, koncerty i dobra zabawa po dwóch stronach Odry
- 23. Sportowe lato w Międzyzdrojach. Tu spotykają się mistrzowie
- 24. Festiwal Gwiazd Międzyzdroje 2026. Święto kina i słowa
- 26. Zachodniopomorskie tradycje kulinarne
- 28. Gdzie kończy się procedura, a zaczyna zaufanie? Nadchodzi MedBiznes 2026
- 30. Styl, pewność siebie, letni glamour
- 34. Michelin docenia Szczecin. Tkacka 7 wyróżniona
- 36. Graficzne jeden na jeden
- 38. Yacht Klub Polski Szczecin triumfuje po raz piąty

TEMAT Z OKŁADKI

- 40. Bez granic i na własnych zasadach. Osiemnastka BNO

LUDZIE

- 46. Moda, która czuje. Jak Iga Węglińska projektuje przyszłość człowieka

PODRÓŻE

- 50. W Meksyku mówią na nią Güera
- 56. Jak dobrze przygotować się do podróży?

STYL ŻYCIA

- 60. Miłość od pierwszego zanurzenia

MOTORYZACJA

- 64. Szczeciński klasyk Porsche 944 - Śpiąca bestia

EDYTORIAL

- 68. Maria Antonina spotyka Mozarta

BIZNES

- 73. Dlaczego warto zainwestować w apartament nad Bałtykiem?
- 74. Parkowa 11 - na dzisiaj i na jutro
- 77. Kobieta świadoma prawnie. Jak rozmawiać o pieniądzach w związku?

ZDROWIE I URODA

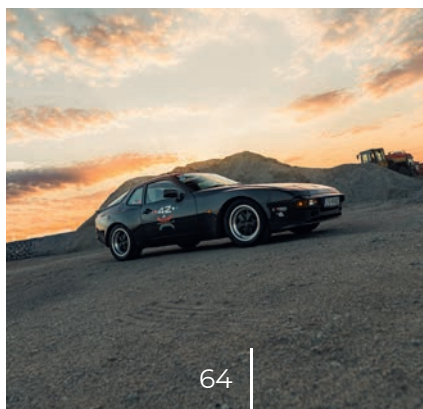
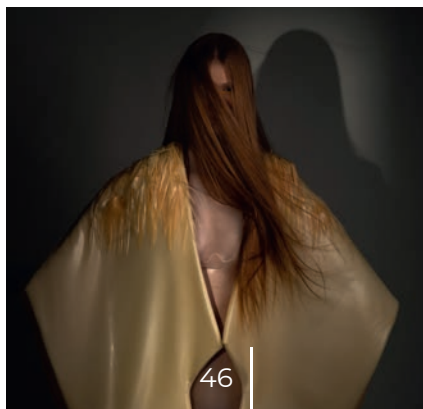
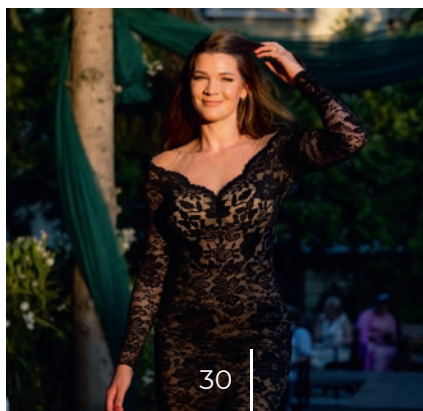
- 79. Skóra pamięta każde lato
- 81. Rubinowe szkła, golf i własna marka
- 82. Wakacyjna ginekologia, czyli czego nie mówią ulotki z biura podróży
- 84. Twój organizm ma własny PESEL
- 88. Niebieska strefa, czyli jak żyć długo i szczęśliwie
- 92. Spondylus - legendarna marka pod nowym adresem
- 94. Ekspert radzi

KULTURA

- 96. Natalia Kukulska - 30 lat na scenie i ani myśli zwalniać
- 100. Zapowiedzi kulturalne
- 105. Recenzje filmowe - pisze Daniel Źródlewski
- 106. Recenzje teatralne - pisze Daniel Źródlewski
- 108. Tajemnice szczecińskich ulic. Szczur Tobruku, miasto strażnika bydła i szczebiotki

KRONIKA

- 111. Las w salonie
- 112. Letnia Gala szczecińskiej Baszty





5PLUS

JUŻ OD PONAD 30 LAT ROZJAŚNIAMY WNĘTRZA

ul. Jagiellońska 5, Szczecin | pon-pt: 9:00 - 17:00, sb: 10:00 - 14:00

+48 516 133 009 | +48 513 103 062 | info@5plus.com.pl

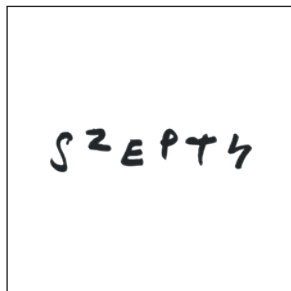
SLAMP:



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

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

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



Szepty Concept

Nowoczesna i elegancka restauracja łącząca wine bar, pizzerię i aperitivo lounge. W minimalistycznym wnętrzu znajdziemy menu inspirowane Włochami i Hiszpanią, które opiera się na pizzach z pieca opalanego drewnem, tapasów oraz dań do dzielenia się, tzw. sharing plates. Flagowy deser: lody z oliwą z oliwek i solą. Wieczorem lokal zamienia się w bar koktajlowy.

Szczecin, al. Jana Pawła II 49



Fukuma

Sklep kolekcjonerski dla fanów mangi, anime, gamingu i szeroko pojętej popkultury. W ofercie sklepu znajdują się m.in.: mangi i komiksy. Figurki kolekcjonerskie (w tym popularne serie). Gadżety gamingowe i z popkultury. Maskotki i akcesoria (np. Funko Pop, Squishmallows, artykuły Sanrio)

Szczecin, al. Wyzwolenia 10



Zabawa i Kawa

Kawiarnia z bawialnią, stworzona przez rodziców dla rodziców. Dorośli mogą tu napić się kawy, a także spróbować domowych ciast, deserów lodowych, gofrów i innych słodkości. Lokal składa się z części kawiarnianej, sali dla maluszków oraz dużej bawialni z małym gajem dla dzieci 3-12 lat. Jedną z atrakcji jest najdłuższa w Szczecinie tuba zjazdowa. Przed lokalem znajduje się ogród dla gości.

Szczecin, ul. Mazowiecka 13



Miri

Lokal z menu na wynos. Kiosk z herbatą (tea kiosk) i kawiarnia, która specjalizuje się w japońskich herbatkach matcha (w różnych wariantach) i sencha, parzonej kawie przelewowej oraz słodkich przekąskach. Wśród nich znajdują się mochi (różne smaki) i desery typu hojicha brownie, ciastka miso.

Szczecin, ul. Krzywoustego 6

REKLAMA


OPTYK
DZIEWANOWSKI
— od 1998r. —

Opinie naszych klientów
mówią same za siebie :)

Sprawdź w Google:

Optyk, Optometrysta Dziewanowski

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



Najlepsze
soczewki
progresywne



Zapraszam
Janek Dziewanowski

Tak brzmi szczeciński akcent na nowej płycie Jimka

Nieczęsto zdarza się, aby na jednej płycie spotkali się przedstawiciele niemal całej historii polskiego hip-hopu – od Molesty Ewenement i O.S.T.R.-a po Bedoesa 2115. Obok nich pojawiają się także ELDO, Sokół, FOKUSxRAHIM, Kosma Król czy OSKAR83, tworząc wielopokoleniowy portret polskiego rapu. Jeszcze rzadziej jednak finał takiego projektu należał do dwóch artystów wywodzących się z jednego... podwórka. Nowy album Jimka „Etiudy na pianino, sampler, orkiestrę i kolegów” zamyka „Etiuda nr 7” – utwór nagrany wspólnie z Adamem „Łoną” Zielińskim. Szczeciński akcent wybrzmiewa tu nie tylko w nazwiskach, ale również w samym tekście.



FOTO: KAMIL ROZWADOWSKI



FOTO: RALF LOTYS, ŹRÓDŁO: WIKIPEDIA

Nieprzypadkowo to właśnie ten utwór kończy album. W warstwie tekstowej podejmuje temat, który prędzej czy później dotyka niemal każdego – pokusę oglądania się za siebie i idealizowania przeszłości.

– Dla mnie to jest przewrotna pewna polemika z nostalgią, której ulegamy wszyscy w pewnym wieku – mówi Łona. – Chodzi o apel, żeby nie ulegać tej przemożnej skłonności do nieustannego wspomniania, bo jeszcze sporo przed nami.

„Etiuda nr 7” stanowi zamknięcie płyty, lecz wybrzmiewa raczej jak otwarcie – przypomnienie, że przeszłość może być punktem odniesienia, ale nie powinna zamieniać się w miejsce stałego pobytu. Sam album zrobił na Łonie duże wrażenie. Raper podkreśla, że siłą projektu jest konsekwentna wizja Jimka, który od lat wymyka się gatunkowym definicjom i z równą swobodą porusza się między orkiestrą symfoniczną a hip-hopem.

– Podoba mi się przede wszystkim to, że Jimek miał pomysł na cały ten album. On bardzo współgra z jego osobowością i patrzeniem na muzykę. Jest trochę szalony, nieoczywisty, pełen ornamentów, a równocześnie bardzo brudny – opowiada.

Jak dodaje, właśnie ta niedoskonałość stanowi o wyjątkowości. – Ktoś złośliwie mógłby powiedzieć, że jest niedopracowane, ale nic podobnego. Niektóre fragmenty zostały celowo zachowane w surowej formie, gdzieś tam pobrzmiwają próbne nagrywki celowo zostawione w ostatecznej wersji. Bardzo podoba mi się takie podejście – trochę dzikie, niewspółczesne i zupełnie pod prąd perkusjonizmowi, który dziś dominuje.

Współpraca dwóch Szczecinian mogłaby sugerować, że utwór powstał nad Odrą. I być może nie wszystkich to za-

dowoli, ale... nic bardziej mylnego! – Pewnym ponurym dramatem, który musiałem przełknąć, jest to, że pracowałem nad tym utworem w Warszawie – śmieje się Łona. – Chociaż wokale nagrałem już w słonecznym Szczecinie.

Uważni słuchacze ze Szczecina wychwycą również lokalne tropy ukryte w tekście. Łona wspomina w nim szalone imprezy organizowane niegdyś przy ulicy 5 Lipca przez Jose Manuela Albána Juárez, znanego jako Manolo – jedną z najbardziej charyzmatycznych postaci szczecińskiej sceny muzycznej. Urodzony w Szczecinie perkusista i producent współpracował z artystami takimi jak Kora, Tomasz Stańko, Krzesimir Dębski, Wojciech Waglewski czy Ania Dąbrowska, a jego muzyczna droga wielokrotnie przecinała się z twórcami wyznaczającymi kierunki polskiej sceny.

Na koniec pozostaje jeszcze coś, co w tej współpracy wybrzmiewa szczególnie mocno, czyli zwyczajna, lokalna duma. Po prostu. – Patrząc na karierę Jimka z wielką dumą. Wydaje mi się wspaniałe, że kolega ze Szczecina osiąga tak duże sukcesy i bardzo się z tego powodu cieszę jako mieszkaniec naszego miasta – podsumowuje Łona.

Jimek od lat porusza się między światami, które pozornie nie powinny mieć ze sobą wiele wspólnego. Z jednej strony orkiestra symfoniczna i klasyczne wykształcenie kompozytorskie, z drugiej – hip-hop, improwizacja i kultura ulicy. Właśnie w tej przestrzeni „pomiędzy” powstają projekty, które trudno przypisać do jednego gatunku. Urodzony w Szczecinie kompozytor pozostaje jednym z najbardziej rozpoznawalnych ambasadorów miasta na współczesnej scenie muzycznej. Ostatni raz wystąpił tu w 2025 roku.

aw



WAKACYJNA PRZYGODA NA WYSOKOŚCIACH!

Zdobądź szczyt wieży wspinaczkowej w Kaskadzie:

- 6 torów o różnych stopniach trudności
- wypożyczalnia sprzętu
- wsparcie instruktorów
- strefa relaksu

Zapraszamy od poniedziałku do soboty w godz. 11.00–19.00.

WIEŻA WSPINACZKOWA

3–31 LIPCA

gk

GALERIA
KASKADA

TECHNOLOGIA, KTÓRA TWORZY LUKSUS.

Wyjątkowe marki. Perfekcyjnie dobrane.

WYBIERZ NAJLEPSZE.
CIESZ SIĘ DOSKONAŁOŚCIĄ
KAŻDEGO DNIA.

LIEBHERR

BORA

Miele

smeg

AEG

Electrolux

SIEMENS

BOSCH



**PREMIUM
MARKI**

Najwyższa
jakość
i niezawodność



**PERFEKCYJNE
DOPASOWANIE**

Technologia,
która współgra
z designem



**KOMFORT
NA CO DZIEŃ**

Inteligentne
rozwiązania
ułatwiające życie



**PEWNOŚĆ
WYBORU**

Sprawdzone marki,
profesjonalne
doradztwo



KUCHNIE • WNĘTRZA • AGD

AS Designing Sp. z o.o.

Chmielewskiego 20C
70-028 Szczecin

Tel: +48 883 551 551

www.asdesigning.pl





Dannevang z nagrodą

Nie każda inwestycja może się pochwalić wyróżnieniem TOPBuilder. Nagroda przyznawana od lat przez miesięcznik „Builder” należy do najbardziej cenionych wyróżnień polskiej branży budowlanej i trafia do realizacji wyznaczających standardy jakości, innowacyjności oraz odpowiedzialnego projektowania. W gronie laureatów edycji 2026 znalazła się inwestycja Dannevang realizowana przez CALBUD, która została uhonorowana wyróżnieniem i statuetką w kategorii „inwestycje”.

Decyzja kapituły stanowi potwierdzenie, że współczesna architektura może pozostawać w dialogu z historią miejsca, odpowiadając jednocześnie na wymagania przyszłości. W przypadku Dannevang szczególne znaczenie miały jakość zastosowanych rozwiązań, dbałość o detal oraz sposób, w jaki inwestycja wpisuje się w historyczną tkankę ulicy Świętego Ducha.

Jak przyznawane są nagrody?

Nagroda przyznawana jest przedsięwzięciom, które wyróżniają się jakością architektury, zastosowanymi rozwiązaniami inżynierskimi i materiałowymi, funkcjonalnością oraz odpowiedzialnym podejściem do projektowania. Szczególną uwagę poświęca się również zgodności z ideą zrównoważonego rozwoju, trwałości oraz wpływowi inwestycji na otaczającą przestrzeń. Właśnie w tym kontekście wyróżnienie dla Dannevang nabiera wyjątkowego znaczenia. Inwestycja powstała przy ulicy Świętego Ducha 2B w Szczecinie od początku projektowana była z poszanowaniem historycznego charakteru miejsca. Dbłość o detal, wysokiej jakości materiały oraz świadome wpisanie nowej architektury w istniejącą tkankę miasta stanowią fundament tej realizacji.

Dannevang

To projekt oparty na idei trwałości i odpowiedzialności za przestrzeń miejską. Wyróżnienie TOPBuilder 2026 potwierdza, że współczesna architektura może prowadzić dialog z historią, jednocześnie odpowiadając na potrzeby przyszłych mieszkańców. Za sukcesem inwestycji stoi wieloletnie doświadczenie CALBUD – firmy obecnej na rynku od 1991 roku i od dekad należącej do grona najbardziej



uznanych przedsiębiorstw budowlanych oraz deweloperkich Pomorza Zachodniego. W dorobku spółki znajdują się liczne realizacje mieszkaniowe, użyteczności publicznej i przemysłowe, a także wielokrotnie nagradzane projekty deweloperskie, w tym Magnolia Park, uznana za „Obiekt 25-lecia” w konkursie Stowarzyszenia Architektów Polskich i Prezydenta Miasta Szczecin.

Nagroda jest efektem pracy projektantów, inżynierów, wykonawców oraz partnerów zaangażowanych w realizację inwestycji. Wspólna wizja i konsekwencja w jej realizacji zaowocowały projektem, który już dziś zapisuje się w historii współczesnej architektury Szczecina.

aw / foto: materiały prasowe

Żagle 2026 – rejsy, koncerty i dobra zabawa po dwóch stronach Odry

Największe żeglarskie święto już na horyzoncie. Od 14 do 16 sierpnia Szczecin zmieni się w żeglarską stolicę Polski, a serce naszego miasta będzie tętnić nad Odrą.

Nie ma drugiego takiego miasta, do którego centrum wpływają imponujące żaglowce i w którym można poczuć tak wyjątkowy żeglarski klimat. Szczecin od lat jest mocno związany z żeglarskimi tradycjami, a coroczne święto Żagli tylko podkreśla tę więź. To właśnie u nas, w połowie sierpnia, nabrzeża wypełnią polskie, niemieckie, holenderskie i skandynawskie żaglowce, które otworzą swoje pokłady i zaproszą do wspólnej przygody.

Każdego roku podczas Żagli mieszkańcy i turyści mają okazję wybrać się w dwugodzinne rejsy po Odrze i zobaczyć, jak największe żeglarskie święto prezentuje się od strony wody. Rejs na pokładzie żaglowca to niezapomniane przeżycie. Podczas takiej wyprawy uczestnicy będą mogli podziwiać Szczecin z zupełnie innej perspektywy. To doskonała okazja, by poczuć morską atmosferę, chłonąć piękne widoki i być blisko natury, z dala od miejskiego zgiełku.

W dwugodzinne rejsy wypłynie łącznie 13 jednostek, które na swoich pokładach przyjmą około 1800 osób. Sprzedaż biletów wystartuje 13 lipca na stronie: <https://zagleszczecin.eu>. Podczas wydarzenia bilety będzie można kupić również stacjonarnie – na stoisku Visit Szczecin. Warto już teraz zarezerwować sobie miejsce i podczas Żagli podziwiać piękno wodnego Szczecina.

Obowiązkowym punktem programu tegorocznej edycji Żagli będzie świetny pokaz dronów. W piątkowy wieczór nad Wyspą Grodzką uniesie się 150 dronów, które zaprezentują dziesięć trójwymiarowych figur przedstawiających szczecińskie symbole, takie jak: szczeciński Gryf w otoczeniu wiosennych krokusów, Dzwigozaury na tle Wałów Chrobrego czy herb Pogoni Szczecin. Animacje są efektem konkursu, w którym wzięli udział uczniowie szczecińskich szkół. Figury w połączeniu z muzyką stworzą niezwykle spektakl na nocnym niebie. To będzie pierwszy taki pokaz podczas święta Żagli.

Nie ma Żagli bez muzyki. Koncerty odbywać się będą po obu stronach Odry – na scenie głównej przy ul. Komandor-



skiej zabrzmią różnorodne gatunki muzyczne, natomiast Łasztownia tradycyjnie wypełni się szantami i żeglarskimi brzmieniami. Barwne, muzyczne przemarsze będzie można podziwiać podczas IX Festiwalu Orkiestr Dętych o Puchar Prezydenta Miasta Szczecin. Orkiestry z Polski i zagranicy zaprezentują koncerty, przemarsze oraz efektowne pokazy musztry.

W czasie Żagli na dobrą zabawę będzie można liczyć również na lądzie. Dwa brzegi Odry zostaną połączone mostem pontonowym, aby ułatwić przemieszczanie się i korzystanie z przygotowanych atrakcji, a tych z pewnością nie zabraknie. Wesołe miasteczka, strefy aktywności i zabawy na Łasztowni, kreatywne warsztaty w Strefie Dziecięcej oraz żeglarskie zabawy dla najmłodszych w Strefie Żeglarskiej to tylko zapowiedź tego, co będzie czekać na odwiedzających Szczecin w dniach 14–16 sierpnia.

Szczegółowy program wydarzenia oraz informacje dotyczące rejsów dostępne są na stronie www.zagleszczecin.eu.

Szczecin:
w Twoim **tempie**
Żagle
14 – 16 sierpnia 2026
www.zagleszczecin.eu



FERRAGAMO

PRADA

Calvin Klein

CELINE

LIU·JO



TOM FORD
EYEWEAR




**OPTYKA
HIPERT**

AL. WOJSKA POLSKIEGO 60

www.optyklepert.pl

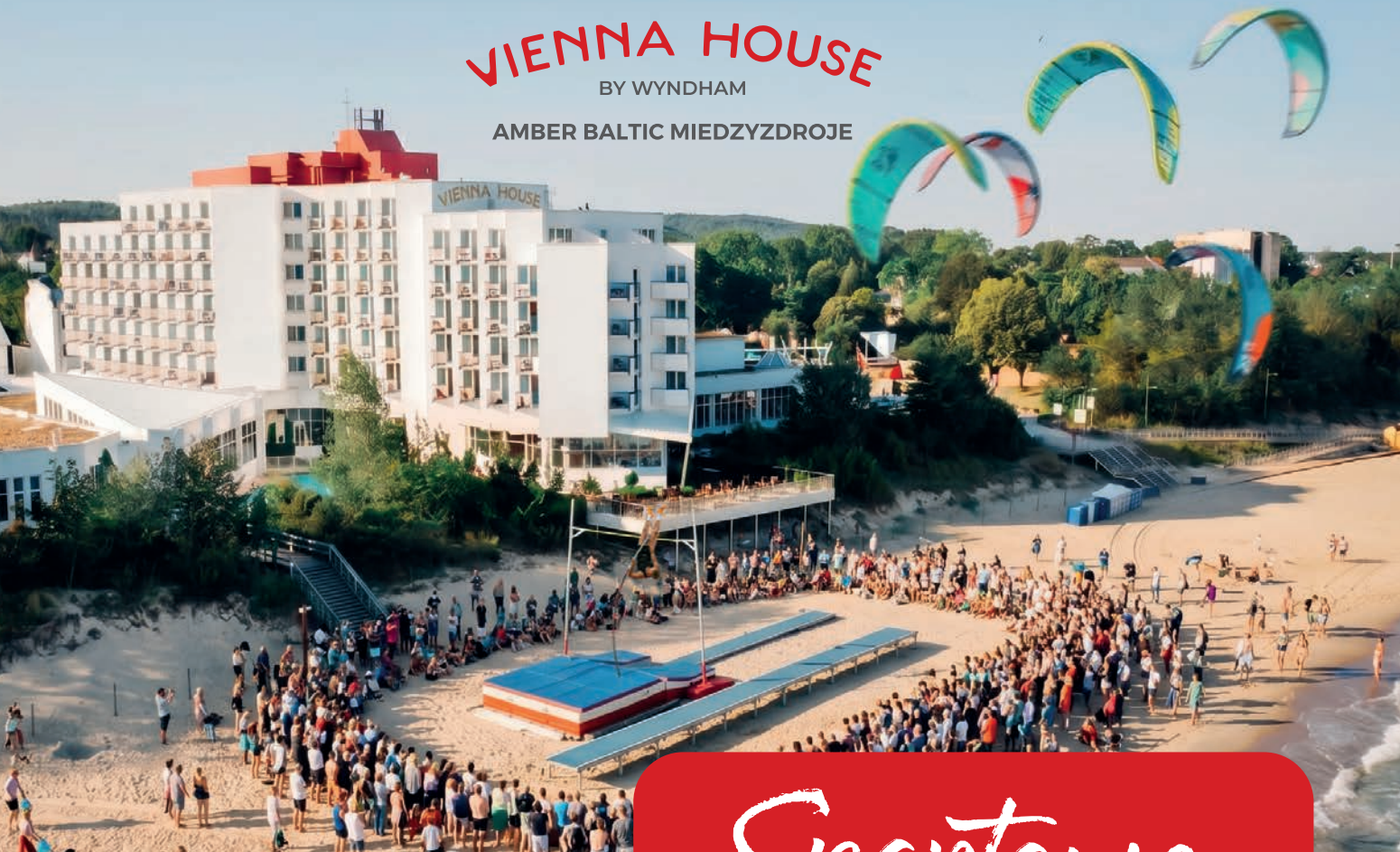
UL. MONTE CASSINO 40

www.manufakturawzroku.pl

VIENNA HOUSE

BY WYNDHAM

AMBER BALTIC MIEDZYZDROJE



Sportowe

LATO ZACZYNA SIĘ TUTAJ!

**Pobyt nad morzem z najlepszym
widokiem na letnie wydarzenia.**

W sierpniu Międzyzdroje żyją sportem.
A Ty możesz być w samym centrum tych emocji
– tuż przy Promenadzie Gwiazd i plaży, gdzie
odbywają się najważniejsze wydarzenia sezonu.

- **4 sierpnia 2026**
83. Tour de Pologne – Etap 2:
Międzyzdroje – Szczecin
- **17 sierpnia 2026**
Golden Sand 2026 – Memoriał Ireny Szewińskiej,
Władysława Komara i Tadeusza Ślusarskiego
- **21-23 sierpnia 2026**
Summer Kite Festival 2026



Vienna House by Wyndham Amber Baltic Międzyzdroje

Promenada Gwiazd 1, 72-500 Międzyzdroje • T: 91 32 28 760 • E: info.amberbaltic@lombard-hotels.com

[vienna.house.amber.baltic.miedzyzdroje](https://www.facebook.com/vienna.house.amber.baltic.miedzyzdroje) [amber.baltic.miedzyzdroje](https://www.instagram.com/amber.baltic.miedzyzdroje) • [ViennaHouse.com](https://www.ViennaHouse.com)

Sportowe lato w Międzyzdrojach. Tu spotykają się mistrzowie

Międzyzdroje od lat przyciągają nie tylko miłośników plażowania i nadmorskiego wypoczynku. Latem miasto staje się także areną wydarzeń sportowych, które przyciągają zawodowców, pasjonatów aktywnego stylu życia i kibiców z całej Polski. W tym sezonie nie zabraknie emocji: od widowiskowych zmagania na wodzie, przez lekkoatletyczne pojedynki, po kolarskie i bokserskie święta sportu.

Jednym z najbardziej charakterystycznych wydarzeń jest Summer Kite Festival, który każdego roku zamienia plażę Międzyzdrojów w widowiskową arenę pełną kolorowych latawców i kitesurferów. To wydarzenie przyciąga najlepszych zawodników oraz tłumy widzów, którzy mogą podziwiać spektakularne ewolucje na wodzie i w powietrzu.

Nie mniej emocji dostarcza tradycyjny letni meeting lekkoatletyczny, podczas którego na stadionie rywalizują uznani sportowcy oraz młode talenty. To okazja, by z bliska obserwować zmagania zawodników i poczuć atmosferę wielkiego sportu.

W tym roku przez Międzyzdroje przebiegać będzie również trasa Tour de Pologne – jednego z najważniejszych wyścigów kolarskich w Europie. Przejazd pelotonu zawsze przyciąga tłumy kibiców i staje się wyjątkowym wydarzeniem dla mieszkańców oraz turystów odwiedzających miasto.

Wakacyjny kalendarz uzupełni także gala boks, podczas której ringowe emocje sięgną zenitu. Walki zawodowych pięściarzy od lat przyciągają fanów sportów walki i gwarantują widowisko na najwyższym poziomie.

Wspólnym mianownikiem tych wydarzeń jest nie tylko sportowa rywalizacja, ale również miejsce, które od lat stanowi naturalne centrum spotkań ludzi sportu. Hotel Vienna House by Wyndham Amber Baltic pozostaje jednym z najbardziej rozpoznawalnych adresów w Międzyzdrojach. To tutaj zatrzymują się zawodnicy, trenerzy, organizatorzy i goście specjaliści, znajdując przestrzeń do odpoczynku, regeneracji i przygotowań do kolejnych wyzwań.

Położony tuż przy plaży hotel od lat pełni rolę nieformalnego centrum życia towarzyskiego i sportowego miasta. Dla gości odwiedzających Międzyzdroje to także wyjątkowa okazja, by poczuć atmosferę wielkich sportowych wydarzeń z bliska. Latem Amber Baltic staje się miejscem, w którym krzyżują się ścieżki mistrzów, kibiców i wszystkich tych, którzy cenią aktywny styl życia oraz wyjątkowy nadmorski klimat.

Gdy sportowe emocje spotykają się z wakacyjnym relaksem, Międzyzdroje pokazują swoje najbardziej energetyczne oblicze. A Amber Baltic po raz kolejny potwierdza, że jest miejscem, gdzie podczas letniego sezonu bije serce miasta.

Foto: materiału hotelu



Terminy:

24.07.2026 - Babilon MMA

4.08.2026 - Tour de Pologne - II etap Międzyzdroje i Szczecin

17.08.2026 - Memoriał Ireny Szewińskiej w Międzyzdrojach
(Golden Sand i Memoriał Szewińskiej, Komara i Ślusarskiego)

21-23.08.2026 - Summer Kite Festival



FESTIWAL GWIAZD MIĘDZYDROJE 2026

Święto kina i słowa

Iście filmowy zachód słońca towarzyszył finałowej gali dorocznego Festiwalu Gwiazd w Międzyzdrojach. Tradycyjne odsłonięcie odcisków dłoni największych gwiazd kina, literatury i estrady w takim anturazie, a do tego liczna publiczność, zachwyciły szczególnie Rafała Zawieruchę, który przecież doskonale zna poświęcę gasnącego dnia oblewającą górę Lee w Los Angeles - tę ze słynnym napisem: Hollywood.



- Jest przepięknie, zachód słońca tutaj w Międzyzdrojach jest niezmiennie oszałamiający, a publiczność również tak samo znakomita. Dziękuję za to, że mogę tu być! - mówił ze sceny właśnie Rafał Zawierucha, aktor robiący coraz większą karierę za oceanem, a rozpoczętą rolę u samego Quentina Tarantino.

Ogromny aplauz wzbudziła natomiast już podczas „Spotkania z gwiazdami” Irena Santor, a poza nią i Zawieruchą, swe dłonie odcisnęli także: Piotr Głowacki, Robert Janowski, Olga Bołądź, Marcin Daniec, Robert Więckiewicz, Jan Holoubek i Katarzyna Grochola.

Jako, że festiwal to nie tylko możliwość podziwiania znanych osobistości pojawiających się na scenie, fani nie tylko poszczególnych gwiazd, ale także historii przez nie opisywanych, mogli spotkać się na żywo z cenionymi pisarzami: Katarzyną Grocholą, Markiem Stelarem i Przemysławem Kowalewskim. Na tarasie ogrodu hotelu Amber Baltic z tą pierwszą zobaczyć się chciały przede wszystkim czytelniczki, a gdyby nie ramy czasowe - rozmowy trwałyby chyba bez końca. Niezwykle ciepło autorka zaprezentowała się pośród prawdziwego tłumu fanek proszących o autograf na jednej, lub kilku podszywanych jej książkach. Rozmawiać było o czym, wszak w tym roku premie-

rę miała powieść „Właśnie, że tak! Nigdy w życiu! 20 lat później” – czyli kontynuacja serii tak popularnej w wersji również kinowej. Grochola opowiadała nie tylko o książce, ale także o swojej słynnej już pracy w biurze matrymonialnym, w przeszłości. Przypominała, aby nigdy w nic, a przede wszystkim w siebie – nie wątpić. Wszystko może się zdarzyć i to po naszej myśli, albo i nawet lepiej!

Marek Stelar i Przemysław Kowalewski z kolei na swoim spotkaniu opowiadali nie tylko o historiach przez siebie wymyślanych, ale także o Szczecinie będącym tłem wydarzeń w ich książkach. Dowiedzieliśmy się także, że pierwszym recenzentem Kowalewskiego jest jego partnerka, która...zdarza się, że wpływa na wydarzenia w książce – namawiając do bardziej optymistycznego zakończenia. Aby dobro na końcu zatriumfowało. Marek Stelar z kolei odpowiadając na pytania o miasto, zapewniał, że pisze i będzie pisać o Szczecinie bo to jest po prostu jego miasto i przez to także jego historia. Idealnym tłem dla prezentacji autorów okazało się wzburzone za oknem restauracji Amber Baltic morze – przecież w ich książkach dzieje się dużo, a żywioł zdawał się to symbolizować.

Z okazji zaś wizyty na festiwalu Jana Holoubka, czyli reżysera m.in. hitowego serialu „Heweliusz” poświęconego historii katastrofy z Bałtyku w 1993 roku oraz autora książki „Heweliusz. Tajemnica katastrofy na Bałtyku” – Adama Zadwornego – spotkanie z tymi twórcami przyciągnęło do sali hotelu Amber Baltic wielu widzów, w tym także ludzi kina – np. aktora Sambora Czarnotę. Trzeci gość to mecenas Patryk Zbroja – ekspert od prawa morskiego. Co ciekawe, choć obaj panowie – Holoubek i Zadworny – kojarzeni są razem z racji podjętego tematu swojej twórczości, to zgodnie przyznali, że właśnie spotkali się na żywo po raz pierwszy w życiu. Co oczywiste, tematyka spotkania głównie dotyczyła właśnie promu Jan Heweliusz – od strony faktów, jeśli pytania były do Adama Zadwornego i ekranizacji – o której także technicznej stronie chętnie opowiadał Jan Holoubek. Całość, prowadzona przez Bognę Skarul pomimo, że trwała dłużej niż to było zaplanowane, to tak rozpalila umysły widzów i samych bohaterów, że tutaj także dyskusja mogłaby nie mieć końca. Zachęcająco zabrzmiała natomiast informacja z pierwszej ręki, że Jan Holoubek jest na ukończeniu nowego filmu, z którym wystartuje na jednym z nadchodzących festiwali filmowych.

Zarówno 10-te Gwiazdy bestsellerów, jak i debiutujący w tym roku cykl Okolice w obiektywie (Spotkanie z Holoubkiem) to imprezy towarzyszące Festiwalowi Gwiazd, organizowane przez hotel Vienna House Amber Baltic Międzyzdroje.

Tekst: Michał Sarosiek / foto: Michał Sarosiek, materiały prasowe



Na początku **była** lekarstwem

Czy ktoś sobie wyobraża dziś życie bez herbaty? Może to się wydać komuś niewiarygodne, ale tak kiedyś było. Na Pomorzu Zachodnim do XVIII wieku. Na początku herbacie nie było łatwo. Traktowano ją bardziej jako napar leczniczy niż napój mający uprzyjemniać np. życie towarzyskie. Potem zadomowiła się na stołach arystokracji i bogatego mieszczaństwa. W końcu, małymi łyczkami, trafiła „pod strzechy”.

Herbatę do Europy przywieźli Holendrzy na początku XVII wieku. Natomiast na Pomorze Zachodnie trafiła ona w sto lat później. Głównym miejscem jej dystrybucji i konsumpcji był Szczecin, który jako miasto portowe miał bezpośredni dostęp do towarów kolonialnych sprowadzanych drogą morską. Na początku herbata była ogromnym luksusem. W XVIII wieku sprzedawano ją w aptekach i uważano, że pomaga na trawienie, wzmacnia organizm i uspokaja nerwy. Pierwsze wzmianki o niej pojawiały się np. w jednej ze szczecińskich gazet – w tygodniku „Wochentlich-Stettinische Frag- und Anzeigungs-Nachrichten”, który informował m.in. o statkach handlowych zawijających do portu oraz o cenach luksusowych towarów jak herbata, kawa, tytoń czy przyprawy. Ale powoli zaczęto dostrzegać inne przeznaczenie herbaty – towarzyskie. W XIX wieku jej popularność była już bardzo znacząca. W ówczesnym najświetniejszym salonie stolicy Pomorza Zachodniego – u pani Tilebein (u której spotykała się lokalna elita m.in. księżna Elżbieta Brunszwicka, członkowie rodziny Johanna Wolfganga Goethego, jeden z wybitniejszych XIX-wiecznych kompozytorów szczecińskich – Carl Loewe a nawet podobno miał gościć Fryderyk Chopin) herbata służyła do oznaczania dnia spotkań towarzyskich np. w środy odbywała się u niej tzw. „mała herbata” a w soboty „duża herbata”. Natomiast szczecińscy mieszczaństwo wybierali tzw. Kaffeeklatsch, czyli popołudniowe spotkania w m.in. klasycznych kawiarniach miejskich (Kaffeehäuser), gdzie coraz częściej serwowano herbatę parzoną w stylu angielskim (często z dodatkiem mleka lub cytryny) lub degustowano ją w składach towarów kolonialnych, które łączyły funkcje sklepu oraz kawiarni – klienci przychodzący po zakupy mogli tam zamówić filiżankę świeżo zaparzonej herbaty lub kawy i na miejscu przetestować asortyment przed zakupem. Z takiej formy upowszechniania herbaty słynęły kupieckie składki m.in. Rudolfa Burkhardtta na Podzamczu, sklep kolonialny w Starej Drukarni (H.B. Juda) u zbiegu dzisiejszych ulic Świętego Ducha i Dworcowej, Dom Handlowy Rudolph Karstadt przy dzisiejszej ulicy Wyszyńskiego, czy sklep Rakszewskiego – w rejonie dawnego hotelu Victoria (okolice dzisiejszego placu Batorego i placu Tobruckiego). Na przełomie XIX i XX wieku herbata, ze względu na przypisywane jej właściwości prozdrowotne, wdarła się przebojem do zachodniopomorskich uzdrowisk – w Świnoujściu, Kołobrzegu czy Międzyzdrojach była podstawowym napojem serwowanym kuracjom na tarasach widokowych, w ogrodach zimowych i pawilonach parkowych. Picie herbaty łącono z odpoczynkiem po zabiegach leczniczych oraz spacerami po nadmorskich promenadach.

A co towarzyszyło picciu herbaty? Oczywiście konsumpcja starannie dobranych słodczy m.in. sławnych pierników szczecińskich, „czerwonej kaszki” (Rote Grütze), klasyczne drożdżówki i placki z kruszonką oraz sprowadzane z południa Europy kandyzowane pomarańcze, cytryny, czy suszone daktyle i figi.

Autor: ds.





Dworek nad Regą Nowielice
ul. Gorzysław 60, 72-320 Trzebiatów
tel: 602 645 644, email: hotel@dworek-rega.pl
f Dworek-Nad-Regą-Nowielice
@dworeknadregahotel

WESELA/ ŚLUBY W PLENERZE / 4 SALE / 100 MIEJSC NOCLEGOWYCH
BASEN / SPA/ 6HA ZIELENI / DOMOWA KUCHNIA W NOWOCZESNYM WYDANIU



@DWOREKNADREGAHOTEL

Gdzie kończy się procedura, a zaczyna zaufanie? Nadchodzi MedBiznes 2026

Komercyjna ochrona zdrowia stała się jedną z najbardziej dynamicznie rozwijających się gałęzi rynku usług. Współczesna placówka medyczna musi jednocześnie zapewniać najwyższe standardy bezpieczeństwa, sprawnie zarządzać organizacją pracy, budować zaufanie pacjentów, a także... być marką samą w sobie. Na styku medycyny, biznesu i odpowiedzialności powstają dziś przewagi, które decydują o pozycji placówki na rynku.



Odpowiedzią na te wyzwania jest MedBiznes 2026: „Między zaufaniem a procedurą. Bezpieczeństwo, wizerunek i edukacja w nowoczesnej medycynie komercyjnej”. Jest to pierwsza edycja konferencji współorganizowanej przez CitoNet Szczecin we współpracy z Północną Izłą Gospodarczą oraz Okręgową Izłą Lekarską w Szczecinie. 9 września przy jednym stole spotkają się lekarze, właściciele prywatnych placówek medycznych oraz osoby odpowiedzialne za zarządzanie ochroną zdrowia.

– Kiedy współpracę nawiązują takie podmioty jak CitoNet Szczecin, Północna Izba Gospodarcza i Okręgowa Izba Lekarska to musi wyjść z tego ambitny, merytoryczny i przydatny gospodarczo i społecznie projekt. Jestem wielką entuzjastką współpracy biznesu i ochrony zdrowia, bo razem możemy działać więcej dla szerzenia świadomości profilaktycznej wśród ludzi prowadzących działalność gospodarczą, ale także wśród menedżerów i ich pracowników. „MedBiznes 2026: Między zaufaniem a procedurą. Bezpieczeństwo, wizerunek i edukacja w nowoczesnej medycynie komercyjnej” to wydarzenie, które będzie skupiać się na zagadnieniach związanych z ochroną zdrowia, epidemiologią, ale także na relacjach gospodarczych. Pracujemy obecnie nad agendą wydarzenia i mogę zadeklarować, że zależy nam na tym, aby również akcent spo-

łeczny i charytatywny był tu jednym z najważniejszych – mówi Hanna Mojsiuk, prezes Północnej Izby Gospodarczej w Szczecinie.

Inicjatorem wydarzenia jest CitoNet Szczecin

CitoNet od ponad 20 lat współtworzy zaplecze nowoczesnej ochrony zdrowia. Specjalizuje się w sterylizacji narzędzi chirurgicznych, praniu i dzierżawie tekstyliów medycznych, przygotowywaniu indywidualnych pakietów operacyjnych oraz dostawach wyrobów jednorazowego użytku. Jako część Grupy TZMO koncentruje się na rozwiązaniach, które podnoszą standardy bezpieczeństwa pacjentów i odciążają personel medyczny w codziennej pracy.

– Najwyższe standardy bezpieczeństwa pacjenta to misja, którą w CitoNet realizujemy w Szczecinie już od ponad 20 lat. Wiemy, że za fasadą nowoczesnego marketingu medycznego zawsze musi stać bezwzględna czystość mikrobiologiczna. Dostarczając sterylne narzędzia oraz pościel medyczną, na co dzień zdejmujemy z barków placówki ryzyko epidemiologiczne. Ta konferencja to kolejny krok w naszej misji dzielenia się wiedzą – podkreśla Magdalena Kamińska, Prezes Zarządu CitoNet Szczecin Sp. z o.o.



HANNA MOJSIUK, PREZES PÓŁNOCNEJ IZBY GOSPODARCZEJ W SZCZECINIE



MICHAŁ BULSA, PREZES OKRĘGOWEJ RADY LEKARSKIEJ W SZCZECINIE



MAGDALENA KAMIŃSKA, PREZES ZARZĄDU CITONET SZCZECIN SP. Z O.O

Edukacja, Biznes i Savoir-Vivre

Program konferencji został zbudowany wokół dwóch perspektyw, które we współczesnej medycynie komercyjnej coraz mocniej się przenikają. Pierwsza dotyczy fundamentów – bezpieczeństwa i procedur. Panel dyskusyjny z udziałem uznanych praktyków ochrony zdrowia będzie poświęcony codziennym wyzwaniom, z jakimi mierzą się placówki medyczne – od organizacji pracy po utrzymanie najwyższych standardów epidemiologicznych. O tym, jak sprawić, aby rygorystyczne procedury stały się naturalnym elementem dobrze funkcjonującej organizacji, porozmawiają m.in. chirurg plastyczny dr n. med. Piotr Burszewski oraz konsultant wojewódzka w dziedzinie pielęgniarstwa epidemiologicznego dr n. o zdr. Jolanta Tuszyńska-Stasiak.

– Temat spotkania w Północnej Izbie Gospodarczej w Szczecinie jest dla nas ważny z wielu powodów. Za podstawowy uznaję dyskusję o standardach i zaufaniu. Lekarze i lekarze dentyści w ostatnich miesiącach przechodzą trudne momenty. Stawiamy sobie, jako Izba Lekarska, za zadanie pokazywanie naszej pracy od strony zaangażowania, pasji i tego, że nasza codzienność to wspieranie ludzi w potrzebie. Zawody medyczne muszą wiązać się z zaufaniem społecznym i budowaniem pozytywnych relacji ze społeczeństwem. Współpracujemy z Północną Izbą Gospodarczą od lat angażując świat biznesu w zagadnienia medyczne, społeczne i ekonomiczne. To nie wielki biznes przyciąga lekarzy do siebie, a lekarze przyciągają do waż-

nych tematów przedsiębiorców, zachęcając ich do zaangażowania np. w tematy związane z profilaktyką i do brostaniem – swoim i swoich pracowników. Mamy wiele wspólnych planów na jesień, a nadchodzące wydarzenie jest inauguracją interesującej jesieni – dodaje Michał Balsa, prezes Okręgowej Rady Lekarskiej w Szczecinie.

Drugim filarem konferencji będzie wizerunek placówki medycznej i kultura biznesu. Ewa Brok, ekspertka etykiety biznesowej, podczas wystąpienia „Biznes bez faux pas” opowie o tym, jak kultura komunikacji, sposób prowadzenia relacji i dbałość o detale wpływają na prestiż placówki oraz zaufanie pacjentów.

Szczegóły spotkania

Konferencja odbędzie się 9 września 2026 roku o godz. 16:00 w siedzibie Północnej Izby Gospodarczej w Szczecinie przy al. Wojska Polskiego 86. Po części merytorycznej organizatorzy zapraszają uczestników na networking przy poczęstunku, który stworzy kularową przestrzeń do wymiany doświadczeń i rozmów pomiędzy przedstawicielami zachodniopomorskiego środowiska medycznego.

Program wydarzenia jak i link do obowiązkowej rejestracji znajduje się na stronie CitoNet Szczecin oraz Północnej Izby Gospodarczej.

Tekst: Anna Wysocka / foto: Jarek Dulny



Styl, pewność siebie, letni glamour

Moda, letni klimat i kobieca energia stworzyły mieszankę, której trudno było się oprzeć. W Ogrodach Śródmieście odbył się wyjątkowy pokaz mody przygotowany przez Fanfaronadę.





Na potrzeby wieczoru powstał imponujący, ponad 100-metrowy wybieg, na którym zaprezentowano aż 50 starannie przygotowanych kreacji autorstwa Darii Salamon. Nie tylko projekty były siłą wydarzenia. Pokaz wyróżniał się przede wszystkim autentycznością. Na wybiegu, w roli modelek, pojawiły się klientki pracowni, które na co dzień tworzą społeczność Fanfaronady.

Wśród prezentowanych stylizacji nie brakowało elegancji sukienek, efektownych fasonów i dopracowanych detali. Każda kreacja opowiadała własną historię, podkreślając indywidualny charakter kobiet, które je prezentowały. Zamiast sztywnej formuły klasycznego pokazu publiczność otrzymała pełne emocji widowisko, w którym najważniejsze były pewność siebie, naturalność i radość płynąca z bycia sobą.





Malownicza przestrzeń Ogrodów Śródmieście okazała się idealnym tłem dla tego wydarzenia. Letni wieczór, nastrojowe światło i starannie przygotowana scenografia stworzyły atmosferę, która bardziej przypominała ekskluzywne wydarzenie lifestyle'owe niż tradycyjny pokaz mody. Partnerem wieczoru było MINI Bońkowscy. Charakterystyczne samochody marki doskonale wpisują się w estetykę Fanfaronady



Letni pokaz Fanfaronady był dowodem na to, że moda nie musi zamykać się w trendach i wybiegowych schematach. Największe wrażenie zrobiły kobiety, które z odwagą i uśmiechem prezentowały kreacje, udowadniając, że styl zaczyna się od pewności siebie.

ad/ foto: Karolina Tarnawska

Michelin docenia Szczecin

Tkacka 7 wyróżniona

Najważniejsze kulinarne wyróżnienie świata trafiło do Szczecina. Restauracja Tkacka 7 jako jedyna w mieście znalazła się w prestiżowym Przewodniku Michelin. Za tym sukcesem stoją lata konsekwentnej pracy, dbałość o najwyższej jakości produkt i zespół, który każdego dnia udowadnia, że wielka gastronomia może rozwijać się także nad Odrą.



Dla szefa kuchni Wiktora Bałdygi obecność w Przewodniku Michelin to nie tylko prestiż, ale przede wszystkim potwierdzenie obranej drogi. – To ogromne wyróżnienie. Takie, na które restauracje pracują przez całe lata. To efekt wspólnej pracy całego zespołu – nie tylko kuchni, ale wszystkich osób zaangażowanych w funkcjonowanie restauracji – podkreśla. – Dla nas to przede wszystkim motywacja, żeby dawać z siebie jeszcze więcej i starać się o kolejne sukcesy związane z Przewodnikiem Michelin. Myślę, że dla kucharza jest to jedno z najważniejszych odznaczeń, jakie może otrzymać restauracja.

Wyróżnienie szybko przełożyło się także na zainteresowanie gości. Coraz więcej osób odwiedza restaurację, chcąc przekonać się, co sprawiło, że Michelin zwrócił uwagę właśnie na Tkacką 7. – Od momentu ogłoszenia wyników obserwujemy zwiększony ruch. Goście są bardzo zainteresowani tym, co robimy. Przychodzą z ciekawością, chcą poznać nasze smaki i sprawdzić, czego mogą tutaj doświadczyć – mówi szef kuchni.

Zdaniem Wiktora Bałdygi sukces restauracji nie byłby możliwy bez zmieniających się gustów kulinarnych Polaków. Jeszcze kilka lat temu liczyła się przede wszystkim efektywność i luksus rozumiany w tradycyjny sposób. Dziś coraz większą rolę odgrywa jakość produktu, jego pochodzenie oraz sposób przygotowania. – Coraz bardziej doceniamy dobry produkt i uczymy się go rozumieć. Jesteśmy bardziej otwarci na nowe smaki i ciekawi tego, skąd pochodzi jedzenie. Dzisiaj produktem premium nie jest już tylko coś luksusowego. Coraz większą wartość ma produkt ekologiczny, dobrej jakości i przygotowany z szacunkiem – zauważa. – Myślę, że właśnie w tym kierunku zmierza współczesna gastronomia i coraz więcej gości to dostrzega.

To właśnie sezonowość i szacunek do składników od lat stanowią fundament filozofii Tkackiej 7. Co zatem zamówić

podczas pierwszej wizyty w restauracji? Osobom, które dopiero planują odkryć smaki rekomendowanej przez Michelin restauracji, szef kuchni poleca przede wszystkim dania oddające charakter obecnego sezonu. Jednym z nich jest okoń morski z rabarbarem. – To jedna z naszych najnowszych propozycji. Połączenie może wydawać się nieco nieoczywiste, ale świetnie oddaje sezonowość i opiera się na bardzo wysokiej jakości produkcie. Pracujemy wyłącznie na świeżych składnikach i nie korzystamy z gotowych półproduktów. Wszystko przygotowujemy od podstaw – od filetowania ryby, po przygotowanie rabarbaru – wyjaśnia Wiktor Bałduga.

Miłośnikom mięs poleca natomiast kaczkę podawaną ze smardzami, sosem winnym oraz młodą glazurowaną marchewką z nacią. – To bardzo sezonowe danie i świetna alternatywa dla osób, które wolą mięso od ryb – dodaje.

Na zakończenie kulinarnej podróży warto zostawić miejsce na deser, który już zdążył stać się jednym z najbardziej rozpoznawalnych punktów menu. – Zdecydowanie „kamień” z pieczonej białej czekolady. To jeden z naszych najnowszych deserów i spotyka się z bardzo dobrym odbiorem gości. Bazą jest mus z pieczonej białej czekolady, zamknięty w cienkiej skorupce przypominającej kamień. Do tego podajemy owoce leśne, kruszonkę z pieczonych migdałów oraz sorbet malinowy. To deser bardzo świeży, lekki i pełen smaku – opowiada szef kuchni.

Rekomendacja Michelin to dla Tkackiej 7 nie tylko powód do dumy, ale także dowód na to, że Szczecin coraz mocniej zaznacza swoją obecność na kulinarnej mapie Polski. A dla gości? To najlepszy moment, by przekonać się, jak smakuje gastronomia doceniona przez najbardziej wymagających inspektorów świata.

ad / foto: materiały restauracji Tkacka 7



Czereśniowe Wzgórze



Idealne miejsce

aby nazwać je **SWOIM DOMEM**

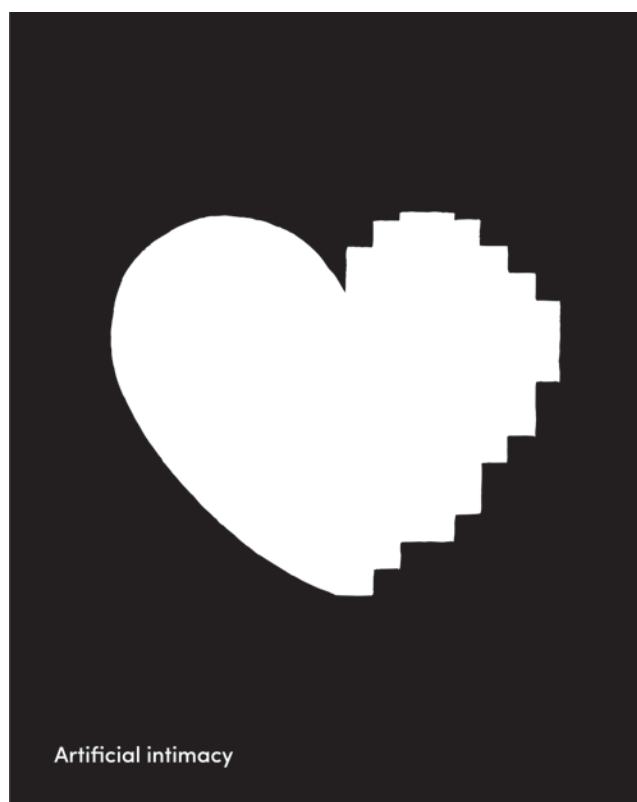


+48 530 216 300 Radziszewo ul.Stokrotki / ul. Liliowa

www.czeresniowe.com **MBH**

Artysta – zawód czy styl życia?

W tym odcinku naszego cyklu pytamy twórców, czy artysta to zawód, czy powołanie. Sztuka to nie tylko talent i inspiracja, ale także codzienna praca, rozwijanie umiejętności, mierzenie się z własnymi oczekiwaniami i odnajdywanie się w rzeczywistości współczesnego rynku. Czy sztukę można traktować jak każdy inny zawód? I dlaczego wciąż trzeba przekonywać niektórych, że jest ona prawdziwą pracą?



Konrad Zajac

Posiada trzy dyplomy magisterskie: z Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie, Akademii Sztuki w Szczecinie oraz Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego. Zaczynając od studiów inżynierskich z zakresu informatyki, zafascynował się wpływem systemów wizualnych na użytkowników, co skłoniło go do podjęcia studiów z zakresu grafiki projektowej. Jego praktyka artystyczna łączy elementy kinematografii, typografii i projektowania plakatu: prof. Lexa Drewińskiego, prof. Michała Kacperczyka oraz dr. Marcina Władki.

IG: @graficznyzajac
graficznyzajac.pl

Tworzę... plakaty.

Mój pierwszy rysunek przedstawiał... widok zza okna.



Inspirują mnie... książki.

Największe wyzwanie dla artysty... to media społecznościowe.

Artysta – zawód czy powołanie?

Zdecydowanie zawód. „Creativity is not a talent. It is a way of operating” – John Cleese.

Czy sztukę można traktować jak każdą inną pracę?

„Nie pracujemy, żeby jeść, ale jemy, żeby pracować.” – Aristoteles.

Co powiedziałbyś osobie, która twierdzi, że artysta to nie jest prawdziwy zawód?

Ojciec Paula McCartney’a twierdził, że jego syn powinien mieć „prawdziwy zawód”.

Natalia „Vena” Włodek

Artystka technik 2D i 3D, studentka gier komputerowych na Akademii Sztuki w Szczecinie. Character Artist w nadchodzącej grze „False Gods” oraz uczestniczka wydarzeń artystycznych. Z pasją do rzeźby, gór i dobrej kawy.

IG: @venathos.art

linktr.ee/venathos

Tworzę... koncepty do nieistniejących światów, postacie w milionach iteracji i prace w trójwymiarze. Aktualnie skupiam się głównie na tworzeniu wiarygodnych bohaterów.

Mój pierwszy rysunek przedstawiał... dinozaury w pokracznych pozach.

Inspiruje mnie... sztuka celtycka, moda historyczna oraz twórczość wielu artystów koncepcyjnych, w tym: Jeffa Simpsona, Entei Ryu i Nikolaya „Fuelstains” Georgieva.

Największe wyzwanie dla artysty... to dorastać do swoich rosnących oczekiwań.

Artysta – zawód czy powołanie?

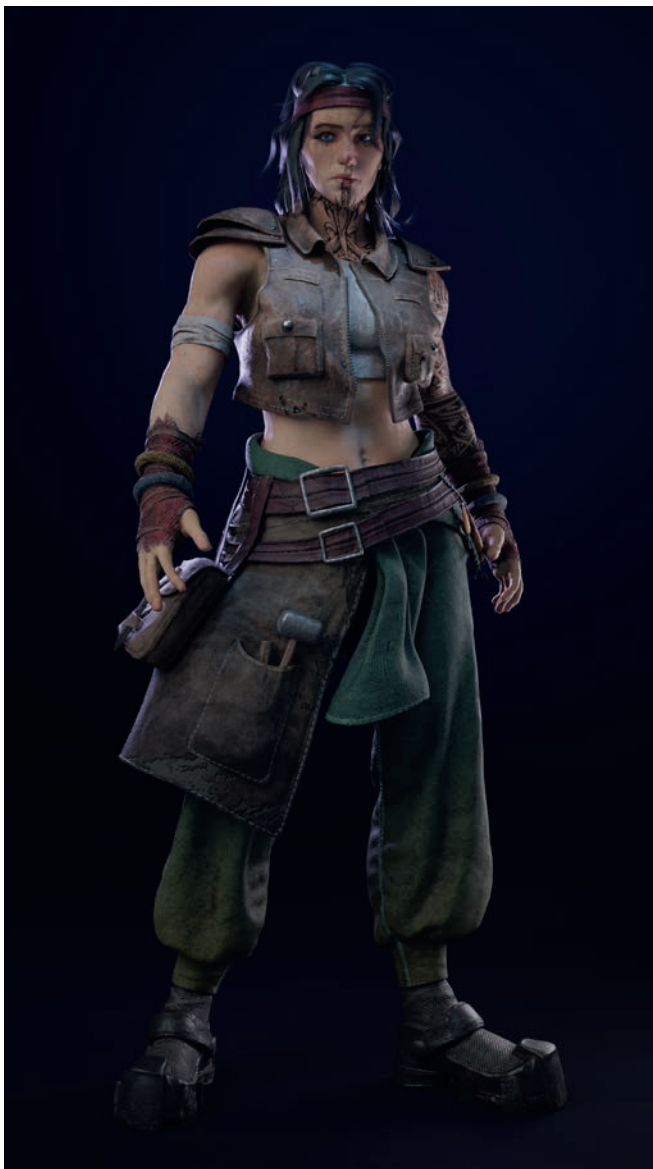
Myślę, że to i to, chociaż posiadanie pasji ułatwia pracę kreatywną – w końcu wszelkie dobre pomysły wymagają ogromnego pragnienia odkrywania ich. Żeby być dobrym, na pewno trzeba to lubić, nieważne, czy mówimy o grafice, rzeźbie czy sztukach mediów. Znam wielu znajomych artystów, którzy traktują rysowanie i tworzenie jak oddychanie – zespoliło się to z ich tożsamością i nie ma możliwości, by się od tego oderwali. Chyba każdy na pewnym etapie swojej kariery zawodowej traktuje określone zadania jako zwykłą robotę do wykonania. Podsumowując, artysta może być po prostu zawodem, ale robienie tego z powołania jest kluczowe dla dynamicznego rozwoju w branży artystycznej.

Czy sztukę można traktować jak każdą inną pracę?

Jak najbardziej. Ale sztuka jest szeroka – można być artystą wystawienniczym, tworzyć grafiki użytkowe dla różnych branż, sprzedawać swoje produkty, być tatuażystą lub zarządzać zespołem rysowników w większych zespołach produkcyjnych. Pieniądze – czy to na etacie, na freelansie, czy przy realizacji zleceń – pozostają takie same jak w każdej innej pracy.

Co powiedziałaś osobie, która twierdzi, że artysta to nie jest prawdziwy zawód?

Praca artystyczna to nie tylko bazgranie i rozmyślanie nad fajnymi pomysłami dla samej estetyki – artysta musi poznać techniki, uczyć się ich i analizować swój język formy (nie ma znaczenia, czy chodzi o złotnictwo, czy cyfrowy photobashing). Posłużymy się przykładem z mojej branży gier. Artysta koncepcyjny, rysujący grafiki obrazujące atmosferę gry, podejmuje bardzo ważne decyzje projektowe i przechodzi przez dziesiątki (dosłownie!) iteracji, aby gra była jak najbardziej spójna, uderzała w odpowiednie tony emocji i podobała się odpowiedniej grupie odbiorców. Jest to praca umysłowa i kreatywna, gdzie trzeba połączyć logikę oraz spójność z nieraz szalonymi i pionierskimi koncepcjami. Poza tym artystów jest wielu – to bardzo szerokie spektrum osób o różnych umiejętnościach. Tu możemy dyskutować, jaką definicję ma sztuka, ale nie da się zaprzeczyć, że istnieje w każdej przestrzeni kultury ludzkiej i ma na nas wpływ.



Yacht Klub Polski Szczecin triumfuje po raz piąty

Pięć kolejnych mistrzostw Polski w kategorii Open i trzecie z rzędu zwycięstwo w klasyfikacji amatorskiej. Trudno o mocniejszy dowód dominacji. Podczas tegorocznych Dr Irena Eris Żeglarskich Mistrzostw Polski Kobiety załogi Yacht Klubu Polski Szczecin ponownie zdominowały rywalizację, potwierdzając swoją pozycję w krajowej czołówce.



Za sterem zwycięskiej załogi Open stanęła Agnieszka Skrzypulec-Szota, srebrna medalistka olimpijska z Tokio, która poprowadziła klub do piątego z rzędu tytułu mistrzyni Polski. Równie imponująco zaprezentowała się druga szczecińska załoga. Zespół prowadzony przez Aleksandrę Pawłowską obronił mistrzostwo w kategorii amatorskiej. Szczecinianki ponownie zdominowały obie klasyfikacje mistrzostw.

W regatach wystartowało rekordowych osiemnaście załóg, wśród których znalazły się reprezentantki kadry narodowej, medalistki mistrzostw świata i czołowe polskie zawodniczki. Rywalizacja odbywała się na jednakowych jachtach RS21 w formule Polskiej Ligi Żeglarskiej, gdzie o wyniku decydują wyłącznie umiejętności załogi, współpraca i taktyka.

Dr Irena Eris Żeglarskie Mistrzostwa Polski Kobiety należą dziś do najbardziej prestiżowych wydarzeń kobiecego żeglarstwa w Polsce. Regaty wyrosły z formatu Polskiej Ligi Żeglarskiej, który jest stawiany za wzór również poza granicami kraju. Tutaj spotykają się zawodniczki specjalizujące się w różnych klasach regatowych – od olimpijek i repre-

zentantek kadry narodowej po ambitne załogi klubowe. Dla wielu uczestniczek to jedyna okazja, aby rywalizować z najlepszymi żeglarzami w Polsce na jednakowych jednostkach i w identycznych warunkach.

Przewaga Szczecinianek

Zespół Agnieszki Skrzypulec-Szoty od pierwszych wyścigów narzucił własne tempo rywalizacji, kończąc regaty z bezpieczną przewagą punktową. Równie skutecznie żeglowała załoga Aleksandry Pawłowskiej, która obroniła tytuł mistrzyni w kategorii amatorskiej.

Tegoroczne sukcesy klub świętuje również z nowym partnerem

Yacht Klub Polski Szczecin ponownie potwierdza swoją wyjątkową pozycję w kobiecym żeglarstwie. Za sukcesami stoją lata wspólnych treningów, konsekwentnie budowany zespół oraz współpraca z partnerami zaangażowanymi w rozwój zawodniczek. Do ich grona dołączyło SANPRO-BI – lider rynku probiotyków. Firma, która powstała i od lat rozwija się właśnie w Szczecinie.

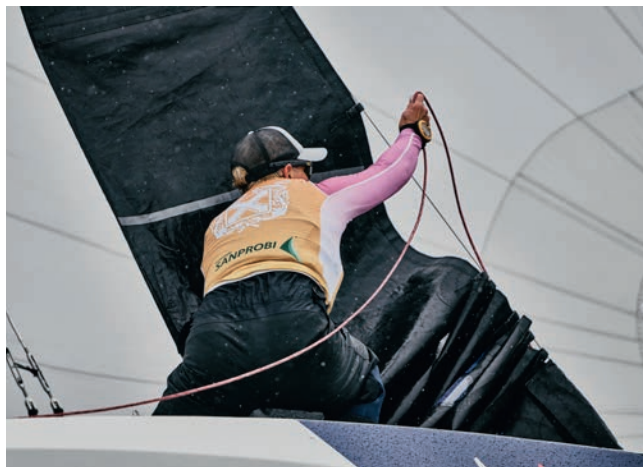
W tym przypadku spotkanie obu szczecińskich marek na żeglarskim pokładzie nie jest przypadkowe. Lokalna tożsamość od początku pozostaje ważną częścią SANPROBI, a subtelny motyw żagla obecny w logo marki nieprzypadkowo nawiązuje do Szczecina - miasta związanego z wodą, Zalewem Szczecińskim i żeglarską tradycją regionu. Zaangażowanie w inicjatywę Yacht Klubu Polski Szczecin jest więc naturalnym rozwinięciem tego lokalnego zakorzenienia. W duchu hasła „Wspieramy kulturę, nie tylko bakterijną” SANPROBI od lat angażuje się w profilaktykę zdrowia oraz projekty zachęcające mieszkańców do ruchu i bardziej świadomego dbania o siebie. SANPROBI Bieg Kobiet czy SANPROBI Uro-Run łączą aktywność z edukacją i promocją badań profilaktycznych. Jako Partner Zdrowia Filharmonii im. Mieczysława Karłowicza firma pokazuje z kolei, że rozmowa o dobrych nawykach i świadomym podejściu do zdrowia może wybrzmiewać także w mniej oczywistych przestrzeniach. Żeglarstwo staje się kolejnym naturalnym elementem tej opowieści, mocno związanym ze Szczecinem i charakterem miasta.

Kilka dni po zakończeniu mistrzostw emocje sportowe ustąpiły miejsca podsumowaniom. W Yacht Klubie Polski Szczecin spotkali się zawodnicy, trenerzy i partnerzy klubu, aby jeszcze raz wrócić do regat, które po raz kolejny potwierdziły, że kobiece żeglarstwo ma w Szczecinie wyjątkowo silne fundamenty.

W załodze Open (pro) YKP Szczecin startowały: Agnieszka Skrzypulec-Szota, Hanna Dzik, Wiktoria Gołębiowska i Katarzyna Barabasz

W załodze Corinthian (am): Aleksandra Pawłowska, Małgorzata Wojtyśiak, Iga Petri, Weronika Radkiewicz

Foto: materiały Sanprobi i YKP Szczecin, Marek Dymśa





Bez granic i na
własnych zasadach

Osiemnastka BNO

Od osiemnastu lat udowadniają, że muzyka klasyczna nie musi być zamknięta w filharmonicznych murach ani zarezerwowana dla wybranych. Grają w największych salach koncertowych świata, ale równie chętnie odwiedzają małe szkoły i miejscowości, gdzie dla wielu słuchaczy jest to pierwszy kontakt z muzyką na żywo. Dziś Baltic Neopolis Orchestra świętuje pełnoletność. O edukacji, koncertach medytacyjnych, promocji polskiej muzyki za granicą, wyjątkowej atmosferze w zespole i marzeniu o stworzeniu pierwszego w Polsce Instytutu Kameralistyki opowiadają Emilia Goch Salvador, altowiolistka, oraz założycielka i dyrektorka BNO i Katarzyna Lament, dyrektorka biura koncertowego BNO.





Baltic Neopolis Orchestra właśnie osiągnęła pełnoletność. Osiemnaście lat działalności to moment podsumowań, ale też myślenia o przyszłości. Jakie są wasze plany na tę symboliczną dorosłość?

Emilia Goch Salvador: Najciekawsze w naszej działalności jest to, że my właściwie nigdy nie tworzyliśmy wielkich strategii. Nie mamy planu rozpisanego na dziesięć czy piętnaście lat. Bardziej reagujemy na to, co przynosi życie i jakie potrzeby pojawiają się wokół nas.

Katarzyna Lament: Staramy się podążać za głosem potrzeby. Za tym, czego brakuje zarówno młodym artystom, jak i publiczności. To z tych potrzeb wyrastają nasze działania.

Jakie obszary są dziś dla Was najważniejsze?

Emilia Goch Salvador: Zdecydowanie edukacja młodych artystów, absolwentów uczelni artystycznych. To jest kierunek, który chcemy rozwijać i pielęgnować. Naszym największym marzeniem jest stworzenie w Bałtyckim Porcie Kultury Instytutu Kameralistyki – miejsca dedykowanego muzyce kameralnej, które stanie się centrum jej rozwoju, edukacji i działalności artystycznej. Chcielibyśmy, aby był to jeden z pierwszych takich ośrodków w Polsce. Marzymy o stworzeniu przestrzeni, w której możliwe byłoby zatrudnianie muzyków kameralistów. Dzisiaj praktycznie nie istnieje taki model funkcjonowania zawodowego. Uważam, że byłaby to duża zmiana w sposobie myślenia o artystach takich jak my. To

właśnie z tej troski o młodych muzyków wyrósł także festiwal Szczecin Classic.

Katarzyna Lament: Drugim bardzo ważnym obszarem jest dostęp do muzyki klasycznej. Chcemy skracać dystans między publicznością a kulturą wysoką. To jest prawdziwa działalność edukacyjna i społeczna. Zależy nam, aby muzyka klasyczna była blisko ludzi, którzy chcą ją poznawać. A takich osób jest naprawdę dużo. Widzimy, że nasza publiczność rośnie razem z nami. Dojrzewa, rozwija się i coraz chętniej uczestniczy w wydarzeniach. To już nie jest sztuka wyłącznie dla elit. To sztuka dla ludzi.

Jednym z ciekawszych pomysłów są koncerty medytacyjne. Skąd się wzięły?

Katarzyna Lament: Paradoksalnie przez przypadek. Organizowaliśmy koncert urodzinowy i powstał program oparty na muzyce minimalistycznej – spokojnej, dający przestrzeń do wyciszenia i skupienia. Po koncercie zapytaliśmy publiczność, czy chciałaby uczestniczyć w wydarzeniach tego typu częściej. Okazało się, że bardzo. Ludziom spodobała się wizja koncertu, podczas którego mogą usiąść albo położyć się na leżaku, wyciszyć się, zrelaksować i po prostu pobyc z muzyką.

Emilia Goch Salvador: Nigdy wcześniej nie pomyślałybyśmy o takim formacie. Teraz myślimy o kolejnych koncertach medytacyjnych, organizowanych w pięknej przestrzeni, z odpowiednią oprawą wizualną, światłem, świecami i kwiatami.



Chcemy też połączyć ten format z tematyką zdrowia i dobrostanu psychicznego.

Dlaczego ten temat jest dla was ważny?

Emilia Goch Salvador: O zdrowiu psychicznym mówi się coraz więcej w kontekście sportowców, ale bardzo rzadko w kontekście artystów. Wciąż funkcjonuje stereotyp, że artysta musi „cierpieć”, że problemy psychiczne są wręcz wpisane w ten zawód. Tymczasem artyści również potrzebują wsparcia i rozmowy o zdrowiu psychicznym. To obszar, który chcemy poruszać i uświadamiać, że nie można zostawiać artystów samych sobie.

Jednym z waszych celów jest także promocja polskiej kultury za granicą. Robicie to od lat.

Katarzyna Lament: Chcemy, aby orkiestra koncertowała na całym świecie, promując polską muzykę, polskich kompozytorów i przy okazji także Szczecin.

Jak zdobywa się świat?

Emilia Goch Salvador: Potrzebni są odpowiedni partnerzy. Bez ludzi dobrze osadzonych w lokalnym środowisku bardzo trudno wejść na nowy rynek. Ale sukcesy nie byłyby możliwe także bez partnerów, którzy wspierają nas na co dzień. Od lat możemy liczyć na zaufanie Miasta Szczecin, które konsekwentnie wspiera rozwój Baltic Neopolis Orchestra, a także naszych mecenasów – Sanprobi, Land Rover Bońkowscy British Auto i Pallada Ubezpieczenia. Cieszymy się również, że do tego grona dołączył Tomaszewicz Development, wspierając wydanie albumu „Kompozycje szczecińskie vol. 2”. Dzięki takim partnerstwom możemy realizować ambitne projekty i z odwagą sięgać po kolejne wyzwania.

Niedawno zagraliście koncert w Filharmonii Berlińskiej, jednej z najważniejszych tego typu instytucji na świecie. Jak do tego doszło?

Katarzyna Lament: Dzięki relacjom budowanym przez lata. Jeden z profesorów związanych z Filharmonią Berlińską był wcześniej kilkakrotnie gościem Szczecin Classic. To właśnie on zaproponował nasz koncert. Później wszystko potoczyło się bardzo szybko.

Emilia Goch Salvador: To było niezwykle przeżycie. Kiedy przyjechalśmy na miejsce i zobaczyliśmy kolejki przed wejściem, byliśmy w szoku. Na koncert przyszło około półtora tysiąca osób. Publiczność była niezwykle różnorodna – od młodych rodziców z dziećmi po seniorów. Ludzie stali dosłownie wszędzie, przy każdej balustradzie. To pokazuje, jak ogromne znaczenie ma dostęp do kultury.

W trakcie koncertów, również tych zagranicznych, zawsze na pierwszym miejscu stawiacie polską muzykę.

Katarzyna Lament: To prawda, niezależnie od miejsca zawsze staramy się promować polską muzykę. Nawet jeśli organizatorzy proponują inne rozwiązania, bardzo często przekonujemy ich do polskich kompozytorów. I za każdym razem reakcje są znakomite. Publiczność później szuka tych utworów w serwisach streamingowych, pyta o kompozytorów i chce odkrywać tę muzykę dalej.

Wielu muzyków, ale nie tylko, podkreśla wyjątkową atmosferę w waszym zespole. Pod tym względem przypominać bardziej kapelę rockową.

Emilia Goch Salvador: To prawda. Nie ma u nas podziału na ważniejszych i mniej ważnych. Gdziekolwiek jedziemy, funkcjonujemy jako jedna drużyna. Jeżeli ambasador zaprasza na kolację, to albo idzie cała orkiestra, albo nikt. Nie ma u nas sytuacji, że dyrektor czy solista jest traktowany inaczej niż pozostali muzycy. W Polsce nadal często można spotkać bardzo silne hierarchie. My od początku chcieliśmy działać inaczej.



OD LEWEJ: KATARZYNA LAMENT, EMILIA GOCH SALVADOR, NATALIA ZIMKA



Jednym z waszych znaków rozpoznawczych są działania edukacyjne. Bardzo chętnie odwiedzacie małe miejscowości. Docieracie z muzyką klasyczną właściwie do każdego rodzaju słuchacza.

Katarzyna Lament: Gramy koncerty w małych miejscowościach, szkołach i miejscach, gdzie dzieci często po raz pierwszy mają kontakt z muzyką klasyczną na żywo. Pamiętam dobrze koncert w szkole podstawowej w Widochowej. Dzieci słuchały współczesnej muzyki polskiej, poznawały instrumenty, zadawały pytania. To są niezwykle momenty.

Emilia Goch Salvador: Podobnie jest podczas koncertów w miejscowościach nadmorskich czy turystycznych. Ludzie potrafią przyjść prosto z plaży, w klapkach i słuchać światowej klasy muzyków. To pokazuje, że wystarczy stworzyć możliwość kontaktu z kulturą.

Organizujecie ogromne wydarzenia, a za wszystkim stoi zaledwie kilka osób. Jak działa orkiestra bez tego całego sztabu ludzi?

Katarzyna Lament: Tak naprawdę rdzeń organizacyjny to cztery osoby. I czasami ktoś jeszcze wspiera nas przy konkretnych projektach.

Emilia Goch Salvador: Większość budżetów trafia bezpośrednio do artystów. To naturalne. Natomiast utrzymanie biura, koordynatorów czy zaplecza organizacyjnego jest dużo trudniejsze. Dlatego każdy robi wszystko. Muzycy sami noszą pulpity, pomagają przy logistyce, rozkładają sprzęt. Nikt nie uważa, że jakaś praca jest poniżej jego godności. To właśnie dzięki temu możemy realizować tak wiele projektów.

Przenieśliście się również do nowej siedziby. Bałtycki Port Kultury to nowe serce działalności.

Emilia Goch Salvador: Bardzo się cieszymy z Bałtyckiego Portu Kultury. To ogromna zmiana, bo po raz pierwszy mamy własną przestrzeń do prób i wydarzeń. Teraz najważniejsze jest budowanie rozpoznawalności tego miejsca. Chcemy, żeby mieszkańcy zaczęli utożsamiać się z tym miejscem. Żeby mówili po prostu: „idę do BPK”. To proces, ale wierzymy, że wokół tego miejsca może powstać ważne centrum kultury.

Co czeka Baltic Neopolis Orchestra w najbliższych miesiącach?

Emilia Goch Salvador: Niedawno wydaliśmy kolejną płytę poświęconą twórczości związanej ze Szczecinem i szczecińskimi kompozytorami. Chcemy rozwijać ten cykl i dokumentować to, co dzieje się artystycznie w naszym mieście. We wrześniu jedziemy do Europejskiego Centrum Muzyki Krzysztofa Pendereckiego, gdzie będziemy nagrywać kolejną odsłonę projektu „Polish Concerti”. Na płycie znajdują się wyłącznie utwory napisane specjalnie dla Baltic Neopolis Orchestra. W nagraniach udział wezmą m.in. Michał Francuz, Agata Szymczewska, Wołodimir Mykita i Barbara „Drazkov” Drązkowska. Mamy nadzieję wydać ten album jeszcze w tym roku. Przed nami również bardzo intensywne lato – około 25 wydarzeń, kolejna, ósma edycja festiwalu w Portugalii oraz przygotowania do otwarcia nowego sezonu w Bałtyckim Porcie Kultury, który wzbogaci się o nowe wyposażenie zakupione dzięki dotacji z programu Infrastruktura Kultury. Najważniejsze jest to, że po osiemnastu latach wciąż mamy poczucie, że wszystko dopiero się zaczyna.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Radek Kurzaj





Moda, która czuje

Jak **Iga Węglińska** projektuje
przyszłość człowieka

Czy ubranie może wpływać na nasze emocje, komunikować się z otoczeniem, a nawet stać się nowym zmysłem? Dla Igi Węglińskiej moda dawno przestała być wyłącznie kwestią estetyki. Projektantka body-tech, badaczka i wykładowczyni Akademii Sztuki w Szczecinie tworzy na styku designu, nowych technologii i nauki o człowieku, projektując inteligentne materiały oraz interaktywne obiekty badające relacje między człowiekiem a technologią.

Jej prace były prezentowane na wystawach w Europie, Azji i Stanach Zjednoczonych, a o jej projektach pisały światowe media branżowe, m.in. Dezeen, Designboom, DOMUS, Vogue Italia czy Numéro Netherlands. W 2026 roku została również wyróżniona w prestiżowym zestawieniu Top 100 Women in Biotech in Poland, potwierdzając swoją pozycję jednej z najbardziej innowacyjnych postaci na styku projektowania, nauki i nowych technologii. O moście, która potrafi odczuwać, projektowaniu przyszłości i nowych możliwościach ludzkiego ciała rozmawiamy z Igą Węglińską.

Jak to się stało, że absolwentka projektowania ubioru i form przemysłowych postanowiła połączyć modę z najnowszymi technologiami i nauką o człowieku?

Poszłam na studia z projektowania ubioru, ponieważ interesowało mnie ciało jako przestrzeń projektowa. Chciałam nauczyć się, jak projektować obiekty funkcjonujące bezpośrednio na człowieku i jak łączyć ciało z materiałami o różnych właściwościach. Z czasem okazało się jednak, że studia te nie spełniają moich oczekiwań i że bardziej interesuje mnie sam materiał i technologia, niż moda w tradycyjnym rozumieniu. Skutkowało to objęciem dodatkowego kierunku i zdaniem na Wydział Form Przemysłowych Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie, gdzie ostatecznie obroniłam tytuł licencjata, magistra i doktora w obszarze projektowania produktu. Dwie ostatnie prace dyplomowe dotyczyły nowych technologii i inteligentnych materiałów w relacji z ludzkim ciałem.

Pani Igo została Pani właśnie doceniona w prestiżowym zestawieniu Top 100 Women in Biotech in Poland. Jak projektantka mody trafia do świata biotechnologii?

Zamiast traktować ubranie jako obiekt estetyczny, postrzegam je jako interfejs, medium komunikacji i narzędzie wpływające na doświadczenie człowieka. W swoich projektach od lat pracuję z inteligentnymi materiałami, projektowaniem multi sensorycznym oraz technologiami reagującymi na człowieka i środowisko. Czuję się wyróżniona widząc swoje nazwisko w zestawieniu z wybitnymi naukowczyniami, mimo że specyfika mojej pracy różni się od tradycyjnie rozumianej biotechnologii. Interesuje mnie nie tylko to, jak coś wygląda, ale również jak działa i jakie konsekwencje społeczne, psychologiczne czy biologiczne może wywoływać. Współczesna biotechnologia coraz częściej staje się obszarem projektowania. Projektanci mogą pomagać naukowcom wyobrażać sobie przyszłe zastosowania technologii, a także zadawać pytania o ich etyczne i społeczne skutki.

W Pani pracach ciało jest jednocześnie przedmiotem, narzędziem i partnerem projektowym. Jak Pani definiuje swoją rolę – projektantki, badaczki czy raczej mediatora między człowiekiem a technologią?

Niełatwo jest zamknąć moją działalność w jednej definicji. Najczęściej przedstawiam się jako projektantka interdyscyplinarna i naukowiec, ponieważ pracuję na styku projektowania, nowych technologii i badań. Projektowanie traktuję jako metodę poznawczą. Tworzę obiekty i interakcje badając relacje między człowiekiem a technologią. Interesuje mnie tłumaczenie złożonych zjawisk na doświadczenia, które można odczuć własnym ciałem.

Projektowanie spekulatywne (speculative design) jest ważną częścią Pani praktyki. Na czym polega ta metoda projektowania?

Projektowanie spekulatywne polega na zadawaniu pytań o możliwe scenariusze przyszłości. Projektuję przedmioty i fikcyjne sytuacje, które pozwalają zastanowić się, jak rozwijające się technologie mogą wpłynąć na nasze życie. To

rodzaj krytycznego narzędzia badawczego i sposób projektowania, który nie daje odpowiedzi, lecz prowokuje do zadawania pytań. Interesuje mnie nie tylko to, co będzie technologicznie możliwe, ale przede wszystkim to, jak te możliwości zmieniają nasze człowieczeństwo.

Proszę opowiedzieć o projekcie „Emotional Clothing”. Jak inteligentne materiały mogą realnie wpływać na nasze emocje i percepcję?

„Emotional Clothing” był próbą zbadania, czy odzież może aktywnie uczestniczyć w regulowaniu stanów emocjonalnych człowieka. W projekcie wykorzystałam inteligentne materiały reagujące na bodźce zewnętrzne oraz zmiany zachodzące w organizmie użytkownika. Interesowało mnie, czy ubranie może stać się czymś więcej niż ochroną czy ozdobą – czy może wspierać procesy poznawcze, wpływać na poczucie bezpieczeństwa lub zmieniać sposób postrzegania własnego ciała. Nie chodziło o prostą kontrolę emocji, ale o stworzenie nowego rodzaju dialogu między człowiekiem a materialnym otoczeniem.

W „Perfect Sense” dotyczy Pani tematu utraty i augmentacji zmysłów. Czy uważa Pani, że w przyszłości możemy zatęsknić za zmysłami, których jeszcze nie mamy lub które stracimy?

Historia technologii pokazuje, jak szybko przyzwyczajamy się do nowych możliwości percepcyjnych. Jeśli technologie pozwolą nam odbierać informacje, których dziś nie jesteśmy w stanie zarejestrować, mogą one stać się równie ważne, jak obecne zmysły. Być może w przyszłości utrata technologicznie wspomaganego zmysłu będzie przeżywana równie dotkliwie, jak utrata wzroku czy słuchu.

Warto podkreślić, że mówiąc o „zmysłach przyszłości” wyobrażamy sobie filmy science-fiction, jednak codziennie nosimy soczewki kontaktowe, protezy zębowe, aparaty słuchowe czy sensory badające poziom cukru. Wspieramy technologicznie nasze ciała i gdyby ktoś dziś zabrał mi moje szkła kontaktowe, to również bym za nimi tęskniła.

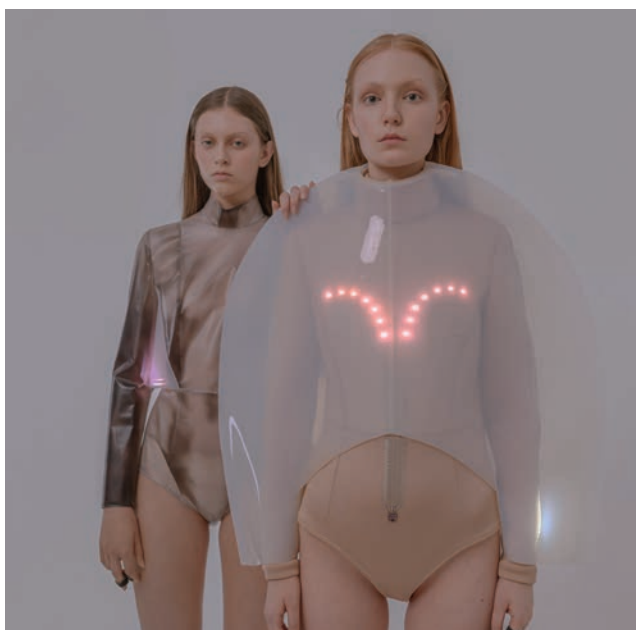
Jak wygląda proces pracy z inteligentnymi materiałami i technologiami?

Podstawą mojej pracy jest wiedza z zakresu różnicowanych technologii, elektroniki, programowania, materiałoznawstwa, odlewnictwa czy ergonomii. Drugim filarem jest współpraca w zespołach interdyscyplinarnych. Etap prototypowania, czy testowania rozwiązań technologicznych w mniejszej skali wykonuję samodzielnie. Gdy projekt wymaga bardziej zaawansowanej wiedzy technologicznej, podejmuje współpracę z chemikami, mechatronikami, programistami czy neurokognitywistami.

Dużą część procesu stanowią eksperymenty i testy. W większości przypadków końcowy obiekt jest wynikiem licznych prób i poprawek, podczas których sprawdzam nie tylko parametry techniczne, ale również reakcje projektu na dane bodźce zmysłowe czy reakcje materiału na ludzkie ciało, lub jego zachowanie.

Przy projektach współpracuje Pani często ze specjalistami z innych dziedzin, z naukowcami. Jak ta współpraca wygląda w praktyce?

To zwykle proces wzajemnego uczenia się. Żeby jednak ta współpraca się udała, muszę posiadać wspomnianą wcześniej wiedzę, po to, by „mówić w ich języku”, i podjąć partnerską dyskusję na temat tego, czy rozwiązanie, które proponuję, jest możliwe do osiągnięcia. Najciekawsze koncepcje powstają na styku dyscyplin, gdy żadna ze stron nie zna wszystkich odpowiedzi.



Jako wykładowczyni na Akademii Sztuki w Szczecinie – czego uczy Pani studentów w czasach, gdy technologia rozwija się szybciej niż programy nauczania?

Studentki i studentów uczę przede wszystkim krytycznego myślenia i umiejętności zadawania pytań. Staram się pokazywać im, że projektowanie nie polega wyłącznie na tworzeniu estetycznych obiektów, lecz na rozumieniu złożonych relacji społecznych, kulturowych i technologicznych. Jako kierowniczka Katedry Projektowania Mody na Wydziale Wzornictwa czuję się jednak zobowiązana, by podkreślić, że nasz program rozwija się bardzo szybko. Co roku wprowadzamy do niego korekty, odpowiadające potrzebom osób studiujących, oraz kompetencjom, jakie powinni posiadać.

Jakie kompetencje będzie musiała posiadać projektantka mody za 10-15 lat?

Sama technologia wykonywania ubrań, nie zmieniła się od XIX wieku, więc w tym obszarze nie liczyłabym na

rewolucyjną zmianę. Jeśli zaś chodzi o modę jako zjawisko, to zmienia się ona coraz szybciej, jednak jako zwoleenniczka nauki jej projektowania, a nie podążania za nią, uważam, że projektanci powinni skupić się na rozwoju estetycznym i intelektualnym, by proponować ścieżki, których jeszcze nikt nie objął. Najważniejsze kompetencje projektanta – zarówno współcześnie, jak i za 15,30 czy 50 lat – leżą w wiedzy materiałowej i umiejętności podejmowania odpowiedzialnych decyzji w tym obszarze. W przypadku produkcji masowej należy zastanowić się, jak długo projektowane przez nas przedmioty zostaną na ziemi.

Czy ma Pani projekt marzenie?

Staram się je spełniać przy każdym kolejnym projekcie.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Mila Łapko



HARMONIA
Twój dom w harmonii z naturą.



Zieleń za oknem, miasto na wyciągnięcie ręki
– tu znajdziesz swoją równowagę.

Nasza inwestycja w Buku to miejsce, w którym
komfort życia spotyka się z ekologiczną świadomością
i spokojem codzienności.

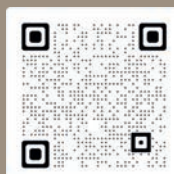
*Sprawdź
nasz Instagram*



+48505047755



www.mieszkajwharmonii.pl





W Meksyku mówią na nią *Güera*

Pochodząca ze Szczecina Anna Tarnowska to nie tylko popularna modelka mająca na koncie zwycięstwa w wielu konkursach piękności, w tym również tych o światowym zasięgu. Dziś to przede wszystkim szczęśliwa mama i wkrótce żona, ale w tych rolach przyszło jej spełniać się w iście filmowej scenerii – w dalekim Meksyku, w Cancun.

Kraj ten choć często kojarzy się z wojną narkotykowych karteli czy też kryzysami na granicy z USA, to ma także cały szereg jasnych stron. Miejscowa kuchnia jest wpisana na listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO. Do tego dochodzą przepiękne widoki i niesamowite zabytki sięgające czasów sprzed przybycia Hiszpanów w XVI wieku. O jakiej epoce mowa – wystarczy obejrzeć film "Apocalypso", Mela Gibsona. Zresztą, Cancun z Meksykiem jako takim ma niewiele wspólnego. Architekto-

nicznie przypomina Stany Zjednoczone, a historia jego powstania przywołuje Dubaj. Wszak Cancun to odpowiedź na pomysł stworzenia luksusowego kurortu turystycznego, a miejsce na mapie dla tego miasta wybrał... komputer, jako że najbardziej dogodny. Jeszcze sześćdziesiąt lat temu była to zwykła wioska z kilkoma domami na krzyż. Dziś – kurort przez wielkie K, odwiedzany średnio przez dwadzieścia pięć milionów turystów rocznie.

To jakiś Meksyk!

Ania w Szczecinie wychowywała się najpierw na Gumieńcach, a potem wraz z rodzicami przeprowadziła się na Osów. Skończyła studia na Uniwersytecie Szczecińskim, na kierunku turystyka i rekreacja. Równocześnie z rozpoczęciem studiów, zaczęła się także jej kariera w modelingu, a potem – za sprawą namowy przez Małgorzatę Rożniecką – starty w konkursach piękności. Pierwszy sukces przyszedł od razu – Ania choć na szczeciński konkurs miss przyjechała zupełnie nieprzygotowana prosto z targów we Frankfurcie, gdzie pracowała jako hostessa – zakasowała rywalki. Potem były finały ogólnopolskie, a tytuł pierwszej wicemiss Polonia otworzył przed nią nowe możliwości, a przede wszystkim – sposobność do ciekawych podróży, o których zawsze marzyła. Kolejne konkursy były już bowiem międzynarodowe, a przyniosły wiele tytułów i przygód zarazem. To, co najcenniejsze jednak dla Ani, to światowe obycie i nauka języka angielskiego. Kolejny etap to przeprowadzka do Warszawy i pokazywanie się na ekranie – małe role w serialach czy reklamach wypełniały dzień pracy dość szczerze, a przynosiły jednocześnie coraz większą rozpoznawalność.

– W tamtym czasie marzyłam o mieszkaniu gdzieś w ciepłych stronach świata, ale gdyby ktoś powiedział mi że zamieszkam w Meksyku, nie uwierzyłabym – przyznaje sama Anna Tarnowska. – W pewnym momencie życia jednak, znalazłam się na swoistym rozdrożu, w kryzysie, który skłonił mnie do pracy z jedną ze szczecińskich psycholożek. Ona pomogła mi nie tylko poradzić sobie w trudnym momencie życia prywatnego, ale także znaleźć cele, które zaczęłam sobie wyobrażać. I faktycznie – w mojej głowie jako miejsce do życia pojawiło się wówczas wiele obrazów, które teraz widzę na co dzień: palmy, plaża, słońce i duże,

egzotyczne miasto... Tak samo skonkretyzowałam wtedy cechy, jakie chciałam odnaleźć u przyszłego partnera i... też się udało!

Rajska plaża i miłość

Odpowiedź, jak można powiedzieć, wszechświata na wyobrażenia Anny, przyszła szybko. Po chwili wahania odpowiedziała na zaproszenie przyjaciół, którzy zaproponowali jej miesięczny pobyt w ich domu właśnie w Meksyku. Szczecinianka zdecydowała się, jak sama mówi, również dlatego, że blisko miałaby stamtąd do siostry mieszkającej w USA. Ostatecznie poleciała wraz z koleżanką za ocean, gdzie spędzała urlop jako turystka w odwiedzinach u tychże znajomych. Podczas jednego z przyjęć u ich z kolei przyjaciół, poznała obecnego narzeczonego, Meksykanina, z którym w tym roku jeszcze planują ślub. Działo się to na Isla Mujeres, czyli „wyspie kobiet” słynącej z rajskich plaż i sportów wodnych. To tam nakręcono słynny film „Against all odds”. Polskie tłumaczenie – „Wbrew wszelkim przeciwnościom” zdaje się idealnie pasować, gdyby historię Ani, szczecinianki, ktoś kiedyś chciał zekranizować.

– Ilość przypadków, która doprowadziła do naszego spotkania to gotowy scenariusz na film. Od razu poczułam to coś, a co ciekawe – Christian wcale nie jest typem mężczyzny, którego opisałabym wcześniej jako mój ideał, jeśli chodzi o wygląd fizyczny – śmieje się Anna. – To serce poddyktowało dalszy ciąg naszej znajomości. Potem na krótko wróciłam jeszcze do Polski, aby wkrótce z dosłownie dwiema walizkami przyjechać do Christiana i już tutaj zostać.

Pierwsze chwile w roli mieszkanki Meksyku były dla Ani dość specyficzne. Jak sama mówi, jej aparycja zupełnie nie pasuje do tego, by udawać Meksykankę. Wyróżnia się na tle miejsco-





wych kobiet i rzuca się tym samym w oczy. Narzeczoną przestrzegł ją, w jakich dzielnicach lepiej samej nie powinna się pokazywać. W jego domu natomiast okazało się, że od piętnastu lat mieszka także gospoś, starsza pani rodem z telenoweli. Nota bene miała w kuchni mały telewizorek, na którym oglądała właśnie latynoskie seriale. Wkrótce się okazało, że nie robi za dużo poza tym, dlatego dom wymagał zmian, które wprowadziła nowa lokatorka z Europy.

Proza życia w Cancun

Szczecinianka wraz z narzeczoną zamieszkała w Cancun. To miasto położone w północnej części stanu Quintana Roo, na wybrzeżu Morza Karaibskiego. Co ciekawe, uznaje się, że nazwa miasta pochodzi od „kaan kuum”, co w języku majów oznaczało „gniazdo węży”. W odróżnieniu od reszty Meksyku, Cancun to swoista enklawa luksusu, gdzie dominuje język angielski, ceny są wyższe niż w innych częściach kraju, a życie bardziej przypomina to w Stanach Zjednoczonych.

- Od pierwszego dnia mam wrażenie, że jestem bardziej w Los Angeles niż w Meksyku - przyznaje Ania. - Cancun przypomina też trochę amerykańskie Miami. Jest tu dużo kurortów, turystyka kwitnie. Miasto jest chętnie odwiedzane głównie przez właśnie Amerykanów i Kanadyjczyków. Jest to swoista enklawa, od reszty kraju różni nas nawet strefa czasowa.

To właśnie w rajskim Cancun dom i opieka nad dziećmi - czteroletnią Zofią oraz dwuipółletnią Anielą - pochłania obecnie czas Ani. Obie wdały się w mamę. W Meksyku na kobiety z Europy wyróżniające się jasną karnacją i blond włosami, mówi się güera (czyt. ɣera), co jest zwrotem

wręcz pieszczotliwym. Starsza córka o złocistych włosach chodzi do przedszkola, ale działa ono w godzinach od dziewiątej, do okolic południa.

- Różnorodność zajęć jest bardzo duża, ale dzieci posyła się do szkół prywatnych - mówi Anna Tarnowska. - W Meksyku bardzo mocno widać podział klasowy w społeczeństwie. Wygląda to tak, że jak ktokolwiek radzi sobie z utrzymaniem rodziny całkiem dobrze - nie posyła pociech do szkół publicznych. Przywożę i odwożę je samochodem, sama także przygotowuję im jedzenie. Przyznam, że w sklepach jest dużo mniejszy wybór jeśli chodzi o zdrowe produkty niż w Polsce. Zależy mi, aby dzieciom serwować w domu kuchnię zdrową, ekologiczną, dlatego dużo czasu spędzam na czytaniu etykiet w supermarkecie. Znaleźć coś spełniającego te wymagania, nie jest tutaj łatwe.

Jak się okazało - wybór wszelkich produktów spożywczych jest nieporównywalnie mniejszy do tego, jaki mamy w Polsce. I nie tylko takich - Ania tęskni za polskimi drogeriami. To właśnie w Szczecinie podczas odwiedzin naszego miasta kupuje kosmetyki na cały rok. Podobnie czynią inne Europejki żyjące na stałe za oceanem.

- W Cancun spotykam sporo osób z Europy, a zdecydowana większość pochodzi z Rosji lub Ukrainy - mówi Ania. - Sporo jest małżeństw mieszanych ale i takich w pełni przyjezdnych. Obserwuję, że małżeństwa mieszane, tak jak i ja z Christianem, porozumiewają się między sobą głównie po angielsku. Jednak kiedy chodzę do sklepu czy załatwiam coś na mieście lub w szkole córki - muszę posługiwać się hiszpańskim. Co innego w strefach turystycznych, restauracjach czy hotelach - tam bez problemu można dogadać się w języku angielskim.



Kraje Ameryki Północnej kojarzą się często z dużym zaludnieniem, tłokiem ulicznym i kolorowymi fasadami budynków. Nie inaczej jest także w części Cancun. Są dzielnice, które przypominają miasta innych części Meksyku, ale tzw. downtown to klimat znany z Miami Vice. Palmy, piękne kobiety, drogie samochody i luksusowe restauracje i hotele.

- Cancun, ale i raczej cały Meksyk, tętni życiem na co dzień. Tydzień pracy wygląda podobnie jak w Polsce, ale tutaj wszystko otwarte jest także w soboty i niedziele. - mówi Anna Tarnowska. - Już od wczesnego popołudnia zapelniają się restauracje, które prześcigają się w atrakcjach mających przyciągnąć do siebie gości. Są fajerwerki, tańce, różnorakie występy artystyczne. Celebrytuje się tu dość hucznie każde święto rodzinne, czyjeś urodziny. Najbardziej podoba mi się to, że w tych imprezach uczestniczą także seniorzy rodów, nawet bardzo zaawansowani wiekiem Meksykanie wychodzą regularnie na miasto. Bardzo mnie taki widok wielopokoleniowych rodzin przy wspólnej biesiadzie wzrusza. Nie ma tutaj instytucji babci - tutaj żyją one swoim życiem, spotkaniami ze znajomymi, także rodziną. Wnukami się jednak nie opiekują.

Wszechobecne Topes

Meksyk pomimo swojego uroku ma także drugą, mroczną twarz Ameryki Północnej. Dość powiedzieć, że Ministerstwo Spraw Zagranicznych nadal przestrzega przed wyjazdem do tego kraju dzieląc jego stany i miasta na trzy poziomy ostrzeżeń. Cancun ma poziom drugi, oznaczający zalecenie zachowania szczególnej ostrożności.

- Oczywiście zdaję sobie sprawę, że są takie dzielnice, do których lepiej się nie zapuszczać, więc omijam je z daleka - przyznaje Anna. - Wydaje mi się jednak że dotyczy to wszystkich największych miast na całym świecie. Nie robię nic pochopnie i nie bagatelizuję ostrzeżeń zwłaszcza tych, które słyszę od narzeczonego.

Dziś Anna jest już pełnoprawną mieszkanką Meksyku, choć zarówno ona, jak i córki posiadają polskie paszporty.

- Jako przybysz zieloną kartę dostałam właśnie w momencie, gdy urodziła się moja pierwsza córka - mówi Anna. - Działa ona tak samo, jak amerykańska w USA - uprawnia do pobytu na stałe. Dziś mogłabym nawet dostać meksykański paszport, ale nie mam takiego zamiaru. Nie wykluczam, że wrócę do Polski z całą rodziną. Brakuje mi wielu rzeczy, które tam, w Szczecinie, są zwyczajne. To nie jest tak, że na tych rajszych plażach mam wszystko. Zawsze serce jest tam, skąd się pochodzi. Najchętniej żyłabym połowę czasu w Meksyku, połowę w Polsce.

Anna narzeka m.in. na ruch uliczny. Co prawda nie musiała dodatkowo zdawać egzaminu na lokalne prawo jazdy - jako turystka mogłaby krótko używać polskiego, jednak żyjąc w Cancun na stałe, wyrobiła meksykański odpowiednik. To jednak sama jazda po Meksyku okazała się prawdziwym testem nerwów i umiejętności, każdego dnia.

- Zdawanie wszelkich uprawnień tutaj polega na uiszczaniu opłat i to widać na przykładzie ruchu drogowego - mówi Anna. - Każdy uczy się sam, nie ma kursów, egzaminów. Potem widać to na ulicy. Muszę być tu niezwykle uważna za kółkiem, przewidywać najdziwniejsze zachowania pozostałych kierowców. Do tego dochodzą niezliczone ilości motorów, często z czteroosobową rodziną na siedzeniu. Opłaty i pieniądze są tutaj najważniejsze, a ciekawostką jest fakt, że wszelkie umowy i pisma podpisuje się... odci-

skiem palca! Złożyły je nawet moje dzieci na akcie urodzenia!

Ulice pełne są przez to tzw. topes – czyli progów zwalniających. Dopuszcza się wyprzedzanie z obu stron pojazdów, a znak stop to tylko zalecenie. Brak przejść dla pieszych i masa sprzedawców krążących między autami tylko dodają klimatu temu chaosowi.

Sroga zima – plus szesnaście

Meksyk to przede wszystkim plaże, zabytki i pogoda. Obrazy jakie nasuwają się po usłyszeniu nazwy tego kraju, są całkowicie zgodne z rzeczywistością. Zdjęcia nie potrzebują retuszu. Minusem są silnie wiejące wiatry. Dość powiedzieć, że przyszły mąż Ani posiada firmę zajmującą się wstawianiem okien odpornych właśnie na ten żywioł, która prosperuje znakomicie.

– Lato jest tutaj niezwykle upalne, ale stałym jego elementem są także ulewne deszcze – mówi Anna. – Okres huraganowy zaczyna się w czerwcu i trwa aż do listopada. Zdarzają się także – choć bardzo rzadko – trzęsienia ziemi. Jesienią robi się trochę chłodniej, a grudzień i styczeń są najzimniejsze. Ostatnia zima była wyjątkowo zimna – ale mówimy o temperaturze plus szesnaście. Nie mogę więc powiedzieć, że mroźna. Z reguły zimą temperatura oscyluje w okolicach dwudziestu stopni.

Pierwsze święta spędzone w Cancun oznaczały więc dla Ani zderzenie się z zupełnie innym ich anturazem, choć tylko tym związanym z geografą. Temperatura to jedno, ale dużo bliższe położenie kraju od równika – niż to mamy w Polsce – sprawia, że dni są tam prawie tak samo długie zimą, jak i latem. Najdłuższy dzień w roku trwa trzynaście, a najkrótszy jedenaście godzin. Zupełnie podobne do naszych są tam jednak świąteczne rytuały, ozdoby, dekoracje sklepowe i te w prywatnych domach. Meksykanie mają choinki (zarówno żywe jak i sztuczne), ale najważniejszym elementem świątecznym jest szopka.

– Nie ma jednak grzanego wina, jarmarków i śniegu – przyznaje Anna. – Jedyne co łączy święta z klimatem Kevina, to świąteczny poranek z prezentami i uroczysta kolacja. Drugi dzień świąt to już zwykły dzień pracy. Zaskoczyło mnie jednak dużo mniejsze obchodzenie Świąt Wielkiej Nocy niż w Polsce. To bardziej czas ferii i wakacji.

Pierogi na obiad

Meksyk okazał się krajem kontrastów. Dwa lub nawet więcej światów przenikających się każdego dnia. Drogie sklepy dla wyższych klas i sąsiadująca z nimi bieda. Jest też klasa ludzi żyjących gdzieś pomiędzy, spędzających długie godziny na ciężkiej fizycznej pracy.

– W dodatku Europę i jej mieszkańców lokalni mieszkańcy uważają za inny, lepszy świat – mówi Anna. – Widząc blondynkę z drugiej półkuli, patrzą często jak na egzotyczną księżniczkę. Spotkałam się z tym, że nawet gospoia w rozmowie o jej pracy zarzuciła mi, że co ja mogę wiedzieć o sprzątaniu skoro nigdy tego nie robiłam? Wbiło mnie w ziemię, przecież przez całe życie byłam i jestem zwykłą dziewczyną zajmującą się normalnie domem! A już o takie rzeczy jak porządek i czystość to dbałam od dziecka.

Meksykanie są bardzo aktywni fizycznie. Najpopularniejsza jest tam oczywiście piłka nożna, a tuż za nią plasują się sporty walki i sporty wodne. Ania korzysta póki co jednak

głównie z siłowni, która pozostaje do dyspozycji mieszkańców jej osiedla podobnie jak część basenowa czy też bardzo rozbudowany plac zabaw dla dzieci. Sama także gotuje.

– Jemy raczej zwyczajnie, często nie po meksykańsku – przyznaje Anna. – Podczas jednej z wizyt w Polsce moim dziewczynom bardzo zasmakowały pierogi z mięsem i od tamtej pory jestem zmuszona robić je także w Meksyku. Podobnie jest z kotletami mielonymi, pierogami leniwymi czy bigosem. Christian także bardzo to lubi, więc najczęściej w Cancun mamy kuchnię Polską. Lubię jednak także kupować i przyrządzać świeże ryby, których tutaj w porcie jest pod dostatkiem, prosto od rybaków. Gdy jemy na mieście to najczęściej to co najpopularniejsze: tacos. W zasadzie każdy region Meksyku ma swoje przysmaki i specjały, a ich różnorodność jest niebywała. To, co mi najbardziej pasuje w jedzeniu to dostępność rosnących tutaj owoców. Ananas, mango, papaja, avocado to tutaj codzienność, choć zdarza mi się tęsknić za polskimi truskawkami.

Co ciekawe, Ania z Polski do Meksyku przywozi w walizce za każdym razem... ogórki kiszone. Jak mówi – nie da się znaleźć odpowiednich na miejscu. Podobnie jest z gotową, kiszoną kapustą – którą nauczyła robić się sama.

Autor: Michał Sarosiek

Foto: Archiwum bohaterki



Zeskanuj kod QR
i dowiedz się więcej
o SANPROBI



Odporność to podstawa dobrej formy



NOWOŚĆ

SANPROBI.PL



Suplement diety

Jak dobrze przygotować się do podróży?

Ile ubrań wystarczy na weekend? Jak spakować kosmetyki w podróż samolotem? Gdzie schować leki, ładowarki, dokumenty? I jakim cudem mały plecak ma pomieścić to wszystko, co wydaje się niezbędne? Na te wszystkie i inne ważne pytania odpowiedziała Laila Szaranek, influencerka i pasjonatka podróży.





Wiele osób stresuje się pakowaniem bardziej niż samą podróżą. Ty masz już za sobą 47 odwiedzonych krajów. Wypracowałaś może własny system?

Tak, chociaż zauważyłam, że są rzeczy, o których zapominam regularnie. Najczęściej jest to... szczoteczka do zębów albo piżama. (Śmiech) Pakuje się je na samym końcu, po wieczornej toalecie, więc bardzo łatwo o nich zapomnieć. Kilka dni przed każdym wyjazdem tworzę w telefonie listę z możliwością odhaczania. Wpisuję wszystko, co chcę zabrać, ale też rzeczy charakterystyczne dla konkretnego wyjazdu. Jeśli wiem, że mam zaplanowaną kampanię albo kupiłam sukienkę, którą koniecznie chcę założyć we Włoszech, od razu zapisuję ją na liście. W dniu wyjazdu pozostaje już tylko odhaczać kolejne pozycje. Ta metoda uratowała mnie wiele razy.

Masz jakiś podróżniczy patent, który za każdym razem się sprawdza, a wciąż niewiele osób o nim wie?

Mam ich kilka. Jednym z nich jest rolowanie ubrań - zajmują mniej miejsca i mniej się gniją. Jeśli zabieram coś naprawdę dużego, na przykład puchową kurtkę albo suknię z tiulu, korzystam z worków próżniowych. Po odessaniu powietrza ubrania stają się niemal płaskie, więc w walizce mieści się znacznie więcej rzeczy. Trzeba tylko upewnić się, że w miejscu, do którego lecimy, będzie odkurzacz. Mam też sprawdzony patent na nadbagaż: Jeśli wiem, że moja walizka jest przepełniona, kupuję w strefie bezcłowej butelkę wody i proszę o dużą reklamówkę. Pakuję do niej dodatkowe rzeczy. Zgodnie z prawem każdy podróżny może zabrać na pokład jedną reklamówkę z zakupami ze strefy bezcłowej, więc jeszcze ani razu nie musiałam dopłacać za nadbagaż. (Śmiech)

Gdybyś miała wskazać pięć rzeczy, bez których nigdy nie ruszasz w podróż, co znalazłoby się na tej liście?

Na pierwszym miejscu są oczywiście dokumenty. Zaraz po nich telefon - najlepiej naładowany, z powerbankiem albo ładowarką pod ręką, bo dzisiaj bilety najczęściej mamy w wersji elektronicznej. Bardzo ważne jest również ubezpieczenie. W krajach Unii Europejskiej korzystam z karty EKUZ, ale warto pamiętać, że nie zawsze oznacza ona całkowicie bezpłatne leczenie. W niektórych państwach trzeba pokryć część kosztów z własnej kieszeni. Poza Europą zawsze wykupuję dodatkowe ubezpieczenie. To niewielki wydatek, a sama przekonałam się, że w razie problemów potrafi zaoszczędzić naprawdę duże pieniądze. Na mojej liście jest też fizyczna karta płatnicza. W Polsce jesteśmy przyzwyczajeni do płacenia telefonem, ale są miejsca, gdzie to nie działa. Podczas jednej z moich ostatnich podróży, na Saharze w Maroku, okazało się, że nie mogłam zapłacić ani telefonem, ani kartą w terminalu. Potrzebowałam fizycznej karty tylko po to, żeby wypłacić gotówkę z bankomatu. Piątą rzeczą to leki. Zarówno te przyjmowane na stałe, jak i podstawowe środki przeciwbólowe czy na problemy żołądkowe. Warto wcześniej sprawdzić przepisy kraju, do którego lecimy. Niektóre leki wymagają recepty, czasem nawet przetłumaczonej na język angielski. Wszystkie takie informacje można znaleźć na stronie GOV.pl.

City break i dwutygodniowe wakacje to dwie zupełnie różne historie. Jak zmienia się Twoje podejście do pakowania w zależności od długości wyjazdu?

Przy krótkich wyjazdach podchodzę do pakowania zdecydowanie bardziej na luzie. Na dwa czy trzy dni nie potrzebuję wielu rzeczy, ograniczam kosmetyki do minimum i nie zabieram całej pielęgnacji. Zwykle wystarcza mi plecak albo mały bagaż podręczny. Przy dłuższych podróżach wszystko planuję znacznie dokładniej. Staram się wybierać ubrania, które można ze sobą swobodnie łączyć. Jedne spodnie pasują do

kilku bluzek, jedna kurtka do większości stylizacji. Bardzo podoba mi się też trend, który ostatnio pojawił się w mediach społecznościowych – pakowanie metodą „3x3”, nazywaną też pakowaniem na sudoku. Polega na przygotowaniu dziewięciu elementów garderoby: trzech topów/koszulek, trzech dołów – spodni, spodenek i trzech okryć wierzchnich. Z takiego zestawu można stworzyć wiele różnych stylizacji, a jednocześnie zabrać znacznie mniej rzeczy. Wypróbowałam tę metodę i świetnie się sprawdza, zwłaszcza jeśli w szafie dominują ubrania, które łatwo ze sobą zestawić, albo mamy szafę tzw. „kapsułową”.

Media społecznościowe pokazują głównie piękne kadry z podróży, ale za nimi kryją się również mniej przyjemne doświadczenia. Miałas taką sytuację?

Takich sytuacji było kilka. Jedną z nich wydarzyła się w Nowym Jorku, kiedy pękła mi soczewka kontaktowa. Nie miałam zapasowej pary i byłam przekonana, że bez problemu kupię nowe, tak jak w Polsce. Okazało się jednak, że w Stanach Zjednoczonych soczewki są wyrobem medycznym i nie można ich kupić bez recepty. Na szczęście w salonie optycznym trafiłam na bardzo życzliwą osobę. Opowiedziałam, co się wydarzyło, a pracownica podarowała mi jednodniowe soczewki testowe – dokładnie na tyle dni, ile zostało do końca mojego pobytu. Od tamtej pory zawsze pakuję zapas. Nawet pozornie drobna rzecz potrafi uratować cały wyjazd.

Zdarzyło Ci się kiedyś, że linie lotnicze zgubiły Twój bagaż?

Tak i na szczęście tylko raz. Leciłam do Los Angeles z bagażem podręcznym, który miał zostać ze mną na pokładzie. Przy odprawie okazało się jednak, że samolot jest pełny i moja walizka trafi do luku bagażowego. Miałam przy sobie AirTaga, ale został w plecaku, bo zakładałam, że oba bagaże będą cały czas ze mną. Niestety właśnie ta walizka zaginęła. Nie miałam jej przez trzy dni. Zostałam właściwie tylko z ubraniami, które miałam na sobie. Dopiero po trzech dniach linia lotnicza dostarczyła walizkę do hotelu. Mało osób wie, że w takiej sytuacji przysługuje zwrot kosztów za zakup najpotrzebniejszych rzeczy. Limit nie jest jasno określony, ale zazwyczaj mówi się o kwocie 50-100 dolarów dziennie. Najpierw trzeba zapłacić z własnej kieszeni, zachować paragony, a później linia lotnicza zwraca pieniądze. Od tamtej pory wszystkie najważniejsze rzeczy mam zawsze przy sobie – dokumenty, leki, ładowarki, podstawowe kosmetyki i komplet ubrań na zmianę. Jeśli walizka zaginie, jestem na to przygotowana.

Chyba jeszcze większy stres pojawia się wtedy, gdy zorientujemy się, że nie mamy przy sobie dokumentów. Tobie zdarzyła się właśnie taka sytuacja w Rzymie – skradziono Twój dowód osobisty. Co zrobić w takiej sytuacji?

Na szczęście był to dzień mojego powrotu do Polski, więc po wyjaśnieniu całej sytuacji zostałam wpuszczona na pokład samolotu. Gdyby wydarzyło się to wcześniej, pierwszym krokiem byłoby zgłoszenie kradzieży na lokalnej policji. Otrzymujemy wtedy dokument potwierdzający zgłoszenie, który w wielu przypadkach pozwala kontynuować podróż. Czasami konieczne jest wyrobienie dokumentu tymczasowego w ambasadzie lub konsulacie, ale często wystarczy właśnie zaświadczenie z policji.

Zgubiona walizka to jedno, ale zdarza się też, że odbieramy ją z taśmy i... wygląda, jakby przeżyła własną podróż dookoła świata. Wiele osób macha wtedy ręką. Słusznie?

W takiej sytuacji absolutnie nie warto odkładać sprawy na później. Jeśli walizka jest uszkodzona, trzeba zgłosić to jeszcze na lotnisku, zaraz po jej odebraniu. Dzięki temu linia lotnicza nie będzie mogła podważyć, że zniszczenie powstało już po opuszczeniu lotniska. W zależności od sytuacji przewoźnik może pokryć koszt naprawy albo wypłacić odszkodowanie za uszkodzony bagaż.



Jest jakaś podróżnicza historia, o której dziś opowiadasz z uśmiechem, choć wtedy wcale nie było Ci do śmiechu?

Oj, zdecydowanie. Leciłam z Berlina do Nowego Jorku. Przed lotem kupiłam na lotnisku pizzę z salami, bo wiedziałam, że podczas ośmiogodzinnej podróży może się przydać. Większość lotu przespałam, więc nawet jej nie zjadłam. Po przylocie podczas kontroli granicznej zgodnie z prawdą powiedziałam, że mam przy sobie jedzenie. Funkcjonariusz zapytał, co znajduje się na pizzy. Odpowiedziałam, że salami. W jednej chwili atmosfera zrobiła się bardzo poważna. Zabrano nasze paszporty, zaprowadzono nas na dodatkową kontrolę i dokładnie sprawdzono cały bagaż. Okazało się, że do Stanów Zjednoczonych nie wolno wwozić mięsa. Na szczęście skończyło się tylko na wyrzuceniu jedzenia, ale była to cenna lekcja.



LAILA SZARANEK

Influencerka pochodząca ze Szczecina i pasjonatka podróży. Jak sama przyznaje, miłością do podróży zaraziła ją mama, która od najmłodszych lat zabierała ją na wspólne wyjazdy. Na swoim Instagramie inspirowała do odkrywania świata na własnych zasadach, pokazując nie tylko efektowne kadry z kolejnych zakątków globu, ale również praktyczne wskazówki dotyczące organizacji wyjazdów. Odwiedziła już 47 krajów.

Czasami największą niespodzianką podróży (nie oszukujmy się, że niepożądaną) okazuje się... wielogodzinne czekanie na lotnisku.

Dokładnie. Jeśli samolot dotrze do miejsca docelowego z opóźnieniem wynoszącym co najmniej trzy godziny i jest to wina linii lotniczej, pasażerowi może przysługiwać odszkodowanie. W zależności od długości trasy wynosi ono od 250 do nawet 600 euro. Wniosek składamy bezpośrednio do przewoźnika. Warto pamiętać, że pierwsza odmowa nie zawsze oznacza koniec sprawy. Nie warto odpuszczać. Linie lotnicze często odrzucają zgłoszenia, licząc na to, że pasażer zrezygnuje. Sama raz uzyskałam 250 euro odszkodowania za opóźniony lot do Rygi – cały city break zwrócił mi się z namiątką. (Śmiech).

Jest coś, co większość z nas pakuje zupełnie niepotrzebnie? Taka rzecz, która tylko zajmuje miejsce w walizce i wraca do domu dokładnie w takim samym stanie?

W większości hoteli dostępne są ręczniki oraz podstawowe kosmetyki, takie jak żel pod prysznic czy szampon. Wystarczy wcześniej upewnić się, że obiekt je zapewnia.

Po tylu podróżach wciąż lubisz wracać do Polski?

Bardzo. Paradoksalnie im więcej podróżuję, tym bardziej doceniam to, co mamy na co dzień. Czyste miasta, poczucie bezpieczeństwa, łatwy dostęp do opieki zdrowotnej czy po prostu dobre jedzenie. Tego często nie zauważamy, dopóki nie zobaczymy, jak wygląda codzienność w innych krajach. Podróże uczą pokory i otwierają głowę, ale jednocześnie pokazują, że wiele rzeczy w Polsce naprawdę działa bardzo dobrze. Chyba właśnie dlatego zawsze z przyjemnością wracam do domu.

Dziękuję za rozmowę.

Autorka: Anna Wysocka / foto: archiwum bohaterki
<https://www.instagram.com/lailaszarane/>



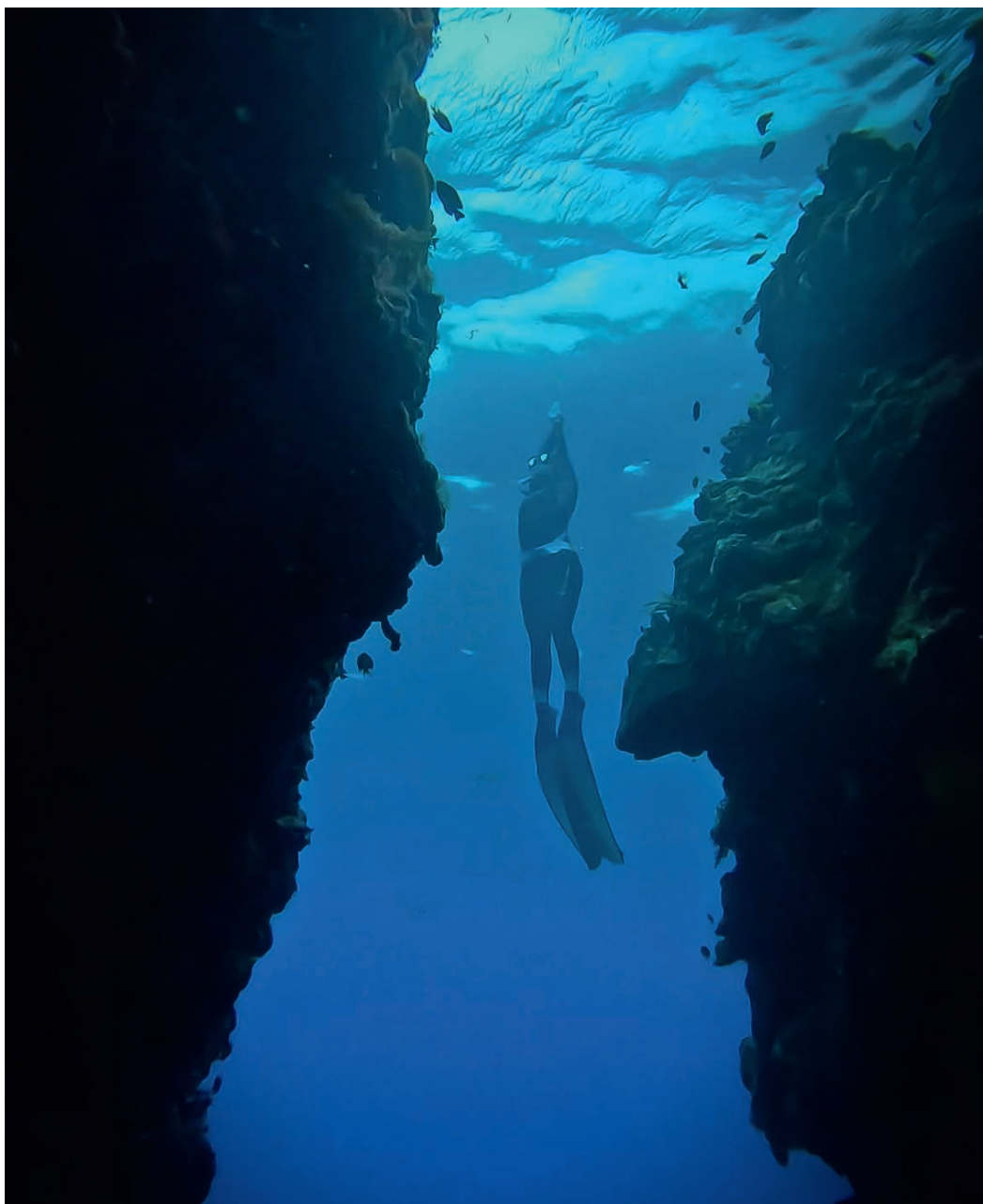
Sprawdź wymagania linii lotniczej. Wymiary bagażu różnią się w zależności od przewoźnika, a nawet centymetr może oznaczać konieczność dopłaty kilkudziesięciu euro. Warto zmierzyć walizkę lub plecak jeszcze w domu.



Sprawdź przepisy kraju, do którego lecisz. Dotyczy to zarówno leków, jak i produktów spożywczych czy przedmiotów, które chcemy przywieźć lub wywieźć. Niektóre ograniczenia potrafią naprawdę zaskoczyć.



Wszystkie najważniejsze rzeczy zawsze miej przy sobie. Dokumenty, telefon, ładowarkę, leki, kartę płatniczą i jeden komplet ubrań.



Miłość od pierwszego zanurzenia

Dla jednych to sport ekstremalny. Dla innych – forma medytacji, droga do poznania własnego ciała i umysłu. Freediving, czyli nurkowanie na wstrzymanym oddechu, zdobywa coraz większą popularność również w Polsce. Lata temu fenomen tej dyscypliny, ubrany w poetycką opowieść, pokazał światu francuski reżyser Luc Besson. Jego „Wielki błękit” do dziś ma status filmu kultowego i wziął udział w popularyzacji freedivingu.

Tak jak i w innych częściach świata, tak i w Szczecinie działa grupa pasjonatów tego sportu, skupionych wokół klubu Freedivers Szczecin. Wśród nich są prawnicy, architekci, nauczyciele akademicy. Na co dzień wykonują zupełnie różne zawody, ale łączy ich jedno – fascynacja światem pod wodą i przekraczaniem własnych ograniczeń.

O tym, jak zaczęła się ich przygoda z freedivingiem, co daje im ten sport i dlaczego pod wodą można odnaleźć coś znacznie więcej niż tylko rekordowe wyniki, opowiadają Małgorzata Łączna, Agnieszka Różewicz i Szymon Olbrychowski.

Uzdrawiająca moc wody

Małgorzata przyznaje, że jeszcze dziesięć lat temu wcale nie planowała zostać freediverką. – Mój starszy brat dużo wcześniej zainteresował się freedivingiem. Mieszkał za granicą, gdzie ten sport był bardziej popularny i przez lata opowiadał mi o swoich doświadczeniach. Ja nie byłam przekonana. W końcu sprawił mi na urodziny kurs. Powiedział: „spróbuj, a jeśli ci się nie spodoba, będziesz mogła świadomie zrezygnować”. No i przepadłam – śmieje się.

Choć od dziecka uwielbiała wodę, długo nie myślała o nurkowaniu jako sporcie. – Zawsze odnajdywałam się pod wodą. Nawet kiedy praktykowałam pływanie, trener mówił rodzicom, że więcej czasu spędzam pod wodą niż na powierzchni. Kiedy podczas kursu poznałam techniki relaksacji, fizjologię freedivingu i zobaczyłam, jak wiele mogę osiągnąć dzięki świadomej pracy z własnym organizmem, wszystko nagle zaczęło mieć sens.

Dzisiaj jest reprezentantką Polski w tej dyscyplinie i bierze udział w zawodach. Jej ulubioną konkurencją jest dynamika w monopłetwie. – Mój oficjalny rekord zawodów to 200 metrów – mówi Małgorzata. – Na treningu udało mi się przepłynąć 205,5 metra na jednym oddechu. Przy takim dystansie jestem pod wodą około 3 minut i 15-20 sekund. W statyce mój treningowy rekord to pięć minut.

Małgorzata nie ukrywa, że freediving wpłynął także na jej codzienne nawyki. – Dzięki niemu rzuciłam palenie. To był jeden z pierwszych kroków. Kiedy zaczęłam traktować treningi poważniej, zrozumiałam, że papierosy po prostu nie pasują do tego, co chcę robić. Czuję ogromną różnicę

w samopoczuciu, odporności organizmu i możliwościach pod wodą – wyznaje.

Podkreśla jednak, że sport ten nie jest zarezerwowany wyłącznie dla osób o wyjątkowych predyspozycjach. – Oczywiście łatwiej jest komuś, kto ma dużą pojemność płuc czy dobre warunki fizyczne. To nie jest jednak najważniejsze – podkreśla. – Ogromną rolę odgrywa umiejętność relaksacji i radzenia sobie ze stresem. Stres zużywa tlen w błyskawicznym tempie. Freediving jest naprawdę dla każdego, niezależnie od wieku.

W tym roku Małgorzata została powołana do reprezentacji Polski na mistrzostwa świata federacji AIDA, największej na świecie organizacji non-profit zajmującej się rozwojem, edukacją i certyfikacją freedivingu. – Freediving bardzo się rozwija. Pojawił się już na The World Games, które są często traktowane jako przedświecenie igrzysk olimpijskich. Jest więc szansa, że kiedyś zobaczymy tę dyscyplinę także na olimpiadzie. Jeszcze kilka lat temu był w Polsce sportem niszowym. Dzisiaj coraz więcej osób wie, czym jest i jak wygląda profesjonalne trenowanie – dodaje.

Dobre skutki uboczne

Agnieszka do freedivingu trafiła inną drogą. – Zawsze siedziałam w wodzie i szukałam czegoś, co pozwoli mi być w niej jeszcze bardziej – opowiada. – Najpierw spróbowałam nurkowania ze sprzętem. Byłam przekonana, że to będzie dokładnie to, czego szukam. Okazało się jednak, że butle i cały sprzęt mnie przytłaczają. Czułam się bardziej jak operator łodzi podwodnej niż człowiek zanurzony w wodzie.

To właśnie nurkowie sprzętowi podpowiedzieli jej, by spróbowała freedivingu. Wybrała się na pierwszy kurs i okazało się, że to strzałem w dziesiątkę. Najbardziej fascynuje ją nurkowanie głębokościowe. – To doświadczenie jest zupełnie inne niż basen – wyjaśnia. – Dochodzi ciśnienie, chłód, ciemność i niezwykła cisza. Dla mnie właśnie to pomaga wejść w stan całkowitego rozluźnienia.

Dla Agnieszki freediving jest przede wszystkim drogą rozwoju mentalnego. – To nie jest tylko relaks. To nauka koncentracji, uspokajania organizmu i psychiki. Tego bardzo mi brakowało – wyznaje. – Freediving dał mi przestrzeń, w któ-



rej mogę się tego uczyć. A jednocześnie mam bardzo konkretny miernik postępów – metry przepłynięte pod wodą.

Jej rekord statycznego wstrzymania oddechu wynosi 4 minuty i 30 sekund. – Dla freediverów to wynik umiarkowany, ale dla mnie najważniejsze jest coś innego. Te liczby są tylko skutkiem ubocznym pracy nad sobą.

Medytacja na głębokościach

Dla Szymona freediving był naturalnym przedłużeniem wieloletnich zainteresowań medytacją, filozofią zen i technikami oddechowymi. – Od około 20 lat interesuję się medytacją. Chciałem także zgłębić pranayamę, jednak w Polsce trudno było znaleźć specjalistów zajmujących się stricte tą dziedziną. Większość osób koncentrowała się przede wszystkim na jodze jako pracy z ruchem i ciałem – opowiada. – Pamiętam, że już wtedy słyszałem o freedivingu. Moja siostra była – i nadal jest – nurkiem, więc opowiadała mi o ludziach, którzy potrafili przepływać pod wodą 200 metrów i wstrzymywać oddech przez pięć minut. Pomyślałem wtedy, że freediverzy muszą mieć niezwykłą wiedzę na temat oddechu i funkcjonowania organizmu.

Do freedivingu trafił jednak dopiero później. – W tamtym czasie intensywnie się wspinałem i nabiłem się kontuzji barku. Poszedłem na basen z myślą o rehabilitacji, ale przypadkiem dowiedziałem się o organizowanym kursie freedivingu – kontynuuje opowieść. – Zapisalem się na niego zamiast na zwykłe treningi pływackie. I tak już zostało. Z czasem freediving zaczął zajmować w moim życiu coraz więcej miejsca, a wspinaczka zeszła na dalszy plan.

Dziś jest instruktorem i reprezentantem Polski. – To, co najbardziej fascynuje mnie w tej dyscyplinie, nie dotyczy samego poruszania się pod wodą – mówi Szymon. – Najważniejsze jest to, że wstrzymanie oddechu zmusza człowieka do zanurkowania w głąb siebie. Żeby osiągać dobre wyniki, trzeba nauczyć się wyciszać umysł i pracować z własnym wnętrzem.

Jego rekord statycznego wstrzymania oddechu wynosi od siedmiu do ośmiu minut. – Im bardziej pracujesz z umysłem, tym lepsze osiągasz rezultaty. Nurkowanie na wstrzymanym oddechu jest pod tym względem bardzo uczciwe. Pokazuje, jak dobrze potrafisz panować nad sobą – podkreśla.

Choć freediving często określany jest mianem sportu ekstremalnego, Szymon uważa, że wiele zależy od odpowiedniego przygotowania. – Jeśli przestrzegamy procedur i zasad bezpieczeństwa, ryzyko jest naprawdę niewielkie. Powiedziałbym nawet, że ściganie się rowerem po mieście bez kasku jest bardziej niebezpieczne niż prawidłowo uprawiany freediving.

Podkreśla również, że każdy człowiek ma naturalne zdolności do nurkowania. – W naszym organizmie działa tak zwany odruch nurkowy ssaków. Po zanurzeniu i wstrzymaniu oddechu organizm automatycznie obniża tętno i uruchamia mechanizmy oszczędzania tlenu. W pewnym sensie wszyscy jesteśmy do tego stworzeni.

Szczecin pod wodą

I to właśnie z potrzeby wspólnych treningów powstało stowarzyszenie Freedivers Szczecin. – Wiedziałem, że w Szczecinie jest kilka osób trenujących ten sport, ale trudno było się organizować. Dzięki klubowi możemy trenować na 50-metrowym basenie SDS, zgodnie z zasadami

bezpieczeństwa i pod odpowiednią asekuracją – wyjaśnia Szymon.

Dziś klub skupia zarówno osoby trenujące rekreacyjnie, jak i zawodników startujących na mistrzostwach świata. – Mamy już reprezentantów Polski. Ja i Małgosia startujemy w mistrzostwach świata federacji AIDA, ja dodatkowo startuję również w mistrzostwach świata federacji CMAS – mówi. – Żeby dołączyć do naszych treningów, najpierw trzeba ukończyć podstawowy kurs. Niezależnie od tego, czy ktoś chce nurkować dla przyjemności, czy marzy o zawodach. Freediving jest naprawdę dla każdego – podsumowuje.

Bo choć na pierwszy rzut oka chodzi o bicie rekordów i coraz dłuższe przebywanie pod wodą, wszyscy troje zgodnie przyznają, że najważniejsze dzieje się gdzie indziej. Nie pod powierzchnią morza czy basenu, ale we własnej głowie. To właśnie tam zaczyna się prawdziwe nurkowanie.

Tekst: Aneta Dolega/ foto: archiwum bohaterów artykułu





GABINETY LEKARSKIE POCZTOWA



po pierwsze

PROFILAKTYKA

Testy HPV, cytologia płynna
Panele Urogenitalne
Szczepienia przeciwko HPV
Testy wolnego DNA dla ciężarnych
USG piersi i biopsje piersi
USG ginekologiczne



po drugie

ZDROWIE

Konsultacje specjalistów
Leczenie
Antykoncepcja
Usuwanie kłykcin
Pessaroterapia



po trzecie

KOMFORT

Rewitalizacja pochwy
Plastyka powiek
Kolagen - blizny, rany
Radiofrekwencja
Kwas hialuronowy
G-shot, O-shot



Gabinety Lekarskie Pocztowa | ul. Pocztowa 11/2, 70-360 Szczecin

rejestracja: +48 91 882 91 03 | Znany Lekarz | www.pocztowa.eu | www.drszymanski.pl

tel. kom. 690 79 99 51 | mail: kontakt@pocztowa.eu



GabinetyLekarskiePocztowa |



ginekologszymanski



slawomirszymanski |



gabinety_lekarskie_pocztowa

#Jesteśmy
by pomóc





Porsche 944

Śpiąca bestia

Ikona lat osiemdziesiątych – Porsche 944 to model, który w założeniu miał zastąpić swojego poprzednika, jednak zdobywając błyskawiczną popularność, nie tylko sam stał się gwiazdą, ale przedłużył życie „staruszka” – Porsche 924, które zaczęło funkcjonować jako tańszy zamiennik pożądanego 944. Auto z „oczami szeroko zamkniętymi”, czyli schowanymi światłami, czy też te w pełni „rozbudzone” robi lepsze wrażenie? Takie pytanie miłośnicy motoryzacji zadawali sobie w latach osiemdziesiątych.

Pierwszy egzemplarz tego samochodu z linii produkcyjnej zjechał w 1982 roku, a produkcja trwała przez niemal dziesięć lat. Porsche 944 podbiło szczególnie rynek amerykański. Dość wspomnieć, że prawie połowa z wyprodukowanych blisko 140 tysięcy egzemplarzy w różnych wersjach, trafiła właśnie do USA.

Motoryzacyjna rozszada

Nasz klasyk to przedostatni model ze stajni Porsche, z linii zwanej transaxle. Jej specyfika polega na tym, że samochód ma silnik zlokalizowany z przodu, ale skrzynię biegów przy tylnej osi. Cel jaki obrali konstruktorzy polegał na jak najlepszym rozkładzie masy, co ma przełożenie na jakość prowadzenia samochodu. Udało się osiągnąć wynik 50/50 w zestawieniu przód-tył, co oznacza wręcz idealną konstrukcję. Tutaj dodać należy także relatywnie małą wagę – nieco ponad 1100 kilogramów i mamy pełen obraz autka nie tylko ładnego i zgrabnego, ale przede wszystkim szybkiego i świetnie się prowadzącego. Uroku

całości dodają oczywiście reflektory pop-up (wysuwane na przodzie) i mocno poszerzone nadkola, które są elementem charakterystycznym dla ostatnich modeli linii transaxle.

W zależności od rocznika i wersji auta, pod maską Porsche 944 można znaleźć silniki o pojemności od 2,5 do 3 litrów i mocy 150-250 KM. Ten model napędzany był wyłącznie silnikami czterocylindrowymi (R4), których konstrukcja została zaczerpnięta z silnika V8 modelu Porsche 928. Znacznie mocniejsze było 944 Turbo. W zależności od wersji, ten silnik mógł osiągnąć moc od 220 do 250 KM. Nasz szczeciński klasyk to wyprodukowane w 1985 roku cacko, z 2,5 litrowym silnikiem o mocy 163 KM. Trzy lata temu przyjechało do naszego miasta na lawecie, a nabywcą był nie byle kto – nie tylko miłośnik marki Porsche, ale na co dzień technik serwisu w Porsche Centrum Szczecin. Szybko postawił kupione przez siebie, niesprawne auto na koła i nadał mu nowe życie.



Porsche 944 nadal można uznać za drogie auto, pomimo zaawansowanego już wieku. Chcąc nabyć najprostszy model z lat 1982-1988, obecnie trzeba liczyć się z wydatkiem rzędu 50-70 tysięcy złotych, za sprawny, dobrze utrzymany egzemplarz. Modele o pojemności 3 litrów są jeszcze droższe, osiągając kwoty nawet bliskie 150 tysięcy. Wersje turbo lub kabriolet bywa, że biją nawet i ten rekord, jeśli chodzi o wartość, a w dodatku mają wciąż największą tendencję wzrostową na rynku. Z uwagi na stan zachowania i osiągi silnika, najdroższe Porsche 944 najczęściej zostały wyprodukowane w latach 1989-1990.

Autor: Michał Sarosiek / foto: Bogusz Kluz



- Od zawsze marzę co prawda o modelu 911, jednak nie wahałem się przy kupnie tego samochodu, którym przed zakupem nawet nie można było się przejechać - mówi Adam Jachowski, właściciel szczecińskiego klasyka Porsche 944. - Jazda nim to wręcz motoryzacyjna poezja. Brak jakiegokolwiek elektroniki wspomagającej kierowcę, nawet układu ABS - za to pole do popisu dla kierowcy i olbrzymia satysfakcja z jazdy.

Idealne na tor

Te wszystkie walory sprawiają, że miłośnicy marki Porsche, szczególnie z linii transaxle, rozgrywają regularne wyścigi na torach w Poznaniu, Kamieniu Śląskim czy na Słowacji. Szczeciński klasyk z Adamem Jachowskim za kierownicą, może pochwalić się dwukrotnie drugim miejscem w klasyfikacji całego sezonu. Wyścigi tych aut mają zresztą bardzo długą historię. To właśnie Porsche 944 w wersji turbo brały udział w pierwszych wyścigach aut jednomarkowych Porsche Turbo Cup już w 1986 roku. Było to wejście tej marki w świat motorsportu, a dziś o randze Porsche Supercup czy Porsche Carrera Cup nikogo przekonywać nie trzeba. Supercup znany jest szczególnie fanom Formuły 1, bo te zawody towarzyszą właśnie Grand Prix F1 i odbywają się na tych samych torach.

- To model wybitnie nadający się na tor, świetnie wchodzący w zakręty, na których można rozwijać duże prędkości - mówi Adam. - Moja 944 wyposażona jest dodatkowo w wyścigowe zawieszenie, dzięki czemu jego twardość i wysokość mogą dostosowywać do danego toru. Startując, muszę mieć także wyścigowe opony oraz ulepszony układ hamulcowy.



BEZSPINY

PERSONAL FITNESS

CZAS NA TRENING BEZSPINY



- ▲ Kameralne grupy
- ▲ Świetna atmosfera
- ▲ Spinning i treningi personalne
- ▲ Wsparcie trenera i całej społeczności
- ▲ Miejsce stworzone z pasji

Nie musisz być
fit, żeby zacząć.
**Wystarczy,
że przyjdiesz.**



BEZSPINY PERSONAL FITNESS
Słoneczna 2C, 72-003 Wołczkowo

Przyjdź, zostaw stres za drzwiami i wyjdź z uśmiechem.
To miejsce naprawdę dla każdego!

Maria Antonina spotyka *Mozarta*

Niektóre sesje zdjęciowe są czymś więcej niż tylko serią pięknych kadrów. Stają się opowieścią, w której splatają się pasja, sztuka i osobowość twórców. Tak było w przypadku projektu Alicji Kondzioły – studentki wokalistyki Akademii Sztuki w Szczecinie – oraz fotografki Darii Dembickiej. Efektem ich współpracy jest niezwykle klimatyczna sesja inspirowana estetyką XVIII wieku, światem opery i postacią Marii Antoniny.





Dla Alicji Kondzioły sesja była naturalnym dopełnieniem ważnego momentu w życiu artystycznym. W czerwcu tego roku wykonała recital dyplomowy, będący jednym z elementów obrony pracy licencjackiej. To właśnie przygotowania do tego wydarzenia stały się początkiem całego projektu. - Od zawsze towarzyszyły mi kreatywne, czasem nieco szalone pomysły, dlatego nie chciałam postawić na prostotę - opowiada Alicja. - Opera opiera się na wcielaniu się w role i kreowaniu postaci. Bardzo chciałam stworzyć własną bohaterkę na potrzeby promocji koncertu dyplomowego

Młoda śpiewaczka ma już na swoim koncie wiele scenicznych kreacji, m.in. w „Zemście nietoperza” Johanna Straussa, „Orfeuszu” Claudia Monteverdiego czy operach Wolfganga Amadeusza Mozarta. To właśnie twórczość Mozarta i estetyka epoki, w której powstawały jego dzieła, stały się głównym źródłem inspiracji. - Bogactwo kostiumów, dekoracyjność oraz charakterystyczna elegancja późnego baroku i rokoka od lat mnie fascynują. Mozart był prekursorem swoich czasów, zaskakiwał odważnymi rozwiązaniami i chciałam oddać tę energię w mojej kreacji. Naturalną inspiracją stała się



również Maria Antonina, postać nierozdzielnie związana z tą estetyką – mówi artystka.

Prace nad realizacją pomysłu rozpoczęły się niemal rok przed sesją. Największym wyzwaniem okazało się stworzenie odpowiedniej kreacji. – Moją największą podporą była mama, Anna Kondzioła. Jest nie tylko wspaniałym rodzicem, ale także niezwykle utalentowaną artystką. To ona stworzyła suknię, pomogła w przygotowaniu dodatków i rekwizytów. Ja sama zajęłam się makijażem oraz stylizacją włosów – wspomina Alicja.

Kiedy wszystkie elementy były gotowe, pozostało znaleźć osobę, która nada całej wizji fotograficzny wymiar. – Projekt powstał z myślą o recitalu dyplomowym, ale bardzo szybko stał się czymś znacznie większym. Była to nasza pierwsza współpraca, a całość zrealizowały-



śmy w kameralnym, dwuosobowym składzie. To nadało zdjęciom wyjątkowo autentyczny charakter – mówi fotografka Daria Dembicka. – Zależało nam na stworzeniu obrazów przypominających kadry z baśni – delikatnych, nostalgicznych i utrzymanych w vintage'owej stylistyce, a jednocześnie prawdziwych i pełnych emocji. Chciałyśmy połączyć subtelny przepych rokoka z muzyczną ekspresją i kobiecą wrażliwością.

W efekcie powstała sesja, która nie jest jedynie zbiorem estetycznych fotografii. To opowieść o bohaterce wykreowanej na pograniczu rzeczywistości i scenicznej wyobraźni – młodej artystce, która czerpie z historii, by opowiedzieć własną historię. W kadrach Darii Dembickiej odnaleźć można zarówno subtelność i przepych świata Marii Antoniny, jak i odwagę twórczą kojarzoną z Mozartem.

Tekst: Aneta Dolega | **Foto:** Daria Dembicka
Wizaż: Alicja Kondzioła | **Stylizacje:** Anna Kondzioła



To najlepszy moment na zakup!

LIMITOWANA OFERTA INWESTYCYJNA



100 000 zł netto
rabatu na apartament
inwestycyjny



50% przy umowie
50% przy odbiorze
kluczy



80%
przychodu dla właściciela



do 180 000 zł netto
rocznie prognozowanego przychodu



możliwość odliczenia
23% VAT

Apartament **premium** nad morzem, który łączy
prywatny wypoczynek z **potencjałem inwestycyjnym**.

ZAPYTAJ O OFERTĘ



+48 727 525 525



sprzedaz@waveswinoujscie.pl



www.waveswinoujscie.pl

Rabat dotyczy części prywatnej. Pula 5 apartamentów dla każdej oferty.

Dlaczego warto zainwestować w apartament nad Bałtykiem?

Wave Świnoujście Thermal & SPA to propozycja dla osób, które chcą połączyć komfort prywatnego wypoczynku nad morzem z potencjałem atrakcyjnej inwestycji. Teraz zakup apartamentu premium może być jeszcze bardziej korzystny, dzięki limitowanej ofercie inwestycyjnej: rabatowi 100 000 zł lub harmonogramowi płatności 50/50.

Apartament nad Bałtykiem może pełnić dwie funkcje. Kiedy właściciel przyjeżdża do Świnoujścia, staje się prywatną przestrzenią do wypoczynku. W czasie, gdy pozostaje niewykorzystywany, może pracować jako apartament na wynajem.

W Wave Świnoujście Thermal & SPA właściciel nie zajmuje się codzienną obsługą najmu. Rezerwacje, kontakt z gośćmi, promocja obiektu i organizacja pobytów należą do zadań operatora. Apartament pozostaje prywatną własnością, a właściciel sam decyduje, kiedy chce z niego korzystać.

Wypoczynek i inwestycja w jednym miejscu

Wave Świnoujście Thermal & SPA powstaje jako kompleks premium nad Bałtykiem, zaprojektowany z myślą o osobach, które cenią wysoki standard, wygodę i dostęp do udogodnień typowych dla nowoczesnych obiektów wypoczynkowych.

Położenie tuż przy plaży, rosnąca popularność Świnoujścia i wysoki standard inwestycji tworzą warunki, w których apartament może służyć zarówno właścicielowi, jak i pracować w modelu najmu.

Korzystanie z nieruchomości pozostaje w gestii właściciela. Gdy apartament nie jest wykorzystywany prywatnie, może przyjmować gości, a organizacją najmu zajmuje się operator. Taki model pozwala zachować pełną swobodę korzystania z własnego apartamentu, bez przejmowania obowiązków związanych z jego bieżącą obsługą.

Potencjał przychodu i korzyści dla właściciela

Model inwestycyjny Wave Świnoujście Thermal & SPA zakłada możliwość uzyskiwania przychodu z najmu apartamentu. W zależności od wybranego wariantu apartamentu prognozowany przychód może wynieść do 180 000 zł netto rocznie.

Dodatkowo właściciel może otrzymywać 80% przychodu z najmu, a zakup apartamentu wiąże się również z możliwością odliczenia 23% VAT. To ważne argumenty dla osób, które analizują nieruchomość nie tylko emocjonalnie, ale także biznesowo - jako aktyw, które ma potencjał pracować na przyszły wynik finansowy.

Limitowana oferta inwestycyjna

Teraz zakup apartamentu w Wave Świnoujście Thermal & SPA może być jeszcze korzystniejszy. Dla klientów przygotowano limitowaną ofertę obejmującą rabat 100 000 zł netto na apartament inwestycyjny lub wygodny harmonogram płatności 50/50.



Model finansowania zakłada wpłatę 50% wartości apartamentu przy podpisaniu umowy przedwstępnej, a pozostałych 50% dopiero przy odbiorze kluczy. Taki harmonogram pozwala rozłożyć finansowanie inwestycji w czasie.

Oferta jest ograniczona - rabat dotyczy apartamentów w części prywatnej, a każda z promocji obejmuje pulę 5 apartamentów.

Dla kogo jest ten model?

To propozycja dla osób, które chcą bezpiecznie ulokować kapitał, dywersyfikować portfel inwestycyjny i jednocześnie posiadać własne miejsce nad morzem. Wave Świnoujście Thermal & SPA odpowiada na potrzeby klientów, którzy oczekują standardu premium, atrakcyjnej lokalizacji, komfortu wypoczynku oraz potencjału przychodu z najmu.

To również rozwiązanie dla tych, którzy nie chcą wybierać między inwestycją a stylem życia. Apartament może być miejscem prywatnych wyjazdów, rodzinnych pobytów i odpoczynku blisko Bałtyku, a w pozostałym czasie częścią profesjonalnie zarządzanego modelu najmu.

Zapytaj o kalkulację przychodu

Jeśli rozważasz zakup apartamentu inwestycyjnego nad morzem, sprawdź dostępne warianty i otrzymaj indywidualną kalkulację przychodu. Doradca przedstawi szczegóły oferty, dostępne apartamenty oraz warunki skorzystania z limitowanej promocji.

Promocje dotyczą wybranych lokali. Rabat dotyczy części prywatnej. Pula 5 apartamentów dla każdej oferty. Szczegóły u doradcy.



Parkowa 11 - na dzisiaj i na jutro

Zmiana pracy, narodziny dziecka, studia w innym mieście czy nowy etap życia potrafią całkowicie zmienić nasze potrzeby. Dlatego warto wybierać mieszkanie nie tylko na dziś. Liczy się adres, funkcjonalny układ i taka jakość lokalizacji, która pozostaje aktualna niezależnie od tego, jak potoczą się kolejne lata.

Stocznowiec przy ulicy Parkowej 11 jest przykładem inwestycji, której wartość nie kończy się na estetyce budynku. Powstaje w miejscu od pokoleń wpisanym w historię Szczecina, kilka minut spacerem od Wałów Chrobrego, bulwarów nad Odrą, Parku im. Stefana Żeromskiego oraz najważniejszych uczelni i instytucji kultury. Taki adres pozostaje atrakcyjny zarówno dla mieszkańców, jak i osób szukających stabilnej lokaty kapitału.

Stocznowiec zaprojektowany z myślą o przyszłości

– Projektując Stoczniewca zależało nam nie tylko na stworzeniu funkcjonalnych mieszkań odpowiadających współczesnym oczekiwaniom mieszkańców, równie ważne było

przywrócenie ulicy Parkowej spójnej pierzei i uporządkowanie fragmentu miasta, który od lat czekał na taką zmianę. Wierzymy, że przyszli mieszkańcy docenią zarówno architekturę budynku, jak i wyjątkową lokalizację – mówi Marek Orłowski z pracowni OS Architektki.

119 mieszkań o zróżnicowanych metrażach – od kompaktowych kawalerek po przestronne, czteropokojowe apartamenty. W standardzie znajdują się m.in. ogrzewanie podłogowe, duże przeszklenia, cichobieżne windy oraz miejsca postojowe w hali garażowej przygotowane do montażu ładowarek samochodów elektrycznych. Na obecnym etapie inwestycji przyszli właściciele mogą jeszcze dostosować układ mieszkania do własnych potrzeb.

Pierwsze mieszkanie

Jednym z ciekawszych przykładów jest trzypokojowe mieszkanie A3.06 o powierzchni 60,13 m². Na pierwszy rzut oka to wygodny układ dla rodziny. Możliwość jest jednak znacznie więcej.

Rodzice mogą zakupić mieszkanie dziecku rozpoczynającemu studia w Szczecinie. Student zamieszka w jednym pokoju, drugi może wynająć znajomemu, a to z kolei pozwala ograniczyć miesięczne koszty utrzymania nieruchomości. Po zakończeniu studiów lokal może stać się pierwszym mieszkaniem młodej pary, a później wygodnym miejscem do życia dla rodziny. Układ pozostaje aktualny mimo zmieniających się potrzeb.

Takie mieszkania dobrze odnajdują się również na rynku najmu. Niezależne pokoje i lokalizacja w pobliżu uczelni utrzymują wysoki potencjał najmu przez cały rok akademicki.

Inwestowanie bez codziennych obowiązków

Mieszkanie kupione z myślą o wynajmie wymaga czasu i zaangażowania. Znalezienie odpowiednich najemców, przygotowanie umów, przekazanie lokalu czy późniejszy kontakt z lokatorami stają się naturalną częścią obowiązków właściciela. Nie każdy jednak chce lub może zajmować się tym samodzielnie. Marina Developer proponuje rozwiązanie, które pozwala powierzyć cały proces profesjonalnemu operatorowi.

Za obsługę najmu odpowiadać będzie Major Domus – operator, który poprowadzi cały proces, począwszy od przygotowania mieszkania do wynajmu, aż po bieżącą opiekę nad lokalem i relacjami z najemcami. Właściciel zachowuje pełną kontrolę nad swoją inwestycją, jednocześnie zyskując komfort, jaki daje profesjonalne zarządzanie przez specjalistów.

Adres, który pracuje na swoją wartość

Parkowa 11 ma za sobą długą historię. Przed wojną była częścią eleganckiej Gustav-Adolf-Strasse. Później przez dziesięciolecia kojarzyła się szczecinianom z kultowym Supersamem „Stoczniowiec”. Dziś odzyskuje miejski charakter za sprawą inwestycji, która domyka historyczną pierzeję ulicy. Bliskość zieleni, komunikacji miejskiej, uczelni oraz centrum sprawia, że potencjał tego miejsca nie wynika z chwilowej popularności. Opiera się na atutach, które pozostają niezienne i niezależnie od zmieniających się trendów.

Parkowa 11 daje swobodę wyboru. Dzisiaj może być pierwszym własnym adresem, za kilka lat mieszkaniem dla dziecka rozpoczynającego studia albo nieruchomością przynoszącą regularny dochód z najmu. Dobra lokalizacja pozostawia wiele możliwości, niezależnie od tego, jak zmieniają się życiowe plany.

Autorka: Anna Wysocka



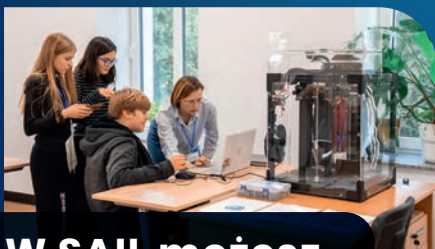


Po egzaminie ósmoklasisty

JAKA SZKOŁA PASUJE DO TWOJEJ **PRZYSZŁOŚCI?**

Liceum to nie tylko punkty, progi i listy rekrutacyjne. To miejsce, w którym spędzisz kolejne lata, rozwiniesz język, poznasz ludzi i zdecydujesz, w jakim kierunku chcesz iść dalej.

SAIL International School w Szczecinie to liceum dla uczniów, którzy chcą uczyć się inaczej: bardziej samodzielnie, praktycznie i z myślą o studiach w Polsce, Europie lub na świecie.



W SAIL możesz



CAMBRIDGE
International Education
Cambridge International School



- ☞ Uczyć się codziennie po angielsku z uczniami i nauczycielami z różnych krajów
- ☞ Rozwijać kluczowe umiejętności: krytyczne myślenie, kompetencje medialne i odpowiedzialność społeczną
- ☞ Pracować projektowo i badawczo
- ☞ Wybrać ścieżkę edukacyjną zgodną z własnymi zainteresowaniami i mocnymi stronami
- ☞ Budować swoją drogę do studiów w Polsce, Europie i na świecie na podstawie uznanego międzynarodowo dyplomu szkoły średniej

SAIL International School jest szkołą kandydującą* do programu Diploma Programme. Szkoła ta ubiega się o autoryzację jako szkoła IB World School. Są to szkoły, które dzielą wspólną filozofię – zaangażowanie w wysokiej jakości, wymagającą, międzynarodową edukację, którą SAIL International School uważa za ważną dla swoich uczniów. *Tylko szkoły autoryzowane przez organizację IB mogą oferować którykolwiek z jej czterech programów edukacyjnych: Primary Years Programme (PYP), Middle Years Programme (MYP), Diploma Programme lub Career-related Programme (CP). Status kandydata nie gwarantuje uzyskania autoryzacji. Aby uzyskać więcej informacji o IB i jego programach, odwiedź www.ibo.org

Jak rozmawiać o pieniądzach w związku?

Pierwsze wspólne wakacje. Wynajęte mieszkanie. Plany dotyczące przyszłości. Początek związku wypełniają marzenia, a nie rozmowy o finansach. Wydaje się, że na takie tematy przyjdzie czas. Tymczasem właśnie wtedy powstają fundamenty wspólnego życia – również te ekonomiczne.



O tak, zdecydowanie, tak – to początek wspólnego życia, również w wymiarze ekonomicznym, bo jak pokaże życie będzie to jeden z ważniejszych, aspektów wspólnego życia. A moja odpowiedź będzie pozbawiona romantyzmu – mówi adwokat Katarzyna Romaniuk. – Z rozmów z klientkami wynika, że na początku związku rozmawiali z partnerem, konkubentem, przyszłym mężem o wszystkim: o wspólnych planach, dzieciach, miejscu do życia, a temat pieniędzy najczęściej był odkładany na później albo całkowicie pomijany – bo nie oszukujmy się, takie rozmowy są mało romantyczne. Życie jednak bardzo szybko pokazuje, że mogła to być jedna z ważniejszych rozmów, której zabrakło.

Jak podkreśla, problem nie dotyczy wyłącznie wysokości zarobków czy podziału wydatków, bowiem ważniejsze okazują się wartości i sposób myślenia o pieniądzach.

– Rzadko zastanawiamy się, jak druga osoba podchodzi do gromadzenia majątku, inwestowania czy codziennych wydatków, a na randce, czy wakacjach nie da się wszystkiego zauważyć. Nie ustalamy, czy finansami będziemy zarządzać wspólnie, a bardzo często kobiety przekazują partnerowi pełną decyzyjność w sprawach majątkowych. Niewiele par rozmawia również o tym, jak zabezpieczyć osobę, która rezygnuje z kariery zawodowej, aby zając się domem i dziećmi.

Zdaniem mecenas Romaniuk młodsze pokolenia coraz odważniej podejmują takie rozmowy, jednak w Polsce nadal brakuje kultury otwartego mówienia o finansach – zarówno w związkach, jak i rodzinach. Podobny problem pojawia się również podczas spraw spadkowych.

Intercyza – odpowiedzialność, która łączy, a nie dzieli

Wciąż wiele osób odbiera ją jako zapowiedź rozvodu lub wyraz braku zaufania. Tymczasem z prawnego punktu widzenia jest jedną z kilku umów majątkowych małżeńskich, pozwalających małżonkom świadomie ukształtować zasady zarządzania majątkiem.

– Intercyza jest jedną z czterech umów majątkowych małżeńskich przewidzianych przez przepisy prawa. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że małżonkowie mogą świadomie kształtować ustrój majątkowy obowiązujący w ich małżeństwie i dostosować go do potrzeb swojej rodziny. Takie rozwiązania służą nie tylko uporządkowaniu kwestii majątkowych, ale również zabezpieczeniu sytuacji finansowej obojga małżonków – wyjaśnia adwokatka.

Wiele kobiet pozostawia kwestie finansowe partnerowi

– Często dopiero przygotowując się do podziału majątku, okazuje się, że klientka nie wie, kiedy została kupiona nieruchomości, gdzie znajdują się dokumenty czy w jakim banku ulokowano oszczędności. Zdarza się również, że jest przekonana, iż dana nieruchomość stanowi majątek wspólny, a dopiero analiza aktu notarialnego pokazuje, że została nabyta do majątku osobistego męża. Podobnych sytuacji jest naprawdę wiele.

Jeszcze większą ostrożność, zdaniem mecenas, powinny zachować osoby żyjące w związkach nieformalnych.

– W świetle prawa partnerzy pozostają właścicielami dwóch odrębnych majątków. Jeżeli wspólnie budują dom, spłacają kredyt czy inwestują w nieruchomości, warto od początku ustalić zasady finansowania i dokumentować większe wydatki. Po rozstaniu rozliczenie takiego majątku bywa znacznie trudniejsze niż podział majątku po rozwodzie, ponieważ przepisy nie przewidują tutaj jednego prostego rozwiązania.

O czym warto pamiętać?

– Najważniejsze jest wspólne podejmowanie decyzji dotyczących majątku. Większe wydatki i inwestycje warto konsultować. Brak rozmowy bardzo często staje się źródłem późniejszych konfliktów, bo każda ze stron zakłada, że druga myśli dokładnie tak samo.

Zdaniem Katarzyny Romaniuk świadomość prawna zaczyna się od zainteresowania własnym majątkiem. Warto wiedzieć, jakie konsekwencje niesie podpisywana umowa, aktywnie uczestniczyć w podejmowaniu decyzji finansowych i nie odawać odpowiedzialności za wspólną przyszłość wyłącznie drugiej osobie.

O pieniądzach w związku nie rozmawia się łatwo. Jeszcze trudniej rozmawia się o nich wtedy, gdy pojawiają się problemy. Dlatego w kolejnych numerach wrócimy do tego tematu, pokazując konkretne historie i wyjaśniając kwestie prawne, które mogą mieć wpływ na bezpieczeństwo finansowe każdej kobiety.

Autorka: Anna Wysocka / foto: Alicja Uszyńska



KLINIKA ZAWODNY

ESTETIC

SINCE 2000

Odkryj swoją wyjątkowość!



25 lat doświadczenia mówi samo za siebie...

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

Skóra pamięta każde lato

Są wspomnienia, do których wracamy z uśmiechem: zapach morskiej bryzy, ciepły piasek pod stopami, poranna kawa wypita na tarasie i wieczory, które wydawały się nie mieć końca. Nasza pamięć zatrzymuje emocje. Skóra zatrzymuje coś jeszcze – każde promienie słońca, każdą godzinę spędzoną na plaży i każdą chwilę, kiedy zapomnieliśmy o jej ochronie.

Choć opalenizna kojarzy się ze zdrowym wyglądem i wypoczynkiem, dla skóry jest sygnałem obronnym. To odpowiedź organizmu na działanie promieniowania ultrafioletowego. I choć jej efekty często zachwycają tu i teraz, konsekwencje nadmiernej ekspozycji na słońce ujawniają się znacznie później. Mogą występować pod postacią przebarwień, utraty jędrności, rozszerzonych naczynek czy zmarszczek.

Dlatego coraz częściej mówimy nie o odmładzaniu skóry, ale o jej długofalowym zdrowiu. W filozofii longevity nie chodzi o zatrzymanie czasu. Chodzi o to, aby za dziesięć czy dwadzieścia lat skóra była w możliwie najlepszej kondycji. To zupełnie inne spojrzenie na medycynę estetyczną – bliższe profilaktyce niż spektakularnym metamorfozom.

Od ponad 25 lat obserwujemy, jak zmieniają się potrzeby naszych pacjentów. Dziś coraz więcej osób nie oczekuje sztucznego efektu ani radykalnych zmian. Chce wyglądać świeżo, naturalnie i zdrowo. Dlatego plan terapii rozpoczynamy nie od pytania: „Co poprawić?”, lecz: „Jak zachować dobrą jakość skóry na kolejne lata?”.

Z tego powodu przygotowania do lata warto rozpocząć jeszcze przed wyjazdem. U osób z wyraźną mimiką odpowiednio zaplanowane zastosowanie toksyny botulinowej pomaga ograniczyć utrwalanie zmarszczek, które w okresie intensywnego mrużenia oczu mogą pogłębiać się szybciej. Skórę warto również odpowiednio nawilżyć i wzmocnić poprzez indywidualnie dobrane mezoterapie oraz terapie regeneracyjne z wykorzystaniem egzosomów, które wspierają jej naturalne procesy naprawcze.

Jeżeli skóra jest nierównomierna, pojawiają się pierwsze przebarwienia lub zmiany naczyniowe, doskonałym elementem profilaktyki może być terapia światłem szerokopasmowym. Odpowiednio dobrana poprawia jakość skóry, wyrównuje koloryt i pomaga ograniczać skutki fotostarzenia.

Pamiętajmy jednak, że nawet najlepszy zabieg nie zastąpi codziennej pielęgnacji. Jej fundamentem pozostaje całoroczne stosowanie kremu z wysokim filtrem SPF. Warto uzupełnić je o poranne serum z witaminą C, które działa antyoksydacyjnie i wspiera ochronę skóry przed wolnymi rodnikami, oraz wieczorną pielęgnację odbudowującą barierę hydrolipidową. To właśnie sprawna bariera ochronna decyduje o odporności skóry na działanie czynników zewnętrznych i jej zdolności do regeneracji.

Coraz więcej uwagi poświęcamy również temu, co wspiera skórę od wewnątrz. Odpowiednia dieta, nawodnienie oraz dobrze dobrana suplementacja, między innymi kolagenem i kwasem hialuronowym, mogą stanowić wartościowe uzupełnienie kompleksowej profilaktyki przeciwstarzeniowej.

Lato to także dobry moment, aby zatroszczyć się o zdrowie. Dermatoskopowa ocena znamion przed sezonem oraz ich kontrola po zakończeniu wakacji powinny być elementem świadomej profilaktyki. Wczesne wykrycie niepokojących zmian ma ogromne znaczenie i często pozwala uniknąć poważnych konsekwencji.

Po wakacjach warto spojrzeć na skórę z większą uwagą. Nawet jeśli wygląda pięknie dzięki opaleniznie, często jest odwodniona i wymaga regeneracji. Jesień to najlepszy czas na indywidualnie dobrane terapie odbudowujące – od mezoterapii i terapii z egzosomami, po laser tulowy czy światło szerokopasmowe, które pomagają wyrównać koloryt, poprawić strukturę skóry i zredukować skutki letniej ekspozycji na słońce.

Nasza skóra jest kroniką naszego życia. Zapisuje każdy uśmiech, każdą nieprzespaną noc, każdy stres, ale również każde lato. Nie mamy wpływu na upływ czasu, ale mamy wpływ na to, w jakiej kondycji będziemy go przeżywać. Bo prawdziwe piękno nie polega na zatrzymaniu czasu. Polega na tym, by starzeć się zdrowo, naturalnie i z klasą.

ATRAKCYJNY DWÓR WIELKICH MOŻLIWOŚCI

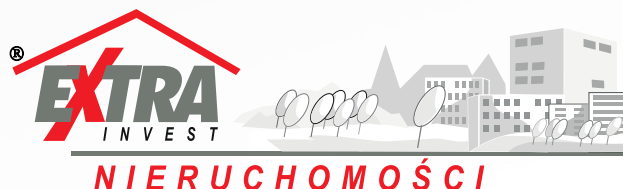
DOSKONAŁA INWESTYCJA, 21 HEKTARÓW GRUNTU



**NOWA OKAZYJNA CENA:
2.900.000 zł**

NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚĆ INWESTYCYJNA W PRZBYŚLAWIU

- **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

Rubinowe szkła, golf i własna marka

W szczycie gorącego lata, kiedy słońce nie odpuszcza, optyk Katarzyna Kordus, właścicielka Optyk Kasia Kordus przypomina, że dobre okulary przeciwsłoneczne to nie dodatek, lecz podstawa. Sama posiada ich bardzo dużo i traktuje nie tylko jako ochronę, ale także jako ważny element stylu. Element, którego jakość ma ogromne znaczenie dla naszego wyglądu i zdrowia.

Dlaczego warto kupować okulary u optyka? Pani Katarzyna nie ma wątpliwości: – Przede wszystkim mamy wtedy 100% gwarancję, że posiadają wszystkie możliwe filtry UV, które chronią nasze oczy – podkreśla. – Źle dobrane okulary powodują, że oko się męczy. Mogą nam po prostu zaszkodzić.

Dla osób z wadą wzroku przygotowano nowoczesne rozwiązania: magnetyczne nakładki na korekcyjne oprawki oraz w pełni barwione szkła z korekcją. – Można naprawdę się pobawić – przekonuje optyk. – Mamy do wyboru różne wzory, kolory, materiały: od plastiku, po metal. Optyk w dzisiejszych czasach nie tylko zajmuje się korekcją, ale jest też kreatorem mody.

Życiowa dewiza Katarzyny Kordus jest prosta i trafia w punkt: – Modne jest to, w czym dobrze wyglądamy. Bo czy chcielibyśmy czuć się przebrani tymi okularami? Nie bardzo. Ja też nie.

Okulary do zadań specjalnych

Salon Katarzyny Kordus wychodzi naprzeciw wszystkim klientom, także tym aktywnym. W ofercie pojawiły się okulary marki Jondo dla golfistów – z wyjątkowymi filtrami i kontrastem, które ułatwiają śledzenie piłeczki na polu. – Golf stał się moją pasją. Binowo Park jest mi bardzo bliskie, dlatego wprowadziłam tę markę z myślą o kolegach i koleżankach grających w golfa – mówi optyk.

Są też modele do jazdy rowerem oraz rozwiązania dla motocyklistów. – To okulary, które dobrze przylegają do głowy i można je dopasować także pod kask. Coraz więcej osób przychodzi do nas właśnie z kaskiem – mówi z uśmiechem. Po czym dodaje: – Barwienie szkła do jazdy, także samochodem, nie powinno przekraczać 85%, co jest zgodne z przepisami. Za ciemne szkła mogą bowiem całkowicie ograniczyć widoczność, np. kiedy przejeżdżamy przez las.

Własna marka i filozofia kolorów

Podczas ostatnich targów w Mediolanie pani Katarzyna stworzyła własną, limitowaną kolekcję oprawek Optyk Kasia Kordus. To ręcznie robione, unikalne modele – każdy egzemplarz jest jedyny w swoim rodzaju. – Jeśli ktoś kupi jedną sztukę, nie powtórzę jej. To okulary, które każdego stać. Jestem z tego bardzo dumna – podkreśla.

Kolory mają dla niej szczególne znaczenie: – Przeszłam w życiu wiele, jestem po ciężkiej chorobie i zawsze powtarzam, że trzeba czerpać z życia garściami. Kolory to radość.



Butikowa atmosfera i kompleksowa opieka

Optyka Kasia Kordus to miejsce, w którym klient nie czuje się jak na taśmie produkcyjnej. Przypomina bardziej wizytę w butik u projektanta. – Podchodzimy do każdego indywidualnie i poświęcamy tyle czasu, ile trzeba – mówi Katarzyna Kordus. – Na miejscu można wypić dobrą kawę z małej palarni i poczuć się swobodnie. Dodatkowym atutem jest zróżnicowana oferta cenowa – od ekskluzywnych, markowych oprawek po bardziej ekonomiczne modele, których ceny zaczynają się już od 280 zł.

Salon współpracuje z doświadczonymi okulistami: dr Karoliną Jodko, dr Ewą Wojciechowską i dr Natalią Czajkowską. Równocześnie rozwija ofertę dla dzieci (m.in. szkła Essilor i Hoya redukujące krótkowzroczność) i zachęca do bezpłatnych przesiewowych pomiarów wzroku. – Jesteśmy tu już pół roku, ale nie spoczywamy na laurach. Cały czas się rozwijamy i szkolimy, żeby wychodzić naprzeciw potrzebom klientów – deklaruje właścicielka salonu i zaprasza wszystkich do swojego „raju okularowego” – miejsca, gdzie ochrona oczu spotyka się z modą, pasją i radością z życia. Bo jak sama mówi: warto pozwalać sobie widzieć świat w kolorach.

ad / foto: materiały prasowe

Optyk Kasia Kordus

ul. Poczтовая 39/U12 - wejście od 5 lipca | tel. +48 512 815 134 |
optyk@kasiakordus.pl | [OPTYKkasiakordus](https://www.facebook.com/OPTYKkasiakordus)



Wakacyjna ginekologia, czyli czego nie mówią ulotki z biura podróży

Biuro podróży powie ci, ile waży bagaż podręczny. Nie powie natomiast, co zrobić, gdy drugi dzień urlopu – ten wyczekiwany, opłacony, wpisany w kalendarz czerwonym flamastrem – zaczyna się od pieczenia, swędzenia albo nagłego, palącego bólu przy każdej wizycie w toalecie.

Są rzeczy, których nie znajdziesz w przewodniku po Grecji, Hiszpanii czy Chorwacji. To właśnie one – nie opóźniony lot i nie zgubiony bagaż – potrafią zamienić dwa tygodnie marzeń w dwa tygodnie dyskomfortu i cichego cierpienia w hotelowej łazience. Porozmawiajmy więc o tym, o czym nie rozmawia się przy odprawie.

Kobiety przygotowują się do urlopu z precyzją godną dowódcy logistycznego: manicure, depilacja, trzy kostiumy, filtry w trzech SPF-ach. Wszystko poza jedną rzeczą – własnym ciałem rozumianym jako coś, co może w tej podróży zaprotestować. Tymczasem lato zmienia reguły gry dla kobiecej fizjologii bardziej, niż się nam wydaje.

Basen i morze, czyli wieczni oskarżeni

Zacznijmy od herezji: to nie chlor odpowiada za twoją grzybicę. Chlor, wbrew złej sławie, jest raczej sprzymierzeńcem – to on utrzymuje wodę w ryzach mikrobiologicznych. Problem zaczyna się po wyjściu z wody. Mokry kostium, który schnie na skórze przez godzinę leżakowania, tworzy środowisko idealne dla drobnoustrojów – ciepłe, wilgotne, pozbawione dostępu powietrza.

To samo dotyczy morza: słona woda ani nie leczy, ani nie szkodzi, ale piasek i wilgotny materiał robią swoje. Najskuteczniejsza profilaktyka to jedna banalna czynność – przebierz się w suchy strój od razu. Nie „za chwilę”. Od razu. Warto też stawiać na przewiewną bawełnę zamiast obciślej syntetyki, która w upale działa jak folia spożywcza.

Jacuzzi i długa podróż

Hotelowe jacuzzi kusi luksusem, a z ginekologicznego punktu widzenia bywa jednym z najbardziej ryzykownych miejsc na kurorcie – ciepła, dzielona z nieznanymi woda o niestabilnym pH to raj dla bakterii. Zasada brzmi: kilkanaście minut, nie godzinę.

Sama podróż to osobna próba. W samolocie i samochodzie pijemy za mało i odkładamy wizyty w toalecie, a odwodnienie i rzadsze oddawanie moczu to prosta droga do zapalenia pęcherza. Nie przypadkiem latem rośnie liczba zakażeń układu moczowego u kobiet. Woda pod ręką to nie fanaberia – to profilaktyka.

Intymne zbliżenia i antykoncepcja

Na wakacjach intymne zbliżenia bywają częstsze i bardziej spontaniczne, co ma swoją fizjologiczną cenę – medycyna nazywa ją nawet „zapaleniem miodowego miesiąca”. Pomaga nawodnienie, oddanie moczu po zbliżeniu i delikatność wobec własnego ciała.

Nie zapominaj też o antykoncepcji: zmiana stref czasowych rozregulowuje porę tabletki, biegunka i wymioty

obniżają jej skuteczność, a upał może zaszkodzić jej właściwemu przechowywaniu. Jeśli planujesz przesunąć miesięczkę na czas wyjazdu – ustal to z ginekologiem przed urlopem, nie SMS-em z lotniska.

Miesięczka na wakacjach

Jeśli okres przypadnie na urlop, nie musi oznaczać rezygnacji z morza. Tampon czy kubeczek menstruacyjny można bezpiecznie stosować podczas kąpieli, pod warunkiem regularnej wymiany. Kluczem jest higiena i częstsza zmiana niż w domowym rytmie. Warto też zabrać zapas ulubionych środków i leków przeciwbólowych, bo asortyment lokalnej apteki na końcu świata potrafi zaskoczyć.

Egzotyka i słońce

Im dalej i bardziej egzotycznie, tym więcej czynników wchodzi do gry – zwłaszcza gdy jesteś w ciąży lub ją planujesz. Komary *Aedes* przenoszą wirusa Zika, którego zakażenie w ciąży może prowadzić do poważnych wad wrodzonych; aktualne wytyczne CDC zalecają, by kobiety w ciąży unikały rejonów aktywnej transmisji.

Słońce z kolei robi z ciałem więcej niż tylko opaleniznę – u części kobiet nasila przebarwienia hormonalne, a intensywne UV wysusza skórę i błony śluzowe. Filtr, nawodnienie i cień w godzinach szczytu to nie przesada, lecz szacunek dla własnego ciała.

Wakacyjna apteczka

Osobna uwaga należy się higienie: w upale łatwo wpaść w pułapkę nadgorliwości i sięgać po silne mydła oraz perfumowane „odświeżacze”. Tymczasem pochwa jest narządem samooczyszczającym się – agresywne środki naruszają jej naturalne pH i mikroflorę, czyli dokładnie te mechanizmy, które chronią przed infekcją. Mniej znaczy tu więcej.

A sama apteczka? Nie chodzi o to, by wozic ze sobą pół drogerii, lecz o kilka rzeczy, które sprawiają, że drobny problem nie urasta do rangi zepsutego urlopu: sprawdzony preparat, jeśli masz skłonność do nawrotów, coś do nawodnienia, filtr, delikatne środki higieny o odpowiednim pH i – jeśli wyjeżdżasz daleko – numer do lekarza. To ta sama przezorność, z jaką pakujesz plaster na otarcia od nowych sandałów.

Najlepiej spakowane wakacje to nie te z trzema parami sandałów. To te, podczas których nasze ciało nie musi walczyć o uwagę. Bo prawdziwy luksus zaczyna się tam, gdzie czujemy się dobrze we własnej skórze – również w tej najbardziej intymnej, o której przewodniki milczą, a która zasługuje na to, by wpisać ją na listę pakowania na samej górze.

Twoje ciało
też potrzebuje
dobrego planu.
*Zadbaj o zdrowie
intymne.*

TWÓJ GINEKOLOG

lek. Karolina Wrona
ginekolog



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



Twój organizm ma własny PESEL

Wiek metrykalny mówi, ile mamy lat. Wiek biologiczny pokazuje, jak naprawdę funkcjonuje nasz organizm. Czy można mieć zatem na przykład 50 lat w dowodzie i organizm młodszy o dwie dekady? Co tak naprawdę oznaczają popularne dziś badania wieku biologicznego i czy są przepustką do długowieczności. O tym, a także czym różni się lifespan od healthspan, dlaczego ruch jest najlepszą inwestycją na przyszłość i jakie kierunki badań mogą w przyszłości zmienić medycynę, rozmawiamy z dr Marcinem Chrzanowskim, lekarzem pediatrą.

Wiek biologiczny a metrykalny. O co właściwie chodzi?

Wiek metrykalny to po prostu data naszego urodzenia i liczba lat, które przeżyliśmy. Natomiast wiek biologiczny mówi o tym, w jakiej kondycji znajduje się nasz organizm.

Czy mówienie komuś, że ma organizm 25-latkę, choć ma 50 czy 60 lat, nie jest trochę marketingowym chwytem?

W pewnym sensie tak. Na pewno nie oznacza to, że taka osoba będzie żyła 30 czy 40 lat dłużej od swoich rówieśników. Oznacza jedynie, że jej parametry zdrowotne lub biomarkery są bardziej zbliżone do tych, które obserwujemy u osób młodszych. Takie wyniki odnosimy zawsze do pewnej średniej populacyjnej. Jeżeli więc porównujemy parametry starszej osoby do parametrów przeciętnego 20-latkę, to nie daje nam to gwarancji dłuższego życia. Pokazuje natomiast, że organizm jest w dobrej kondycji. A to zwykle jest efektem stylu życia, który odgrywa tu bardzo ważną rolę. Temat wieku biologicznego jest dziś bardzo modny. Poja-

wiają się hasła takie jak longevity. Czy rzeczywiście medycyna odkryła coś przełomowego?

Szczerze mówiąc, sam trochę się rozczarowałem. Kiedy przyjrzymy się bliżej najnowszym trendom, okazuje się, że wracamy do tego, co wiemy od dawna. Największe znaczenie nadal mają zdrowy styl życia, aktywność fizyczna, odpowiednie odżywianie i zdrowe środowisko. To właśnie te czynniki wpływają na poprawę parametrów zdrowotnych. Możemy je później zmierzyć i zobaczyć efekty naszych codziennych decyzji – tego, co jemy, jak się ruszamy i jak dbamy o siebie.

Sama takie badanie przesłałem. Lekarz powiedział mi, że mój organizm jest biologicznie młodszy o około 20 lat. To była dla mnie przede wszystkim informacja, że zmiana stylu życia przynosi efekty. Co właściwie jest badane podczas takich analiz?

Nie wszystkie metody oceny wieku biologicznego są kla-

sycznymi badaniami medycznymi. Część z nich można wykonać lub obliczyć, ale nie oznacza to, że są one standardową diagnostyką.

Dobrym przykładem są algorytmy takie jak PhenoAge. Nie jest to osobne badanie laboratoryjne. Nie pobiera się krwi „na PhenoAge” tak jak na glukozę czy TSH. W praktyce wykorzystuje się zwykłe wyniki badań krwi, a następnie specjalny kalkulator lub aplikacja przelicza je na szacowany wiek biologiczny. Można więc powiedzieć, że jest to bardziej interpretacja danych niż nowe badanie medyczne. Taki wynik może być ciekawy, ale nie powinien zastępować normalnej oceny zdrowia przez lekarza.

Podobnie wygląda sprawa z tak zwanym wiekiem metabolicznym, który często pojawia się przy analizie składu ciała metodą bioimpedancji, czyli BIA. Takie badanie można spotkać w gabinetach dietetycznych, klubach fitness albo niektórych przychodniach. Urządzenie ocenia między innymi ilość tkanki tłuszczowej, masę mięśniową i podstawową przemianę materii. Na tej podstawie podaje „wiek metaboliczny”. Nie jest to jednak to samo, co biologiczny wiek organizmu oceniany na podstawie DNA, białek czy zaawansowanych biomarkerów. Jest to raczej uproszczony wskaźnik związany z kondycją metaboliczną i składem ciała.

W Polsce nie są natomiast rutynowo dostępne bardziej zaawansowane metody, takie jak epigenetyczne, proteomiczne, metabolomiczne czy obrazowe zegary wieku biologicznego. Proteomiczne zegary analizują białka we krwi, metabolomiczne – produkty przemiany materii, a obrazowe mogą wykorzystywać na przykład badania MRI różnych narządów. Brzmi to bardzo nowocześnie, ale obecnie są to przede wszystkim metody badawcze, stosowane w projektach naukowych albo w wybranych klinikach zajmujących się medycyną longevity. Nie są one standardem diagnostycznym i nie wykonuje się ich rutynowo tak jak podstawowych badań laboratoryjnych.

Dlatego można powiedzieć, że ocena wieku biologicznego znajduje się dziś na granicy nauki, medycyny i marketingu. Niektóre metody są oparte na prawdziwych badaniach naukowych, ale ich znaczenie dla pojedynczego pacjenta bywa ograniczone. Najrozsądniej traktować je jako dodatkową informację o organizmie, a nie jako ostateczną odpowiedź na pytanie, w jakim stanie jest nasze zdrowie.

Wracając do moich badań, pamiętam, że lekarz powiedział mi wtedy, że najważniejsze są trzy rzeczy: dieta, unikanie używek i ruch.

To są właśnie parametry, które pokazują ogólną kondycję organizmu. Takie wyniki często stają się dodatkową motywacją do dbania o siebie. A co do tej trójki to trudno się z tym nie zgodzić.

W kontekście długowieczności warto rozróżnić dwa pojęcia. Pierwsze to lifespan, czyli długość życia. Drugie to healthspan, czyli liczba lat przeżytych w zdrowiu. Dzisiaj coraz mniej chodzi o samo wydłużanie życia. Potrafimy podtrzymać życie bardzo długo dzięki współczesnej medycynie. Znacznie ważniejsze staje się pytanie, jak długo będziemy żyć w dobrej formie – aktywnie, samodzielnie i z możliwością realizowania swoich pasji.

Czyli nie chodzi tylko o to, żeby żyć długo, ale żeby dobrze żyć?

Owszem. Dlatego tak ważny jest ruch. To, jak zadbamy dziś o mięśnie i układ ruchu, będzie miało ogromne znaczenie za kilkadziesiąt lat. Jeżeli teraz zapracujemy na otyłość, osteoporozę czy utratę masy mięśniowej, to po 60. czy 70. roku życia znacznie trudniej będzie nam cieszyć się aktywnością.

Natomiast osoby, które regularnie się ruszają i dbają o skład ciała, mają większe szanse na zachowanie sprawności. Nie zapominajmy również o zdrowiu psychicznym. Nawet najlepsza kondycja fizyczna nie wystarczy, jeśli zaniedbamy układ nerwowy.

Kiedy mówi się o długowieczności, często pojawia się przykład Japonii. To właśnie tam żyje wielu stulatków, szczególnie w rejonie Okinawy. Czy znamy ich sekret?

Zanim zaczniemy kopiować japoński model życia, warto sprawdzić nie tylko długość życia, ale również jakość tego życia. Zwraca uwagę choćby fakt, że stosunkowo rzadko spotyka się tam osoby z dużą nadwagą. Japończycy praktykują dietę bogatą w ryby, warzywa. Jedzenie pałeczkami powoduje wolniejsze spożywanie pokarmu, co daje naszemu mózgowi czas na zarejestrowanie osiągnięcia stanu sytości, zanim się przejemy. Prawdopodobnie nie można też wykluczyć wpływu dużej ilości, spożywanej przez nich zielonej herbaty. Myślę także, że japońska filozofia Ikigai może być również dobrym fundamentem do długiego życia. Być może właśnie w tym kryje się ich sekret.

A co obecnie oferuje nam medycyna w zakresie profilaktyki i badań?

Coraz większą rolę odgrywa bezpłatny program Moje Zdrowie, realizowany w podstawowej opiece zdrowotnej i dostępny na stronie pcjent.gov, który szczerze polecam. Lekarze też coraz częściej zapraszają pacjentów na badania profilaktyczne. Do podstawowych badań należą m.in. morfologia, pomiar poziomu glukozy, lipidogram czy badania



PABLO

WEST FASHION

HUGO

KARL LAGERFELD

EA7

EMPORIO ARMANI

ROCKANDBLUE

MOS MOSH

PATRIZIA PEPE

JOOP!

PINKO

**WYPRZEDAŻ
KOLEKCJI
RABATY DO 70%**

Pablo West Fashion
RONGO PARK HAKENA
ul. Potudniowa 18-20 | 71-001 Szczecin

Pablo West Fashion
ul. Mickiewicza 20 | 74-400 Dębno

Pablo West Fashion
ul. Armii Krajowej 13 | 74-400 Dębno



www.pwffashion.pl

pablowestfashion

pablowestfashionszczecin

oceniające funkcjonowanie tarczycy, nerek i wątroby. Mamy także programy przesiewowe, takie jak kolonoskopia, badania piersi czy cytologia.

A co z przyszłością? Czy nauka jest blisko odkrycia sposobu na znaczące wydłużenie życia?

Jest kilka bardzo interesujących kierunków badań. Jednym z nich są badania nad szlakiem mTOR, czyli mechanizmem kontrolującym wzrost, metabolizm i podziały komórek. W badaniach na zwierzętach obserwowano możliwość wpływania na długość życia, ale droga do zastosowania tych rozwiązań u ludzi jest jeszcze bardzo długa. Drugim kierunkiem jest autofagia, czyli proces usuwania przez organizm zużytych komórek. To właśnie w tym kontekście pojawiają się dyskusje o głodówkach i postach, choć temat nadal budzi wiele kontrowersji. Na razie są to jednak głównie badania przedkliniczne. Zanim takie rozwiązania trafią do codziennej praktyki medycznej, minie jeszcze sporo czasu.

W mojej osobistej ocenie metoda CRISPR ma duży potencjał w kontekście wydłużania nie tyle samej długości życia, czyli lifespan, ile przede wszystkim okresu życia w zdrowiu, czyli healthspan. Technologia ta pozwala precyzyjnie modyfikować DNA, dzięki czemu w przyszłości może być wykorzystywana do leczenia chorób genetycznych, zmniejszania ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, neurodegeneracyjnych czy metabolicznych oraz do badania mechanizmów starzenia się komórek. Najbardziej realistyczne zastosowanie CRISPR to nie „zatrzymanie starzenia”, ale eliminowanie lub ograniczanie chorób, które skracają sprawne życie. Przykładowo, jeśli uda się bezpiecznie edytować geny związane z chorobami przewlekłymi, dysfunkcją wydzielania hormonów, stanem zapalnym, uszkodzeniami DNA czy starzeniem komórkowym, człowiek mógłby dłużej zachować dobrą kondycję fizyczną i poznawczą. Jednocześnie CRISPR wiąże się z poważnymi wyzwaniem. Najważniejsze z nich to ryzyko niezamierzonych zmian w genomie, trudność dostarczenia narzędzia do odpowiednich tkanek oraz pytania etyczne dotyczące ingerencji w ludzkie DNA. Dlatego CRISPR należy traktować jako obiecujące i na obecną chwilę spekulacyjne narzędzie medycyny przyszłości, ale nie jako gwarancję długowieczności. Aktualnie śledzę jedno bardzo ciekawe badanie z wykorzystaniem CRISPR prowadzone w szpitalu uniwersyteckim w Uppsali przez SANA Biotechnology. Jestem pełen nadziei na przełomowe wyniki.

Na koniec - czy każdy może zapytać swojego lekarza rodzinnego o ocenę wieku biologicznego?

Warto zapytać. Nie każda przychodnia dysponuje sprzętem do zaawansowanej analizy składu ciała, dlatego takie badania nie są standardem w każdym gabinecie POZ. Natomiast każdy może skorzystać z programów profilaktycznych dostępnych w ramach podstawowej opieki zdrowotnej, w tym, że wspomnianego wcześniej programu Moje Zdrowie. To bardzo dobry punkt wyjścia do oceny stanu zdrowia. Podstawowe badania, które warto wykonywać regularnie, to m.in. morfologia, glukoza, lipidogram, TSH, kreatynina, badanie ogólne moczu oraz próby wątrobowe. Już na ich podstawie można uzyskać wiele cennych informacji o funkcjonowaniu organizmu.

Najważniejsze jednak pozostaje niezmiennie: ruch, zdrowa dieta, odpowiednia ilość snu, unikanie używek i regularna profilaktyka. To właśnie te elementy mają dziś największy wpływ zarówno na długość życia, jak i na jego jakość.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Karolina Bąk / grafika: vectorjuice na Magnific



Mammografia

Profilaktyka
to Twoja siła!

Jesteśmy dla Was już od 48 lat

Doświadczenie - Innowacje - Zaufanie

HAHS[®]
KLINIKA



Profesjonalna medycyna pracy

- badania wstępne, okresowe
- badania kontrolne
- badania sanitarno-epidemiologiczne



Nie czekaj
- odpręż się!

Dotyk, który robi różnicę

Niebieska strefa, czyli jak żyć długo i szczęśliwie

Opowieść o wiecznej młodości nie ma już nic wspólnego z lękiem przed upływem czasu, natomiast wiele z dojrzałą sztuką życia – jakością życia, relacjami, ze zdrowiem psychicznym, poczuciem sensu i codzienności, która nie polega wyłącznie na „dożyciu późnej starości”, ale na tym, aby naprawdę dobrze przeżyć swoje życie.

Zainteresowanie tą filozofią od lat skupia się wokół Blue Zones, niebieskich strefach, czyli miejsc na świecie, w których ludzie żyją wyjątkowo długo, a przy tym przez wiele lat zachowują sprawność fizyczną i psychiczną. Okinawa w Japonii, Sardynia we Włoszech, grecka Ikaria, półwysep Nicoya w Kostaryce czy Loma Linda w Kalifornii od dawna fascynują naukowców badających długowieczność. Łączy je coś więcej niż statystyki. Mieszkańcy tych regionów żyją wolniej, bliżej ludzi i natury. Więcej się ruszają. Odpoczywają bez poczucia winy. Budują wspólnoty, pielęgnują relacje i mają swoje... ikigai, powód, dla którego chce się rano wstać z łóżka.

Współczesna nauka coraz wyraźniej pokazuje, że samo wydłużanie życia nie wystarcza. Coraz częściej mówi się więc nie tylko o lifespan, czyli długości życia, ale przede wszystkim o healthspan – liczbie lat przeżytych w zdrowiu, sprawności i dobrostanie psychicznym, bowiem można żyć długo, a jednocześnie przez lata zmagać się z samotnością, przewlekłym stresem czy chorobami cywilizacyjnymi. I właśnie tutaj psychika okazuje się jednym z najważniejszych elementów całej układanki. O filozofii longevity,

odporności psychicznej i tym, czego naprawdę możemy nauczyć się od mieszkańców Blue Zones, rozmawiamy z psycholożką Magdą Olech.

Magdo, Blue Zones pokazują, że ludzie żyją dłużej nie tylko dlatego, że jedzą owoce i warzywa i dużo chodzą. Mają też silne relacje, poczucie sensu, codzienne rytuały. Czy właśnie tam zaczyna się longevity?

Zdecydowanie! Badania nad długowiecznością i szczęściem – między innymi najdłuższe badanie podłużne prowadzone w USA pod kierownictwem Roberta Waltingera (bardzo polecam jego książkę „Dobre życie. Lekcje z najdłuższego na świecie badania nad szczęściem”) – pokazują, że to właśnie zdrowe relacje mają ogromny wpływ na naszą długowieczność, sprawność fizyczną i dobrze funkcjonujący mózg. Jeśli dodamy do tego codzienne rytuały, odpowiednią dietę opartą głównie na warzywach i ziarnach, naturalny ruch wpisany w codzienność (i nie mam tu na myśli niczego ekstremalnego, wystarczą spacer, wchodzenie po schodach, ogrodnictwo czy nordic walking) a także regularny sen, otrzymujemy naprawdę solidny fundament długiego i zdrowego życia.



W Okinawie mówi się o ikigai, czyli powodzie, dla którego chce się rano wstać z łóżka. Czy każdy z nas powinien mieć swoje ikigai?

Ikigai to piękna filozofia życia, która pomaga odnaleźć sens i poczucie kierunku. Opiera się na odpowiedzi na cztery podstawowe pytania: co kochasz, czego potrzebuje świat, za co możesz być wynagradzany oraz w czym jesteś naprawdę dobry. Na przecięciu tych obszarów rodzi się poczucie spełnienia i wewnętrznej równowagi. Bardzo często pracuję z pacjentami nad odnalezieniem odpowiedzi na te pytania. Uważam, że każdy z nas powinien praktykować takie podejście, bo pomaga ono chronić przed wypaleniem zawodowym, poczuciem beznadziei, przewlekłym smutkiem czy depresją – również tą wysokofunkcjonującą.

Jak szukać celu na dany dzień, kiedy życie składa się głównie z pracy, obowiązków, dzieci, korków i odpisywania na maile?

Odpowiem jak zawsze: w uważności i wdzięczności. To dwie praktyki, które mogą pomóc nam odnaleźć sens w życiu, codziennych obowiązkach, zwolnić, doświadczyć, jedynej doświadczalnej nam rzeczywistości tu i teraz i odpocząć. Zauważyć smak i zapach porannej kawy, strukturę naszych ubrań, dźwięki przyrody (nawet jeśli mieszkamy w centrum miasta), jak czujemy się rozmawiając z kimś, czy jesteśmy uważni na to co dzieje się wokoło nas, jeśli uprawiamy sport, jak czuje się nasze ciało przed, w trakcie i po ćwiczeniach. A wieczorem (lub rano zaraz po wstaniu) wymienić rzeczy, za które jesteśmy wdzięczni. Nic szczególnego, zwyczajne rzeczy, to że mamy dach nad głową, co jeść, jesteśmy (względnie) zdrowi itp. To również praca z wartościami. Zastanowienie się jakie wartości nam przyświecają, według których chcemy żyć i każdego dnia sprawdzać czy zbliżamy się do tych wartości, czy dokonując danych wyborów, co do jedzenia, spędzania czasu, kontaktów towarzyskich czy postawy, jaką prezentujemy, idziemy w kierunku wybranych przez siebie wartości, czy raczej się oddalamy. Czyli, jak widzisz, jak zawsze nie mam żadnych magicznych narzędzi i sposobów, tylko proste rutyny, osadzające nas w rzeczywistości, od której tak chętnie, niestety, uciekamy.

Druga okinawska zasada to hara hachi bu, czyli jedzenie do około 80 procent sytości. Czy można ją potraktować szerzej, jako filozofię nieprzeładowywania siebie: jedzeniem, pracą, bodźcami, oczekiwaniami?

Nie pomyślałam o tym wcześniej, ale brzmi to bardzo ciekawie! Czemu nie? Dziś jesteśmy przyzwyczajeni do przesyty, wszystko ma być „na maksa”, ponad normę, ponad przeciętność. To wywołuje ogromną presję, by stać się wyjątkowym, produktywnym i najlepszym w każdej dziedzinie życia. A gdyby tak przenieść zasadę hara hachi bu... także na codzienność? Może okazałoby się, że życie nabiera wtedy więcej smaku. Schodzi z nas presja robienia wszystkiego do granic wytrzymałości. Pojawia się przestrzeń na oddech, lekki niedosyt, czekanie, marzenia. I być może właśnie wtedy życie nabierze więcej sensu.

Mieszkańcy Blue Zones dużo odpoczywają, ale nie na zasadzie „uciekam od życia”. Dlaczego nam tak trudno uznać odpoczynek za coś wartościowego? Albo inaczej: czy my potrafimy odpoczywać?

Odpoczynek w naszej kulturze, kulturze produktywności, to coś bardzo podejrzanego i niepożądanego, kojarzącego się z lenistwem, brakiem zaradności, byciem przeciętnym, nudnym. A jak wspomniałam, teraz wszystko ma być jakieś, ma być tego więcej i mocniej w każdym obszarze życia. Odpoczynek jawi się w naszej kulturze jako swojego rodzaju luksus, coś, na co trzeba zasłużyć. A i nawet odpoczynek mam być wyjątkowy, w pięknym miejscu, któ-

rym można pochwalić się w mediach społecznościowych, z dodatkowymi atrakcjami. Ma służyć czemuś i być jakiś. Co, jak słyszysz, jest sprzecznością samą w sobie. Dlatego nie potrafimy odpoczywać, jesteśmy spięci na samą myśl wypoczynku, mamy wyrzuty sumienia, po pierwsze, że odpoczywamy, a po drugie, że pewnie robimy to mało efektywnie. Błędne koło. Dajmy sobie pozwolenie na swobodę, na nicnierobienie i na nudę.

W Blue Zones ogromne znaczenie mają relacje i wspólnota. Robert Waldinger, badając szczęście i zdrowie przez dekadę, mówił, że jakość relacji ma większe znaczenie niż ich liczba. Zgadzasz się z tym?

O tak! Bardzo często cytuję te badania na wykładach dla studentów, kiedy omawiamy kwestie szczęścia i długowieczności. Dobrze rozwinięte życie społeczne, rodzinne, życie wśród ludzi, zaangażowanie w społeczne inicjatywy, życie w związku, sprawiają, że jesteśmy szczęśliwsi, zdrowsi, żyjemy dłużej. Samotność i izolacja są toksyczne i potrafią zabijać. Ale nie chodzi tu jedynie o ilość a raczej o JAKOŚĆ tychże relacji. Samotnym można być i w tłumie i w małżeństwie. Badania pokazują, że wysoko skonfliktowane relacje, są wyniszczające dla zdrowia i to o wiele mocniej i dotkliwiej niż wyniszczający dla zdrowia i psychiki potrafi być rozwód! A życie w dobrej, ciepłej relacji ma moc chroniącą. Wśród badanych 50-latków, Ci którzy cieszyli się życiem w dobrych relacjach, okazywali się najzdrowsi jako przebadani 30 lat później 80-latkowie! Dobre relacje nie tylko chronią nasze ciała i zdrowie, ale także nasz mózg! Osoby, żyjące w zrównoważonych relacjach, w takich, w których wiedzą, że mogą na siebie liczyć, mają lepszą pamięć. I żeby była jasność, mowa jest o dobrych relacjach, świadomych, chroniących, wspierających, o ta-



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, ADHD DOROSŁYCH I TERAPII PAR. AUTORKA KART TERAPEUTYCZNYCH „SYMBOLE PRZEMIANY”. WIĘCEJ NA STRONIE: MAGDAOLECH.PL

kich, w których wiemy, że możemy na siebie wzajemnie liczyć. A nie o relacjach cukierkowych, bez klótni i ciemnych chmur, które od czasu do czasu trzeba przepędzać. Dlatego warto nawiązywać zdrowe relacje, nie tylko romantyczne. Relacje przyjacielskie, partnerskie, sąsiedzkie, pracownicze. Dołączać do społeczności, brać udział w inicjatywach społecznych, klubach osiedlowych. Angażować się w działania prospołeczne i stronić od samotności – samotność, podobnie jak długotrwały stres, zabija.

Z poczucia humoru i dystansu słyną... Sardyńcy! Czy umiejętność śmiania się z siebie i z życia może być formą odporności psychicznej?

Nie inaczej! Poczucie humoru, dystans do siebie i świata, umiejętność dostrzeżenia absurdu w niektórych sytuacjach są wyznacznikami elastyczności psychicznej, a co za tym idzie – odporności psychicznej. Bo do kluczowych czynników odporności psychicznej należą: wysoka samoświadomość, silne relacje społeczne, optymistyczne nastawienie do wyzwań oraz umiejętność dbania o dobrostan fizyczny (np. sen, ruch). Dlatego wszystko to jest ze sobą bardzo mocno powiązane, jedne wynika z drugiego i to może być przyczyna, dla której niektórym nie wychodzi zmiana życiowa, bo skupiają się na jednym aspekcie dobrostanu, zapominając o innych, w tym przypadku na przykład na poczuciu humoru.

W Loma Linda ważne są duchowość, wspólnota, wolontariat i wstrzemięźliwość od alkoholu oraz papierosów. Czyli duchowość – niekoniecznie religijność – może wzmacniać poczucie sensu i spokoju. Ale skupmy się też na tym nieszczęsnym alkoholu. Jak już rozmawialiśmy w poprzednich artykułach, dla Polaków to wciąż twardy orzech do zgryzienia.

Znasz moje zdanie: alkohol to trucizna. Nawet niewielkie ilości mają negatywny wpływ na mózg i układ nerwowy. Dziś wiemy już, że nie istnieje „bezpieczna dawka” alkoholu. A oprócz skutków zdrowotnych dochodzą jeszcze konsekwencje społeczne i emocjonalne.

W Blue Zones aktywność fizyczna oznacza chodzenie, sprzątanie, pracę w ogrodzie, codzienny ruch. Nikt nie myśli o kartach na siłowni. Nasza psychika lepiej reaguje na taki naturalny ruch, prawda?

Naturalny ruch jest wpisany w nasze DNA. Niestety wraz z rozwojem cywilizacji zamknęliśmy się w betonowych miastach i oddaliliśmy od natury. Dlatego potrzebujemy ten ruch przywołać w sposób sztuczny: na siłowni, na bieżni, w ekstremalnych dyscyplinach sportowych. Tymczasem, nasz organizm najlepiej działa na naturalny sposób poruszania się, towarzyszący nam mimochodem: spacer, ogrodnictwo, wchodzenie po schodach, sprzątanie, majsterkowanie, prace domowe, taniec. Szukajmy łagodności w ruchu, rytmiczności i przyjemności nie tylko wyników i przekraczania limitów.

Czy filozofia longevity może być pułapką? Mam na myśli sytuację, w której zamiast żyć spokojnie, zaczynamy obsesyjnie optymalizować sen, dietę, suplementy i liczbę kroków.

Dokładnie tak! Znane są już przypadki miliardów, którzy zatrudniają całe sztaby ekspertów by komponowali im diety, koktajle młodości, odpowiednie ćwiczenia, regeneracje w namiotach tlenowych i inne udogodnienia lub eksperymen-

talne metody by żyć jak najdłużej. Najbardziej znany Bryan Johnson wydaje 2 mln dolarów rocznie na terapie odmładzające. Johnson jest obecnie najbardziej znaną postacią w dziedzinie ekstremalnego biohackingu, a jego działania wzbudzają coraz większe kontrowersje w świecie naukowym. Zawsze powtarzam, że każde ekstremalne zachowanie, nawet w dobrych intencjach przedłużania życia, rozwoju duchowego, wzmacniania psychiki, niesie za sobą zagrożenia i ostatecznie prowadzi do odwrotnych skutków od zamierzonych. Zatem rozsądniej będzie podążać ścieżką zdrowia i długowieczności z łagodnością i ostrożnością dla siebie, bez ekstremalnych i obsesyjnych kroków.

Gdybyś miała wybrać trzy elementy Blue Zones, które najlepiej wspierają psychikę, i które mogłabyś mi zalecić do wdrożenia już teraz, co by to było? Skonstruujmy polską wersję – Szczecin jako kolejny Blue Zone!

Ale fajny pomysł! Szczecińska Blue Zone, w której praktykujemy filozofię longevity, wzmacniamy naszą odporność psychiczną i żyjemy długo i szczęśliwie. Uważam, że Szczecin jest przepięknym miastem, z dużą ilością zieleni, kwitnących drzew, parków, lasów miejskich, otaczających nas puszczy. Mamy w naszym mieście też mnóstwo inicjatyw kulturalnych i sportowych: wystawy, koncerty, festiwale, biegi, rajdy rowerowe. Wiele ulic ma ograniczony ruch samochodowy. Nasze miasto z powodzeniem mogłoby stać się kolejnym Blue Zone!

Uczyrmy zatem nasze miasto niebieską strefą!

Skupiłabym się na ruchu i kontakcie z naturą. Ruchu wbudowanym w codzienność. Mieszkańcy niebieskich stref nie „ćwiczą” w rozumieniu zachodnich standardów, ruch jest dla nich elementem życia, nie obowiązkiem. Szczecin ma do tego wyjątkowe zasoby: Puszcza Bukowa oferuje liczne szlaki przez gęste lasy i malownicze jeziora, moja ukochana Puszcza Wkrzańska i szczecińska Gubałówka, Park Leśny Arkoński, Las Arkoński, pętla wokół Jeziora Głębokiego czy Bulwary nad Odrą to trasy idealne na codzienny marsz. Kluczem może być chodzenie pieszo do pracy, wysiadanie przystanek wcześniej, wychodzenie do Puszczy raz w tygodniu z konkretną osobą. Szczecin to miasto z dostępem do lasu dosłownie z tramwaju. Brakuje nam głównie intencjonalności, czyli świadomego wyboru: idę tam z konkretnymi ludźmi, regularnie, bo to ważne, nie dlatego że mam czas.

Postawiłabym również na budowanie relacji i poszukiwanie sensu, czyli zaangażowanie w życie społeczne Szczecina i okolic. W mieście działa ponad 120 fundacji i stowarzyszeń, organizacje sportowe i rekreacyjne promujące zdrowy tryb życia wśród mieszkańców. Wystarczy znaleźć jedno: grupę biegową, ogród społeczny, klub seniora, koło rowerowe. Szczeciński Budżet Obywatelski istnieje od 2013 roku. Od tamtej pory zgłoszono ok. 2 000 pomysłów, a mieszkańcy wybrali do realizacji ponad 200 projektów. Zapisanie się jako inicjator projektu, wolontariusz, mentor może wzmocnić naszą więź ze sobą, innymi, naszym miastem i naszym ikigai – powodem, dla którego chce się nam wstać z łóżka. Szczecin jest idealnym miejscem do mieszkania długo i szczęśliwie!

Źródło: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12068195/>
autorka: Anna Wysocka / grafika: designed by brgfx / Freepik



DR LUKAS NITSCHÉ

ZACMA?

ODZYSKAJ WYRAŻNE WIDZENIE

SZYBCIEJ I TANIEJ!

W Klinice Okulistycznej dr Nitsche wykonujemy operacje zaćmy nowoczesną metodą, zapewniając kompleksową opiekę jednego specjalisty — od kwalifikacji, przez zabieg, aż po kontrole pooperacyjne.

OPERACJA ZACMY Z SOCZEWKĄ SFERYCZNĄ Z FILTREM UV JUŻ OD 800 EUR.

Dzięki refundacji NFZ w wysokości 2900 zł Twoja dopłata może wynieść jedynie około 400 zł.*

- » Krótkie terminy zabiegów
- » Kwalifikacja do operacji gratis w przypadku wykonania zabiegu w naszej klinice**
- » Podczas zabiegu nad bezpieczeństwem pacjenta czuwa anestezjolog
- » Możliwość wyboru soczewek premium za dodatkową opłatą
- » Iniekcja doszkliskowa preparatu Avastin – 250 euro

Zabiegi wykonuje dr Lukas Nitsche — właściciel kliniki i doświadczony specjalista chirurgii okulistycznej.

KLINIKA OKULISTYCZNA DR LUKAS NITSCHÉ

Pasewalk (tylko 35 km od Szczecina przez Lubieszyn)

Gabinet Lekarski Stettiner Chaussee 1,
tel. 0049 39732253657

Blok Operacyjny Stettiner-Str 41,
tel. 0048 572864964

WWW.REFUNDACJAZACMY.PL



* Wysokość refundacji oraz dopłaty zależy od indywidualnej kwalifikacji pacjenta i aktualnych zasad NFZ

** W przypadku braku kwalifikacji do zabiegu lub rezygnacji z operacji obowiązuje opłata za konsultację kwalifikacyjną



KAMILA RAKOWSKA, DR RYSZARD WETOSZKA, TOMASZ ZDEB

Spondylus – legendarna marka pod nowym adresem

Przez ponad cztery dekady tysiące szczecinian trafiały do Spondylusa po diagnozę, rehabilitację i pomoc w powrocie do sprawności. Dla wielu mieszkańców ta nazwa stała się synonimem profesjonalnej rehabilitacji i zaopatrzenia ortopedycznego. Dziś jedna z najbardziej rozpoznawalnych marek medycznych w Szczecinie rozpoczyna nowy rozdział. Centrum Medyczne Spondylus działa już przy ul. Unii Lubelskiej 2B na Pogodnie, łącząc pod jednym dachem konsultacje specjalistyczne, diagnostykę, rehabilitację, fizjoterapię, podologię oraz zaopatrzenie medyczne i ortopedyczne.

Diagnoza, konsultacja specjalisty, terapia, rehabilitacja, dobór ortozy czy wkładek – jeszcze do niedawna pacjent często musiał odwiedzać kilka różnych miejsc. Nowe Centrum Medyczne Spondylus Pogodno zmienia ten model. Przy ul. Unii Lubelskiej 2B powstała przestrzeń, w której wiele etapów leczenia i powrotu do sprawności może odbywać się pod jednym adresem. To miejsce stworzone dla dorosłych i dzieci, seniorów, sportowców, pacjentów po urazach oraz wszystkich osób potrzebujących specjalistycznego wsparcia.

O tym, jak z jednego gabinetu wyrosła jedna z najbardziej rozpoznawalnych marek medycznych w Szczecinie, opowiadają dr Ryszard Wetoszka, założyciel firmy, Kamila Rakowska, dyrektor nowego centrum oraz Tomasz Zdeb, fizjoterapeuta związany z Spondylusem od wielu lat.

Od jednego gabinetu

Historia Spondylusa zaczyna się od drogi zawodowej dr. Ryszarda Wetoszki, absolwenta Wojskowej Akademii Medycznej. W 1976 roku został poproszony o objęcie ordynatury na oddziale rehabilitacji w Szpitalu Wojskowym. Cztery lata później rozpoczął prywatną praktykę lekarską. Pierwszy punkt działań przy ul. Jagiellońskiej w Szczecinie jako Zakład Usług Medycznych.

Były to czasy, w których rehabilitacja dopiero budowała swoją pozycję jako ważny element procesu leczenia. Dr Wetoszka od początku patrzył jednak na pacjenta szerszej, nie tylko przez pryzmat pojedynczej wizyty, ale całej drogi powrotu do sprawności. – Od początku najważniejszy był pacjent i jego potrzeba pomocy. Rehabilitacja wymaga

czasu, uważności i indywidualnego podejścia. Sprzęt, diagnostyka czy kolejne gabinety pojawiały się nie dlatego, że chcieliśmy po prostu rozszerzać działalność, ale dlatego, że widzieliśmy, czego pacjentom brakuje – mówi dr Wetoszka.

Na początku lat 90. do firmy dołączył jego syn Wojciech, który dziś stoi na czele Spondylusa. Jako pierwszy w regionie zaczął rozwijać obszar sprzedaży sprzętu medycznego i ortopedycznego. Połączenie wiedzy medycznej, rehabilitacji i profesjonalnego zaopatrzenia stało się motorem napędowym firmy.

Przez lata Spondylus rozwijał działalność przy al. Jana Pawła II 36 – adresie doskonale znanym wielu mieszkańcom Szczecina. To właśnie tam marka budowała swoją pozycję, rozwijając rehabilitację, diagnostykę, podologię i specjalistyczne usługi medyczne. Nowe centrum na Pogodnie jest naturalną kontynuacją tej historii.

Kompleksowa opieka

– Od wielu lat kieruję się przekonaniem, że najlepsza opieka medyczna to taka, która odpowiada na wszystkie potrzeby pacjenta: całościowo, profesjonalnie i z zaangażowaniem. Z takiego właśnie podejścia narodziło się Centrum Medyczne Spondylus Pogodno – mówi Kamila Rakowska, dyrektorka centrum.

Nowa placówka łączy doświadczenie przychodni specjalistycznej, rehabilitacji, fizjoterapii, podologii, diagnostyki oraz sklepu medycznego. W jednym miejscu pacjenci mogą skorzystać z konsultacji specjalistów, terapii, usług podologicznych, konsultacji dietetycznych oraz profesjonalnego doradztwa w zakresie wyrobów medycznych i ortopedycznych. – Zależało nam na tym, aby pacjent nie musiał samodzielnie koordynować całego procesu. Po konsultacji może otrzymać zalecenia, rozpocząć terapię, a jeśli potrzebuje odpowiedniego zaopatrzenia, uzyskać fachową pomoc na miejscu – wyjaśnia Kamila Rakowska.

Ważnym elementem centrum są doświadczeni doradcy medyczni pomagający w doborze wyrobów ortopedycznych i medycznych. W razie potrzeby Spondylus zapewnia również możliwość dojazdu do pacjenta. – Nowoczesna medycyna to nie tylko wiedza i sprzęt, ale przede wszystkim współpraca, empatia i indywidualne podejście. Chce-

my nie tylko skutecznie leczyć, ale także towarzyszyć pacjentowi na każdym etapie powrotu do zdrowia – dodaje dyrektor centrum.

Zespół, który myśli wspólnie o pacjencie

Nowy model działania Spondylusa zmienia nie tylko doświadczenie pacjentów, ale także sposób pracy specjalistów. Bliskość gabinetów i codzienna współpraca pozwalają szybciej wymieniać informacje oraz skuteczniej planować terapię – Połączenie naszych punktów to nie jest tylko zmiana adresu. To zupełnie inny sposób pracy – podkreśla Tomasz Zdeb. – Pacjent nie musi już szukać kolejnych miejsc, żeby dopełnić proces leczenia. Może wyjść od nas z gotowym planem terapii i jeśli potrzebuje, od razu z odpowiednim zaopatrzeniem.

Historia Tomasza Zdeba jest również przykładem tego, jak przez lata rozwijał się sam Spondylus. Pracując pod kierunkiem dr. Ryszarda Wetoszki zdobywał doświadczenie w pracy z pacjentami ortopedycznymi, neurologicznymi i neurochirurgicznymi. Z czasem został Fizjoterapeutą Roku, wykładowcą akademickim i biegłym sądowym. – Tutaj można uczyć się każdego dnia: od lekarzy, terapeutów i pacjentów. Ja wnoszę swoje spojrzenie fizjoterapeutyczne, ale jednocześnie korzystam z wiedzy specjalistów innych dziedzin – wyznaje.

Nowy rozdział

Od gabinetu przy ul. Jagiellońskiej, przez dobrze znaną szczecinianom siedzibę przy al. Jana Pawła II, po nowoczesne centrum na Pogodnie – Spondylus od ponad czterdziestu lat rozwija się wokół jednej idei: być bliżej pacjenta. W planach są kolejne inwestycje w sprzęt diagnostyczny i rehabilitacyjny oraz dalsze poszerzanie oferty specjalistów. – Chcemy, aby Spondylus był miejscem, do którego pacjent wraca z zaufaniem. Takim, w którym wie, że zostanie wysłuchany, pokierowany i zaopiekowany – mówi Kamila Rakowska. – Bo nowoczesna medycyna to dziś nie tylko specjalistyczna wiedza i technologia. To również współpraca, dobra komunikacja i umiejętność spojrzenia na człowieka całościowo.

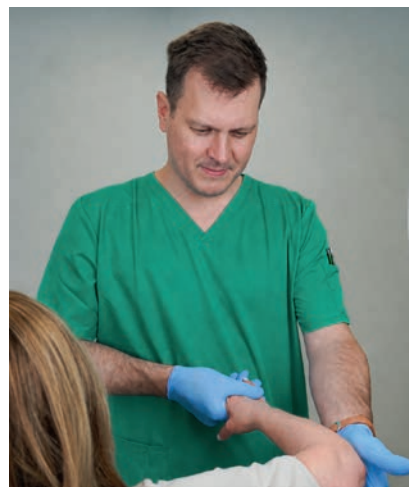
Tekst: Aneta Dolega / foto: zdjęcie zewnętrzne @magicznyszczecin, pozostałe zdjęcia: Agnieszka Popkowska



KAMILA RAKOWSKA



DR RYSZARD WETOSZKA



TOMASZ ZDEB

Spondylus Wojciech Wetoszka Spółka Komandytowa

ul. Aleja Papieża Jana Pawła II 36 | 70-453 Szczecin

f/doktor.spondylus @/spondylus.pl



Ekspert radzi

Dzień dobry,

Czy zabiegi medycyny estetycznej i kosmetyczne można wykonywać przez cały rok? Spotkałam się z opinią, że latem lepiej całkowicie z nich zrezygnować. Czy to prawda?

Pozdrawiam, Małgorzata

Pani Małgorzato,

To kolejny z powtarzanych mitów. Nie jest prawdą, że latem należy całkowicie zrezygnować z zabiegów medycyny estetycznej i kosmetycznych. Ważne znaczenie ma nie pora roku, lecz odpowiednia kwalifikacja pacjenta, dobór właściwej procedury oraz przestrzeganie zaleceń pozabiegowych.

W okresie letnim z powodzeniem można wykonywać wiele zabiegów, takich jak biostymulacja, mezoterapia, toksyna botulinowa czy większość terapii poprawiających jakość skóry. Większej ostrożności wymagają natomiast procedury silnie uszkadzające naskórek, peelingi chemiczne czy niektóre zabiegi laserowe, które mogą zwiększać ryzyko przebarwień przy intensywnej ekspozycji na promieniowanie UV.

Niezależnie od pory roku podstawą bezpiecznej terapii jest właściwa fotoprotekcja. Regularne stosowanie kremów z wysokim filtrem SPF, unikanie nadmiernego nasłonecznienia oraz przestrzeganie zaleceń lekarza pozwalają znacząco ograniczyć ryzyko działań niepożądanych. Dlatego, zamiast kierować się kalendarzem, warto indywidualnie zaplanować terapię z doświadczonym i kompetentnym lekarzem. Odpowiednio dobrane zabiegi można bezpiecznie wykonywać przez cały rok, osiągając naturalne i przewidywalne efekty.

Pozdrawiam, dr n. med. Piotr Zawodny



Doktorze,

Coraz częściej słyszę, że jeśli raz zacznie się wykonywać zabiegi z kwasem hialuronowym lub innymi preparatami, to później trzeba je powtarzać przez całe życie, bo skóra będzie wyglądała gorzej niż przed zabiegiem. Czy to prawda?

Pozdrawiam, Ewelina

Pani Ewelino,

To jeden z najczęściej powtarzanych mitów dotyczących medycyny estetycznej. Prawdopodobnie wykonywane zabiegi z wykorzystaniem kwasu hialuronowego czy biostymulatorów nie uzależniają skóry i nie powodują, że po zaprzestaniu terapii wygląda ona gorzej niż przed rozpoczęciem leczenia. Proces starzenia przebiega dalej zgodnie z naturalną fizjologią organizmu. Po ustąpieniu efektu zabiegu pacjent wraca do stanu, jaki wynika z upływu czasu, a nie do stanu „gorszego” z powodu samego leczenia. Często jednak, po okresie poprawy jakości skóry i wyglądu twarzy, powrót do naturalnego procesu starzenia jest po prostu bardziej zauważalny.

Regularne zabiegi mają na celu spowolnienie objawów starzenia i utrzymanie uzyskanych efektów, podobnie jak systematyczna pielęgnacja skóry czy aktywność fizyczna pomagają zachować zdrowie i dobrą kondycję. Nie są one koniecznością, lecz świadomym wyborem pacjenta. Kluczem do naturalnych i długotrwałych rezultatów jest odpowiednie planowanie terapii oraz wykonywanie zabiegów wyłącznie wtedy, gdy rzeczywiście istnieją do tego wskazania.

Pozdrawiam, dr n. med. Piotr Zawodny



Pozwól sobie na marzenia...
my zajmiemy się resztą



biuro@trend.info.pl
tel. 531 953 133



biuro@chata.info.pl
tel. 668 177 449

NATALIA KUKULSKA

30 LAT NA SCENIE I ANI MYŚLI ZWALNIAĆ

Czterdzieści lat na scenie, trzy dekady od przełomowego albumu „Światło”, pięćdziesiąte urodziny i wciąż ogromna artystyczna energia. Natalia Kukulska nie zamyka żadnego rozdziału – przeciwnie, przygotowuje się do jednego z najbardziej osobistych projektów w swojej karierze. Nam opowie o jubileuszowej trasie „Czy ona jest taka jak ja?”, muzycznych przełomach, konsekwentnym podążaniu własną drogą i planach na kolejne lata. Już 4 października artystka wystąpi w Filharmonii im. M. Karłowicza w Szczecinie podczas wyjątkowego koncertu organizowanego przez agencję Hall No.1 Art, który będzie sentymentalną podróżą przez wszystkie etapy jej twórczości – od dziecięcych przebojów po najnowsze muzyczne odsłony.



Pani Natalio, czy jubileuszowa trasa jest dla Pani czymś w rodzaju podsumowania, czy to raczej kolejna cyfra i kolejny krok w pracy i twórczości?

„Podsumowanie” to jest chyba najmniej trafne słowo, którym chciałabym się posługiwać przy trasie jubileuszowej, choć z drugiej strony siłą rzeczy koncert trochę nim jest. Nie chciałabym skojarzenia z benefisem, podsumowaniem, gdyż to sugeruje, że coś się kończy. Tymczasem w tym roku nakłada się wiele okrągłych dat: 30 lat od dorosłego albumu „Światło”, 40 lat od dziecięcego debiutu, no i jeszcze 50. urodziny a ja mam nadal bardzo aktywny i dobry czas. Dużo się dzieje, zbieram owoce tego, co zasiałam, i nadal sieję. Pomyślałam więc, że to dobry moment, żeby zrobić koncert jako celebrację i świętowanie, z wdzięczności za wszystko, co się wydarzyło. Nadałam trasie nazwę „Czy ona jest taka jak ja?”. Oznacza to, że będę konfrontowała siebie dzisiejszą z różnymi wcześniejszymi etapami. Na przykład po raz pierwszy dotknę piosenek dziecięcych, czego nie robiłam od wielu lat. Będą też piosenki filmowe, lata 90. i różne okresy mojej twórczości. Oprócz mojego zespołu na scenie pojawi się także Atom String Quartet, co daje mi dużo nowych kolorów aranżacyjnych. Obecnie właśnie układam cały scenariusz i repertuar. Biorąc po uwagę, że nagrałam 13 solowych płyt i sporo projektów specjalnych, a chcę podejść do tego koncertu przekrojowo, mam duże dylematy. Wymyśliłam formułę, przy której czeka mnie sporo pracy, ale i sporo przyjemności i sentymentów... inaczej po prostu nie potrafię.

Pani twórczość, poza tym, że wpisuje się w klasykę polskiej muzyki rozrywkowej, dla wielu osób ma dziś status kultowej. Szczególnie dotyczy to piosenek z dzieciństwa, które do dziś są powszechnie znane i funkcjonują w różnych obiegach kultury. Mam też wrażenie, że później, w latach 90., wychodząc z pokolenia wychowanego na R&B i muzyce zachodniej, Pani twórczość była w Polsce czymś wyprzedzającym swój czas – adaptowała te brzmienia na rodzimy rynek. Czy ma Pani poczucie, że tak rzeczywiście było?

Nie chcę by to nie zabrzmiało nieskromnie, ale rzeczywiście wielokrotnie dostaję takie sygnały. Czuję, że jestem częścią życia wielu ludzi – ich dorastania i różnych etapów zmian. Ta przerwa między dziecięcym śpiewaniem a latami 90. nie była duża, to było około dziesięciu lat, więc ci sami odbiorcy dorastali razem ze mną.

W latach 90. miałam już swoją publiczność, często młodszą ode mnie, która nie знаła wcześniejszych kontekstów. Kiedy miałam dwadzieścia lat i nagrałam „Światło”, a dwadzieścia jeden przy „Pulsie”, na koncerty przychodziły nastolatki, które nie znały mojej wcześniejszej historii. To było dla mnie trochę jak narodziny na nowo. W Polsce nie ma wielu takich przypadków. Często artyści albo śpiewają dla dzieci jako dorośli, albo mają jedną, stałą publiczność. U mnie to się przenikało – ludzie wiedzieli, co się u mnie dzieje, i razem ze mną dorastali.

Jeśli chodzi o R&B i soul, były to wówczas w Polsce brzmienia pionierskie. Krytyka często zarzucała mi zapożyczenia z Zachodu, ale publiczność zaczęła otwierać się na te brzmienia, choć u nas panował głównie punk rock. To nie było dla mnie łatwe, ale udało się. Dzięki temu zbudowałam fanbase, który pozwolił mi się dalej rozwijać.

Czyli nie musiała Pani walczyć o pozycję, tylko mogła się rozwijać?

Tak. Zbudowałam swoją pozycję repertuarem i kolejnymi płytami, a potem mogłam już skupić się na rozwoju artystycznym. Z czasem zaczęłam pisać teksty, a pierwszym większym krokiem w tym kierunku była płyta „Sexi Flexi” z 2007 roku, jedna z moich ulubionych. Czułam, że były to



dość odważne propozycje na polskim rynku. Dzięki temu nawet dziś ten album brzmi świeżo. Po prostu konsekwentnie szłam własną drogą. A potem przełomem był z pewnością album „Czułe Struny”, z symfonicznymi interpretacjami Fryderyka Chopina, który dotarł do zupełnie nowej publiczności. Dzięki niemu otrzymałam podwójną platynę, co wcale nie było oczywiste, bo od początku nie był to projekt komercyjny.

To też jest dla Pani charakterystyczne: opieranie się trendom, modom i krytyce oraz konsekwentne zachowanie autentyczności. W takiej sytuacji łatwo byłoby się pogubić, bo każdy mówi coś innego. No właśnie, kogo wtedy słuchać?

Tylko głosu serca. Mam w sobie wewnętrznego krytyka i jeśli gdzieś jest choć ziarenko prawdy w uwagach, to i tak mnie to dotyka. Najbardziej jednak bołą mnie niesprawiedliwe oceny. Ale tak po prostu jest – nie da się zadowolić wszystkich. Po jednym występie czytam: „majstersztyk, perła, najlepsze, co w życiu słyszałem”. A ktoś inny pisze: „koszmar, dramat, nie da się tego słuchać”. Wtedy pojawia się pytanie – komu mam wierzyć? I czy w ogóle przejmować się opiniami? Zawsze muszę to sama ze sobą skonfrontować. Są występy i płyty, z których jestem bardziej lub mniej zadowolona. Niektóre lepiej przetrwały próbę czasu, inne mniej, ale wszystko jest częścią drogi. Zmieniali się też odbiorcy – jedni dołączali, inni odchodzili, ale są też tacy, którzy towarzyszą mi od lat. I to jest dla mnie bardzo ważne.

A na jakim etapie jest Pani teraz?

Jestem w momencie bycia w prawdzie ze sobą. „Dobrostan” to mój ostatni album – niezwykle szczery, ale też dojrzały w swoich refleksjach. Dotyczy zmian, tego, gdzie szukać stałości w momencie, kiedy jedyną stałą jest zmiana. Zresztą w moim życiu zawodowym zawsze tak było. Ten „Dobrostan”, samo jego definiowanie i droga, którą wyznacza ta płyta, bardzo mi się spodobały. Cieszę się też, że są słuchacze, którzy w tym się odnajdują.



Nie mogę narzekać – to dla mnie złoty czas, w którym bardzo dużo się dzieje. Czuję się doceniana. Ilość wspaniałych propozycji i projektów, w których uczestniczę, daje mi ogromne poczucie spełnienia i satysfakcji. Jestem też w dużym pędzie. Śpiewałam: „to ja, zatrzymaj mnie – lepiej późno niż wcale”. Na razie nie ma takiego śmiałka, który by mnie zatrzymał, więc cały czas dzieje się bardzo dużo. (Śmiech) Za mną festiwal w Opolu, gdzie świętowałam jubileusz, Malta Festival, na którym pełniłam też rolę dyrektorki artystycznej koncertu „Za miłość!”, do którego zaprosiłam topowych solistów i aranżerów.

To pierwszy raz w takiej roli?

Wcześniej byłam opiekunką artystyczną projektu „Babie Lato” na festiwalu Letnie Brzmienia. Teraz zakres odpowiedzialności był znacznie większy – wielu solistów i ogrom pracy organizacyjnej. Równolegle przygotowuję trasę koncertową, która jest dla mnie najważniejszym projektem w tym roku. Pracuję też nad musicalu o mojej mamie „Tylko mnie poproś do tańca”, do którego współtworzyłam libretto a teraz nadzoruje prace aranżacyjne. Jego premiera będzie jesienią przyszłego roku w Teatrze Muzycznym w Poznaniu.

No właśnie, wspomniała Pani o musicalu i twórczości swojej mamy. Zastanawiałam się tylko nad tytułem Pani trasy koncertowej „Czy ona jest taka jak ja” – bo odbieram go trochę jako pytanie, które uruchamia konfrontację różnych etapów, o których Pani mówiła w kontekście swojej twórczości. Czy można to też odnieść do porównań z mamą?

Chyba nie – nie miałam takiego zamysłu. Zabawiłam się tym pytaniem w kontekście moich wcześniejszych dokonani. Do mamy nawiązałam jedynie w zabawie Instagramowej, którą zaproponowałam na Dzień Matki proponując moim obserwatorom pokazywanie podobieństw i różnic między sobą a mamą.

Natomiast w kontekście trasy bardziej chodzi o moją historię i konfrontację mnie dzisiejszej z moimi wcześniejszymi artystycznymi „wcieleniami”. Podobieństwo do mamy zawsze gdzieś mi towarzyszy – to naturalne, że każdy jest w jakimś stopniu porównywany do swoich rodziców. Wszyscy znają moją mamę, więc te podobieństwa, zwłaszcza w głosie i w muzyce, są dla wielu oczywiste. Ja sama je widzę, ale dostrzegam też różnice.

W pewnym momencie musiałam podjąć decyzję: czy będę wchodzić w te porównania i je podsycać, czy postawię na siebie i własną drogę artystyczną. Wybrałam to drugie, choć na początku wcale nie było to łatwe. Z jednej strony pojawiały się głosy: „dlaczego nie śpiewa piosenek mamy?”, a z drugiej – gdy zaczęłam je wykonywać, też nie brakowało krytyki. Starałam się znaleźć równowagę. Piosenkę mojej mamy – „Tyle słońca w całym mieście” w duecie z jej głosem – nagrałam dopiero na swój trzeci album, kiedy miałam już ugruntowaną pozycję. Powrotów do jej repertuaru było niewiele. Raczej dbam o pamięć w inny sposób – uczestnicząc w projektach artystycznych i pełniąc funkcję opiekunki artystycznej. Wydaje mi się, że to była dobra, wyważona droga. Więcej chyba nie byłoby możliwe, bo nie da się żyć wyłącznie przeszłością. W pewnym momencie trzeba zdecydować, czy jestem osobną artystką i czy chcę budować własną historię. Ja postawiłam właśnie na to.

Mimo wszystko chciałabym przenieść się z Panią w czasie i zapytać o najważniejsze momenty w całej tej kilkudziesięcioletniej drodze. Które z nich były dla Pani szczególnie istotne?

Oczywiście debiut, a właściwie dwa debiuty: dziecięcy i dorosły. Potem czas największego sukcesu komercyjnego, czyli płyta „Puls” z 1997 roku.

Następnie pojawiła się potrzeba zmiany, wręcz radykalnej – pewnego odcięcia się od dotychczasowego etapu, żeby

nie „odcinać kuponów” od własnych sukcesów, tylko szukać nowych impulsów i nie popaść w stagnację. W 2003 roku wyjechałam do Stanów Zjednoczonych jako anonimowa osoba. Przez pewien czas studiowałam i chciałam wrócić do korzeni – funkcjonować bez kontekstu, co było mi bardzo potrzebne.

Później był na pewno pierwszy krok w stronę bardziej wyrefinowanej produkcji muzycznej i artystycznej odwagi, czyli płyta „Sexi Flexi”. Następnie przyszły albumy tworzone już na własnych warunkach – może nie zawsze najbardziej komercyjne, ale dla mnie artystycznie najważniejsze. Kolejnym przełomem były „Czułe struny” – album wyjątkowy pod wieloma względami, największy projekt mojego życia. Później bardzo ważnym doświadczeniem było „MTV Unplugged”, które można traktować jako swoiste podsumowanie, ale w nowej formie. No i „Dobrostan”, czyli to, gdzie jestem tu i teraz. Najnowszy etap.

Myśli Pani już o tym, co dalej? Jaki będzie kolejny etap?

Tak, mam plany. W zasadzie do około 2030 roku wiem, w jakim kierunku to się będzie rozwijało. Oczywiście musical jest teraz jednym z najważniejszych projektów. W planach mam też duży album muzyczny, rozbudowany projekt, który ma się ukazać w 2030 roku. Rozmawiamy w 2026, więc jeszcze sporo czasu, ale już za dwa lata zacznę nad nim intensywnie pracować.

W międzyczasie uczestniczę też jako koproducentka filmu o mojej mamie. To projekt, który trwa już długo, bo wciąż nie jestem w pełni usatysfakcjonowana kierunkiem scenariusza. To dla mnie bardzo emocjonalna i trudna sprawa. Przede wszystkim zależy mi na prawdzie i na historii, a film fabularny rządzi się jednak swoimi zasadami i często pewną umownością, nie zawsze zgodną z faktami. Na razie jesteśmy więc na etapie przeciągania liny wokół scenariusza. Ale to też projekt, który w najbliższych latach będzie bardzo intensywny – i ja odpowiadam w nim również za muzykę wraz z moim mężem i synem. To dla mnie ogromne przedsięwzięcie.

Do tego dochodzi wiele mniejszych projektów koncertowych i fonograficznych. Planów jest bardzo dużo, oby tylko starczyło na wszystko sił, bo zapалу na pewno nie brakuje.

Na koniec chciałam zapytać o Szczecin. Będzie Pani grała koncert w Filharmonii. Zastanawiam się, czy miejsce występu ma dla Pani znaczenie, czy w trasie wszystko sprowadza się po prostu do zmiany lokalizacji?

Nie, nie, tutaj muszę się zatrzymać przy naszej „Złotej Sali” w Filharmonii, bo szczerze mówiąc jest to jedna z moich ukochanych przestrzeni koncertowych. Mówię to z ręką na sercu. Mam z nią wiele wspaniałych wspomnień, wielokrotnie występowałam w Filharmonii i za każdym razem zachwyca mnie... jej wygląd, idealna kubatura, w której łatwo o bliskość z publicznością. Grałam tam m.in. „Dobrostan” i „MTV Unplugged”, a przede wszystkim „Czułe Struny” – dwa razy. Zawsze wspaniały odbiór.

Raz był szczególny koncert, bo w czasie pandemii, bez publiczności, tylko w formie rejestracji. To był mój pierwszy raz, kiedy śpiewałam „Czułe Struny” na żywo z orkiestrą. To było bardzo trudne doświadczenie. Utwory się kończą a nie ma reakcji publiczności, jest tylko cisza. Niezwykłe dziwne uczucie. Później zagrałam „Czułe Struny” już w normalnych warunkach, z publicznością w Filharmonii – i to było zupełnie inne, stymulujące przeżycie.

Cieszę się więc, że wracam do tej przestrzeni. Ten koncert będzie też nieco dłuższy bo jest przekrojowy. Przygotujemy archiwalne materiały, specjalną oprawę, bardziej rozbudowaną formę. Pierwszy raz wrócę do dziecięcych pio-

senek, pojawią się utwory, które nagrałam do filmów, takie jak „Zakochani”, „Ani słowa” czy „Wierność jest nudna”, pojawiają się najbardziej znane utwory z moich solowych albumów i wybrane perełki i co ciekawe będzie też przestrzeń na kilka utworów z „Czułych strun”. Także wyjątkowy wieczór, na który serdecznie zapraszam.

Na koniec jestem jeszcze ciekawa, czego Pani prywatnie ostatnio słucha?

Ostatnio jestem dość „przebudzczowana”, więc najczęściej sięgam po Roberta Glaspera. To bardzo kojący, chillowy jazz, idealny na wyciszenie. Z bardziej energetycznych rzeczy – najnowszy album Bruno Marsa porwał mnie ostatnio. Słucham też alternatywy, np. King Gizzard & the Lizard Wizard, czasem czegoś bardziej eksperymentalnego. Zdarza mi się też wracać do muzyki filmowej i soundtracków. Uwielbiam Jacoba Colliera. Poznałam go zresztą w Szczecinie. Mój mąż grał tu w projekcie Tribute to Quincy Jones, w którym Jacob również uczestniczył. Po koncercie mieliśmy okazję się spotkać i chwilę porozmawiać. W wakacje wybieram się na North Sea Jazz Festival w Rotterdamie. Sama nie wiem, co o tym powiedzieć... może faktycznie to już moment na diagnozę. (śmiejch)

Bardzo dziękuję za rozmowę. Widzimy się na koncercie w Szczecinie.

Dziękuję również. Cieszę się i zapraszam – do zobaczenia.

Rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Marta Wojtal





PARYSKI SPLEEN

Spektakl jest podróżą do świata poezji, piosenki i francuskiej kultury, przenosząc widzów w czasy paryskiej bohemy epoki fin de siècle i dekadencji. Nastrojowe utwory tworzą opowieść o mieście pełnym kontrastów – miejscu, w którym piękno spotyka się z melancholią, a poezja kryje się w każdym zaułku. Paryż nieustannie inspiruje i zachwyca, pozostając symbolem niespieszności, tęsknoty oraz nieustannego poszukiwania tego, co ulotne i wyjątkowe.

Szczecin, Teatr Polski, Scena Włoska,
28, 29 i 30 sierpnia, godz. 19



KOGUT W ROSOLE

Co zrobić, gdy życie nagle wywraca się do góry nogami? Bohaterowie spektaklu stają przed właśnie takim wyzwaniem. Bez pracy, bez planu na przyszłość i z rosnącą frustracją wpadają na pomysł, którego nikt się nie spodziewa – postanawiają założyć grupę striptizerską. To pełna humoru komedia, która bawi do łez, ale jednocześnie skłania do refleksji nad odwagą, godnością i tym, jak daleko jesteśmy w stanie się posunąć, gdy życie stawia nas pod ścianą.

Szczecin, Teatr Polski, Scena im. Jana Banuchy, 9, 11, 12,
13, 16, 18 sierpnia, godz. 19

REKLAMA



KORYZNA CLINIC

stomatologia & implantologia

Odzyskaj pewność siebie już dziś.

Nowy uśmiech w jeden dzień!



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

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



Wakacyjne Miasto Kobiet

Po siedmiu edycjach organizowanych w Świnoujściu Wakacyjne Miasto Kobiet po raz pierwszy zagości w Szczecinie. Łasztownia i Stara Rzeźnia zamienią się w tętniącą życiem przestrzeń pełną inspirujących spotkań, koncertów, warsztatów i kobiecej energii. Na uczestniczki czekają m.in. strefy relaksu, rozmowy z ekspertami oraz kultowe „Metamorfozy”, które od lat są jednym z najbardziej wyczekiwanych punktów programu. Na scenie wystąpią m.in.: Ania Karwan, Piotr Gąsowski, Hanna Śleszyńska i Robert Rozmus, a wśród gości specjalnych pojawią się Marzena Rogalska, Katarzyna Skrzynecka i Iwona Pavlović.

Więcej informacji na stronie: <https://wmk.abilet.pl/>

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE Z FANPAGE
OGRODÓW ŚRÓDMIEŚCIE



Czesław Mozil Solo

Nikommu nie trzeba przedstawiać tej osobowości. Trudno znaleźć drugiego artystę, który z taką naturalnością łączy muzyczne światy. Czesław Mozil od lat tworzy autorskie brzmienie, w którym spotykają się folk, alternatywa, piosenka literacka, kabaret i odrobina punkowej przekory. Artysta wystąpi w Ogrodach Śródmieście z kameralnym projektem solo. Będzie to wyjątkowe spotkanie, w którym muzyka przeplata się z opowieściami, błyskotliwymi komentarzami i dużą dawką emocji. Czesław Mozil jak mało kto potrafi jednocześnie rozbawić, wzruszyć i zaskoczyć publiczność.

Ogrody Śródmieście, 18 lipca, godz. 20:00

REKLAMA

33 Europejska EVENT ZONE

Grill party

- najlepsza impreza bez względu
na pogodę!



Spotkania biznesowe, eventy,
sala bankietowa, catering



SZCZECIN, UL. EUROPEJSKA 33

TEL.: 502 082 600

EMAIL: [INFO@EUROPEJSKA33.EU](mailto:info@europejska33.eu)

f EUROPEJSKA33

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE Z FANPAGE OGRODÓW ŚRÓDMIEŚCIE



Reni Jusic w Ogrodach Śródmieście

Jedna z najbardziej charakterystycznych artystek polskiej sceny muzycznej wystąpi w Ogrodach Śródmieście pod koniec lipca. Reni Jusic – wokalistka, kompozytorka i autorka tekstów – od lat z powodzeniem łączy elektronikę, pop i klubowe brzmienia, tworząc własny, rozpoznawalny styl. Jej koncerty to połączenie świetnej muzyki, scenicznej charyzmy i energii, która błyskawicznie udziela się publiczności. Tego wieczoru Ogrody Śródmieście wypełnią elektroniczne dźwięki, letni klimat i atmosfera, która zachęci wszystkich do wspólnej zabawy.

Ogrody Śródmieście, 31 lipca, godz. 20:00

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



Łona x Konieczny x Krupa

Po świetnie przyjętym projekcie ponownie spotkają się z publicznością, tym razem z materiałem „TAXI” – muzyczną opowieścią o mieście, ludziach i Polsce ostatnich trzech dekad, widzianych z perspektywy taksówki. Wyjątkowe połączenie rapu, jazzu i miejskiej narracji. Łona z charakterystyczną dla siebie przenikliwością i humorem sięga po autentyczne historie kierowców oraz pasażerów, a Andrzej Konieczny i Kacper Krupa tworzą muzyczną przestrzeń pełną napięcia, melancholii i nocnego klimatu miasta.

Dom Kultury Słowianin, 17 lipca, godz. 19:00 – otwarcie bram, godz. 20:00 – początek koncertu

REKLAMA



**Zęby na implantach
już w 1 dzień**
Implanty All on 4®, All on 6 | jarzmowe
pterygoidalne

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

HAHS®
KLINIKA

WŁASNY DOM NAD MORZEM

Spełnij marzenie o życiu w harmonii

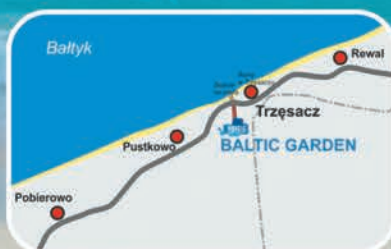
z naturą

BALTIC
GROUP

TRZĘSACZ

**OSIEDLE
BALTIC
GARDEN**

**400 m
OD MORZA!**



- IDEALNY POD WYNAJEM LUB NA WŁASNY WYPOCZYNEK
- OSIEDLE OGRODZONE
- MOŻLIWOŚĆ ZOBACZENIA WYKOŃCZONEGO MODELOWEGO DOMU

WIOSENNA PROMOCJA – 2 DOMY W CENIE 1 APARTAMENTU!

2 DOMY w stanie surowym zamkniętym 999 000 zł netto

2 DOMY w stanie deweloperskim 1 499 000 zł netto

- plus udział w działce 19 tys. netto (od jednego domu)
- możliwość odliczenia podatku VAT

www.balticgroup.info  **607 470 380**  baltic@balticgroup.info

CLUE

RESTAURANT & BAR

Nowa restauracja na mapie Szczecina



Restauracja CLUE | Park Hotel Szczecin, ul. Plantowa 1, 71-527 Szczecin
rezerwacje@clue.szczecin.pl | tel.: +48 697 909 202 | www.clue.szczecin.pl

„Dzień objawienia” reż. Steven Spielberg

Wszystkie wczesne produkcje Spielberga wyprzedzały epokę, w której powstawały, czyniąc z niego nie tylko Mistrza, lecz także Wizjonera współczesnego kina. Jego „Bliskie spotkania Trzeciego Stopnia” (1977) i „E.T.” (1982) należą do klasyki science fiction. W sarkastycznym ujęciu „Dzień objawienia” także rozmija się ze swoją epoką, ale... wstecz.

Choć to film z 2026 roku, „mentalnie” jest ewidentnie osadzony w latach 80. i 90. XX wieku, a cały mechanizm fabuły pozostaje archaiczny. Kino się zmieniło, a Spielberg pozostał wierny... sobie.

Wiele scen wydaje się dziwnie znajomych. To jednak nie plagiat, lecz kontynuacje i autocytaty z wcześniejszych jego produkcji. Powstał patchwork o nowoczesnym designie, zszyty ze starych materiałów. Niektóre sceny budzą uśmiech politowania, inne rozczulają, kolejne po prostu żenują.

Autorem scenariusza jest David Koepp. Jego pomysł jest przeładowany wątkami. Bohaterowie nieustannie za czymś gonią albo przed czymś uciekają, a jeśli nie, wygłaszają patetyczne monologi. Film składa się z blisko dwugodzinnego prologu oraz niespełna kwadransowego finału, który trzeba przyznać wbija w fotel. Dla tych scen warto obejrzeć cały film. Problem w tym, że gdy temperatura opowieści osiąga apogeum, Spielberg urywa historię, pozostawiając większość pytań bez odpowiedzi. Nie wierzę, że to bezgraniczne zaufanie do widza.

Na ekranie oglądamy świat stojący na krawędzi III wojny światowej. Ludzie zamiast szturmować kościoły, cerkwie czy meczety oblegają... sklepy. Ogłoszenie świata, że UFO istnieje, ma większą siłę powstrzymania globalnego konfliktu niż religie. To jedyna czytelną wartość „Dnia objawienia”. Niestety zderzenie życia pozaziemskiego z religią sprowadza się do rozmowy Jane z zakonnicą i jej wymownego uśmiechu w finałowej scenie. Reszta ginie w patetycznych i żenujących monologach.

O czym jest więc „Dzień objawienia”? To przede wszystkim film Spielberga o filmach Spielberga. Para-



doksalnie właśnie dlatego ogląda się go z napięciem i ciekawością. Jest tu science fiction, thriller, political fiction, dramat społeczny i kino katastroficzne. Są pościgi, strzelaniny, romans i sentymenty. Spielberg doskonale wie, jak zaczarować widza. To teoretycznie (sic!) eliksir kinowej ekstazy.

W świecie filmu istnieje określenie „Spielberg’s face” – moment, gdy bohaterowie z przerażeniem patrzą na coś, czego widzą jeszcze nie widzi. W „Dniu objawienia” takich scen nie brakuje, notabene „dyżurni szydery” już stworzyli odpowiednie kompilacje. Mnie bardziej zaskoczyło gloryfikowanie telewizji. Rozbawiła mnie globalna pozycja lokalnej stacji KCXE z Kansas City i fakt, że Amerykanie oglądają ją na telefonach. Tak wyglądałaby przyszłość... w 1976 roku.

Słaby scenariusz nie pozwala aktorom stworzyć wyrazistych postaci. Spielberg co kilka minut otwiera nowe wątki, nie rozwijając poprzednich. Spośród gwiazd naprawdę błyszczy tylko Emily Blunt jako Margaret Fairchild. Jej przemiana od karierowiczki po niemal świętą została poprowadzona konsekwentnie i przekonująco. Josh O’Connor dobrze

odnajduje się w warstwie sensacyjnej, Colin Firth otrzymał postać niedokończoną, a Colman Domingo ciekawie wypada jako Hugo Wakefield. Spielberg mózgiem operacji ujawnienia świata „prawdziwej prawdy” uczynił kierownika produkcji filmowego planu. Ładny hołd dla kina.

Zdjęcia Janusza Kamińskiego i muzyka Johna Williamsa są kontrapunktem dla niedoskonałości scenariusza. To dzieła wybitne. Kamiński łamie klasyczne osie akcji i utrzymuje widza w niepewności. Finałowe sceny objawienia są wizualnie oszałamiające. Muzyka 94-letniego Williamsa zachwyca melancholią i subtelnością. Efekty specjalne robią ogromne wrażenie, poza nieco zbyt baśniowymi sekwencjami ze zwierzętami.

„Dzień objawienia” pozostaje bajką dla dużych dzieci – tych, którzy pamiętają „E.T.” i „Bliskie spotkania Trzeciego Stopnia”. Spielberg chciał demaskować teorie spiskowe, tymczasem raczej dolewa oliwy do ognia. Przypomnijcie sobie Teddy’ego i Dona z „Bugonii” Yórgosa Lánthimos. Oni właśnie po obejrzeniu takich filmów zdecydowali się na swój „dzień objawienia”. No chyba, że będzie sequel – „Dzień objawienia 2”.

**„Trump. Królewski szlak”
reż. Paweł Miśkiewicz
Teatr Współczesny w Szczecinie**

„Trump. Królewski szlak” Pawła Miśkiewicza jest jednym z najbardziej imponujących wizualnie spektakli ostatnich sezonów Teatru Współczesnego w Szczecinie. Monumentalna scenografia, rewelacyjna muzyka, świetnie wykorzystane multimedia oraz znakomite role Beaty Zygarelickiej i Anny Januszewskiej tworzą przejmujące przedstawienie pozostawiające widza z gorzką diagnozą współczesności.

Nie jest jednak wolne od wad – pierwsza część chwilami grzęźnie w hermetycznym języku Elfriede Jelinek, a ponad dwugodzinna konstrukcja mogłaby być bardziej zwarta.

Miśkiewicz wraz z Joanną Bednarczyk sięgają po dwa „trumpowskie” teksty Elfriede Jelinek – Na królewskim szlaku oraz Zwycięstwo ostateczne. Nie są to dramaty w klasycznym rozumieniu – pozbawione wyraźnej fabuły i dialogów, stanowią poetycką refleksję nad współczesną polityką. Jej język jest gęsty, pełen powtórzeń, kolaży i nagłych pęknięć, pozbawionym psychologii postaci. Twórcy aranżują pojedynek pisarki z królem-potworem, czyli Donaldem Trumpem. Izolująca się od świata Jelinek przybywa pod Biały Dom i rozpoczyna internetową transmisję, w której ostro krytykuje świeżo wybranego władcę.

Choć Jelinek i Miśkiewicz czynią Trumpa głównym bohaterem swoich prac, w rzeczywistości portretują współczesne społeczeństwo, które stworzyło warunki dla narodzin podobnych przywódców. Reżyser sięga po rozpoznawalne symbole amerykańskiej kultury i kampanii MAGA, jednak opowieść bez trudu można odczytać uniwersalnie – jako historię każdego populizmu.

Zgrzyt stanowi nierówna konstrukcja wynikająca z połączenia dwóch utworów. Humor i ironia przeplatają się z długimi monologami, przez co rytm przedstawienia staje się przewidywalny. Jednocześnie sceny zbiorowe imponują rozmachem, a choreografie Anny Obszańskiej należą do najmocniejszych elementów spektaklu.

Największym atutem pozostaje warstwa wizualna. Mikołaj Małek osi



FOTO: PIOTR NYKOWSKI

nografii uczynił monumentalny napis DRILL, a Gabinet Owalny umieszczony w przeszklonej loggii z widokiem na Odrę należy do najbardziej efektownych rozwiązań inscenizacyjnych. Muzyka Anny Zaradny buduje atmosferę równie mocno jak słowo – hipnotyczne, niepokojące brzmienia znakomicie współgrają z rytmem spektaklu. Całość dopełniają świetnie zaplanowane multimedia oraz sugestywne wizualizacje Sergiusza Wasilewskiego, stworzone przy pomocy AI.

Największą niespodzianką obsadową jest Beata Zygarelicka w roli Donalda Trumpa. Aktorka z niezwykłą precyzją odtwarza gesty, mimikę, sposób poruszania się i charakterystyczną manierę mówienia amerykańskiego polityka. Powstaje kreacja oparta przede wszystkim na znakomitym warsztacie i aktorskiej dyscyplinie. Równie wielkie wrażenie robi Anna Januszewska. Jej Jelinek jest stanowcza, surowa i hipnotyzująca, a zbliżenia kamery dodatkowo wzmacniają siłę tej kreacji. Świetnie partneruje jej Ewa Sobiech, której monolog należy do najmocniejszych momentów przedstawienia.

Dużym odkryciem okazuje się gościnie występujący Adam Paczkowski. Najpierw tworzy wyrazistą postać wyborcy, później błyśzczy jako influencer, wygłaszając manifest z wykorzystaniem efektów inspirowanych techniką lip sync. Jeszcze większym zaskoczeniem jest jego Melania Trump! Bardzo interesująco wypada również Nina Potapowicz jako Ivanka Trump. Jej bohaterka przechodzi drogę od bez-

krytycznie oddanej córki do samotnej kobiety świadomej własnego uprzedmiotowienia. Szczególnie porusza wykonywana przez nią pieśń.

Miśkiewicz pozostaje wierny wymowie tekstów Jelinek. Tytułowy „królewski szlak” nie prowadzi ku wielkości, lecz ku rozpadowi – języka, demokracji, wspólnoty i odpowiedzialności. Powstało widowisko imponujące formalnie, chwilami nierówne dramaturgicznie, ale ważne. Najbardziej niepokoi jednak to, że jego największym atutem nie jest teatralna wyobraźnia, lecz rozpoznawalność świata, który pokazuje.



DANIEL ŹRÓDLEWSKI, KULTUROZNAWCA, DZIENNIKARZ, RECENZENT TEATRALNY ORAZ FILMOWY. ANIMATOR I MENEDŻER KULTURY, PRODUCENT ORAZ KONFERANSJER I PR-OWIEC. AUTOR PORTAŁU WWW.TEKSTYZRÓDLOWE.PL

WÓJT GMINY KOŁBASKOWO ZAPRASZA NA 13. EDYCJĘ FESTIWALU

DOŁYNA DOLNEJ ODRY

poezją
śpiewana



JACKPOT TRIO



JANUSZ RADEK



RENATA PRZEMYS

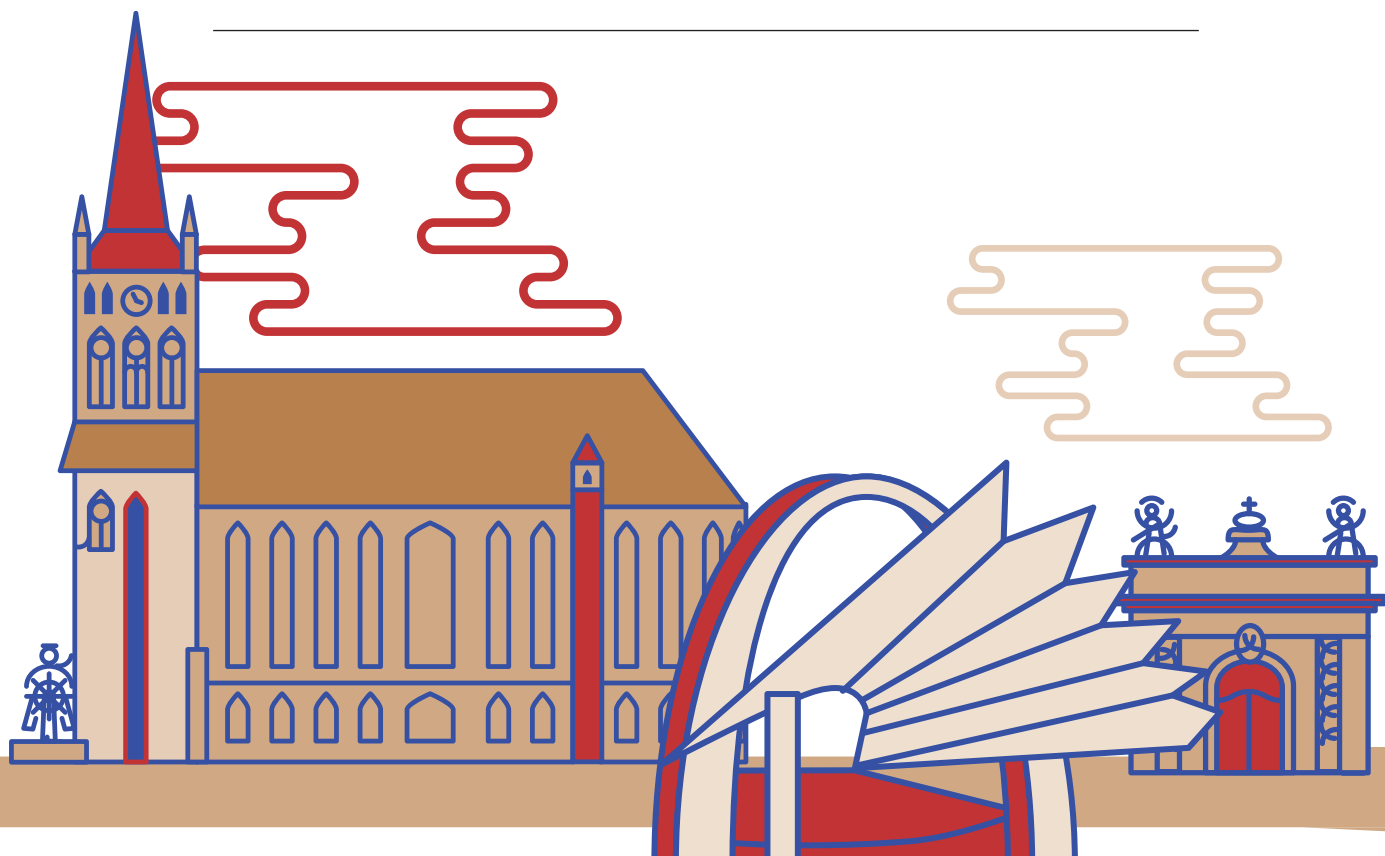
PROWADZENIE
KASIA BUJA-KAZUBA

LOKALNE ZESPOŁY WOKALNE
NADODRZANKI, SIADLICZANKI, RETRO

START FESTIWALU

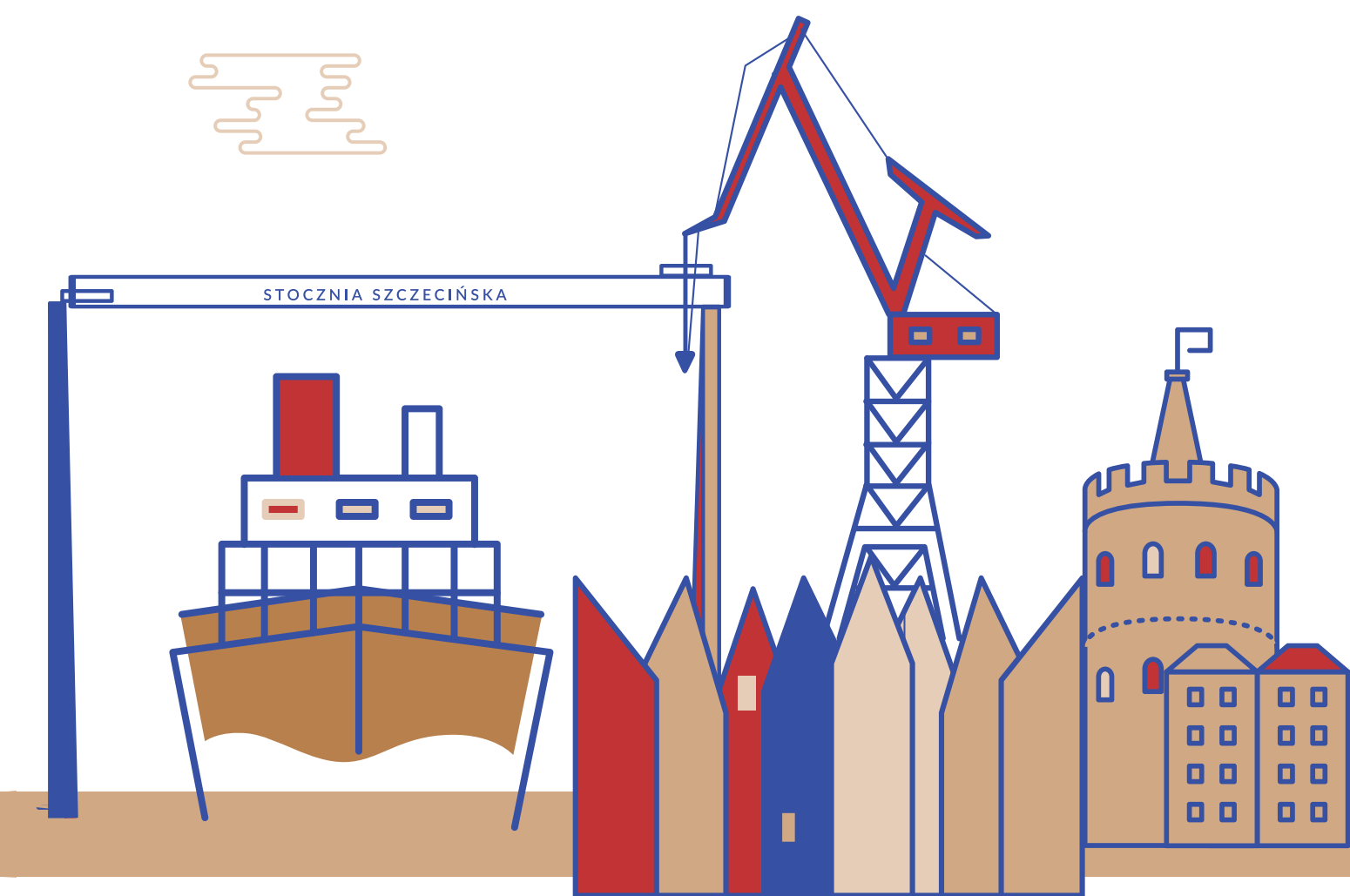
29.08 | MOCZYŁY | GODZ. 16:00

WSTĘP WOLNY



Szczur Tobruku, miasto strażnika bydła i szczebiotki

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 Gen. Stanisława Kopańskiego

Uważany za jednego z najwybitniejszych oficerów w II RP. W czasie II wojny światowej dowodził Samodzielną Brygadą Strzelców Karpackich, która wstąpiła się obroną Tobruku. Walczył w I wojnie światowej w armii carskiej. Po wybuchu rewolucji lutowej w Rosji w 1918 roku wstąpił do I Korpusu Polskiego gen. Józefa Dowbor-Muśnickiego. W listopadzie 1918 roku Kopański trafił do Wojska Polskiego. Brał udział w walkach polsko-ukraińskich o Lwów. W kwietniu 1919 r. uczestniczył w wyprawie gen. Edwarda Rydza-Śmigłego na Wilno, w czasie której został ciężko ranny i stracił oko. Do października 1920 roku walczył w wojnie polsko - bolszewickiej. Potem pracował m.in. w Sztabie Generalnym. Brał udział w kampanii wrześniowej. Po jej zakończeniu przedostał się do Francji gdzie od kwietnia 1940 roku był organizatorem i dowódcą Samodzielnej Brygady Strzelców Karpackich najpierw w Syrii, a następnie w Palestynie. To z nią od sierpnia do grudnia 1941 roku brał udział w obronie Tobruku przed wojskami niemieckimi i włoskimi. W uznaniu zasług, heroizmu i determinacji żołnierze SBSK zostali nazwani „Szczurami Tobruku”. W 1943 roku gen. Kopański został mianowany szefem Sztabu Naczelnego Wodza Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie. Po zakończeniu wojny został na Zachodzie. W 1946 roku władze komunistyczne pozbawiły go obywatelstwa polskiego. Zmarł w Londynie w marcu 1976 roku.

Ulica Wołogoszka

Jej nazwa wywodzi od słowiańskiej nazwy grodu Wołogoszcz - obecnie to Wolgast w Niemczech. Niektórzy badacze uważają, że pierwszy człon nazwy pochodzi od słowiańskiego bóstwa Welesa (zwanego też Wołosem), który miał być bogiem magii, przysięg, zaświatów oraz strażnikiem bydła i dobro-

bytu. Wołogoszcz więc najprawdopodobniej była miejscem jego szczególnego kultu. Jeszcze inni naukowcy twierdzą, że nazwa miejscowości ma się wywodzić z języka połabskiego, od imienia Woligost. Wolgast jest położone niedaleko Szczecina - w kraju związkowym Meklemburgia-Pomorze Przednie, w powiecie Vorpommern-Greifswald. Zwane jest „bramą na wyspę Uznam” - bo dwa miejskie mosty łączą Uznam ze stałym lądem. Miejscowość założyli Słowianie połabscy a jej początki sięgają X-XI wieku. W pierwszej poł. XII w. weszła w skład Pomorza Zachodniego. W roku 1296 po podziale na księstwo szczecińskie i księstwo wołogoskie, stała się stolicą tego drugiego Miasto było również członkiem Ligi Hanzeatyckiej. W latach 1949-1990 miasto należało do Niemieckiej Republiki Demokratycznej (po niem. DDR). Wołogoszcz była prawdziwym gniazdem pomorskiej dynastii Gryfitów. Urodziło się w nim sześciu książąt oraz trzy księżniczki. Zmarł jeden książę - Eryk II.

Ulica Świergotki

Nazwa pochodzi od... świergotu, czyli synonimu szczebiotu. Może odnosić się do udomowionych papug z Australii lub do małych ptaków śpiewających żyjących na wolności w Polsce. Pierwsze są popularne i niewielkie (ok. 25-28 cm). W hodowlach domowych najczęściej spotykana jest świergotka seledynowa. Ich śpiew jest melodyjny i przyjemny dla ucha. Są łagodne, ciekawskie i łatwo przystosowują się do życia w wolierze czy klatce. Żywią się ziarnami prosa, owsa, warzywami, owocami i zieleniną. Natomiast dzikie i wolne świergotki są małymi, owadożernymi ptakami z rodziny pliskwotych. W Polsce najpopularniejszymi przedstawicielami są świergotek drzewny oraz świergotek łąkowy.

Autor: ds./grafika



PATRYCJA IWAN

ARCHITEKTURA & WNĘTRZA

PROJEKTY WNĘTRZ PREMIUM DLA WYMAGAJĄCYCH

Tworzę rezydencje, apartamenty i przestrzenie komercyjne o wartości od 500 tys. zł do 3 mln zł. Specjalizuję się w inwestycjach, gdzie design podnosi prestiż i zwrot z najmu lub sprzedaży. Pracuję dla klientów prywatnych i inwestorów w Polsce, Niemczech i we Francji.



- ◇ Rezydencje i apartamenty premium – domy 150–500 m², penthousy, wnętrza szyte na miarę
- ◇ Wnętrza komercyjne dla marek premium – butiki, kliniki, biura zarządów, gabinety – przestrzenie, które sprzedają Twój wizerunek i przyciągają klientki premium
- ◇ Design + zwrot z inwestycji – projektuję tak, by podnieść wartość nieruchomości o 15–25%
- ◇ Technologia i natura – smart home, materiały premium, ponadczasowa estetyka
- ◇ Komfort i prestiż – przestrzenie, które pracują na Twój wizerunek i samopoczucie
- ◇ Nadzór autorski i koordynacja ekip: prowadzę budowę na miejscu, pilnuję detali, terminów i budżetu



Specjalna oferta dedykowana uczestniczkom „Wakacyjnego Miasta Kobiet” – skontaktuj się, aby poznać szczegóły

Patrycja Iwan | Architektka wnętrz | Studio Patrycja Iwan

tel. +48 881 950 797

projekty@patrycjaiwan.pl

www.patrycjaiwan.pl



ZOBACZ REALIZACJE

Las w salonie

Miłośnicy sztuki, designu i niebanalnych wnętrz spotkali się w Verłani Sofa Studio w Szczecinie na wernisażu wystawy „ECHO / Las w Salonie” autorstwa Ryszarda Filipowicza. Wydarzenie, zorganizowane przez galerię ArtGalle, przyciągnęło gości zainteresowanych współczesną sztuką i jej obecnością w codziennych przestrzeniach. Prezentowany cykl powstał na bazie fotografii wykonanych w Puszczy Bukowej, jednak artysta nadał im zupełnie nowy wymiar. Wielowarstwowe kompozycje, zbudowane ze światła, faktur i subtelnych śladów natury, balansując między fotografią a malarstwem, tworząc intrygujące obrazy.

ad/ fot. Dagna Drążkowska-Majchrowicz



RYSZARD FILIPOWICZ, JOLANTA SZCZEPAŃSKA-ANDRZEJEWSKA, JACEK WARELIS



MICHALINA BOJKO, JOLANTA SZCZEPAŃSKA-ANDRZEJEWSKA, EWA DĄBROWSKA



DOROTA KOZIARSKA, RYSZARD FILIPOWICZ



OLA SZABELSKA, EWA SZABELSKA



JULIA KLEPACKA, KORI LI



MICHALINA BOJKO, TOMASZ KAMIŃSKI, JOANNA LANGE



MAGDALENA CZEPUKOJĆ, ANNA WARELIS, JOLA SZCZEPAŃSKA-ANDRZEJEWSKA, JACEK WARELIS, GRZEGORZ FRODYMA, KACPER IGNATOWICZ



BEATA VYKYSALA, ANETA KADEJ, MAGDALENA ŁASKOWSKA



PAULINA I BARTOSZ KOMANDEROWIE, ALICJA I ARTUR KOMANDEROWIE



DOROTA SOWIŃSKA-FAFUŁA, JOLA SZCZEPAŃSKA-ANDRZEJEWSKA, MARZENA WAGNER, JOANNA LANGE

Letnia Gala szczecińskiej Baszty

Pierwsza edycja Letniej Gali zbiegła się z imieninami właściciela Baszty – Piotra Drońskiego. Na prestiżowym wydarzeniu nie mogło zabraknąć partnerów biznesowych, szczecińskich osobowości i oczywiście rodziny i przyjaciół. A wszystko to w otoczeniu historycznej przestrzeni Baszty z widokiem na piękny Zamek Książąt Pomorskich.

im / foto: materiały prasowe



ŁUKASZ ZEMSKI Z MAŁŻONKĄ, AGNIESZKA I PIOTR DROŃSCY



JAROSŁAW SIERGIEJ, WITOLD JABŁOŃSKI



MACIEJ ZIENTECKI, PIOTR I AGNIESZKA DROŃSCY, ANNA PIOTROWSKA



WOJCIECH LEWICKI, HANNA MOJSIUK, AGNIESZKA I PIOTR DROŃSCY



OD LEWEJ: AGNIESZKA I PIOTR DROŃSCY, MAREK WALBURG Z PARTNERKĄ NATALIĄ, KLAUDIUSZ GOŁOS Z MAŁŻONKĄ NIKOLĄ



AGNIESZKA I PIOTR DROŃSCY, LESZEK I AGNIESZKA KLIN



AGNIESZKA I PIOTR DROŃSCY, PIOTR I ANNA ROGOWSCY Z CÓRKĄ



SOLENIANT WITA GOŚCI



ZBIGNIEW I BEATA FEDOROWICZOWIE,
AGNIESZKA I PIOTR DROŃSCY



MAŁGORZATA TURZAŃSKA,
PIOTR I AGNIESZKA DROŃSCY



TOMASZ GROTKOWSKI



BOŻENA DRZEWIECKA, BARBARA PASZKOWSKA,
ILONA STAŃCZYK



AGNIESZKA I PIOTR DROŃSCY, IZABELA MARECKA



NIKOLA GOŁOS



AGNIESZKA DROŃSKA, MONIKA JAROSZEK



MARIAN MAKOWSKI



AGNIESZKA DROŃSKA, MAGDALENA DROŃSKA

lista dystrybucji

BIZNES

Acta Nova, Kapitańska 1/9
Aloha Biurowice, Janosika 17
Eureka Restrukturyzacje, Bohaterów Warszawy 21
Foton Novelty Group , Mickiewicza 69
GP Spółka z o.o. , Struga 80A
HMI, Moczyńskiego 13B
Najda Consulting, Kwiatkowskiego 1/23
NM Szczecin, Zbozowa / La Stadia 4
Nova Praca Group, Krzywoustego, CH Kupiec
Pazim recepcja, Rodla 9
Piaštów Office Center, Aleja Piaštów 30
PKO Bank Polski (Żpietro), Niepodległości 44
POLFUND Fundusz Poręczeń Kredytowych S.A., Brama Portowa 1
Północna Izba Gospodarcza, Wojska Polskiego 86
Szczeciński Fundusz Pożyczkowy, Mieszka 1 31
Technopark, Cyfrowa 6
Uni Credit, Rodla 8

GABINETY LEKARSKIE

Aesthetic Dent Tutak, Wyspiańskiego 7
Aesthetic Med., Niedziałkowskiego 47
AMC, Langiewicza 28/U1
Biała Szufłada, Korolowa 86/88
Dental Art, Śląska 9A
Dental Implant Aesthetic Clinic, Panieńska 18
Dental Service, Niedziałkowskiego 25
Dentalcenter, Mariacka 6/U1
Dentallica, Mickiewicza 48
Dentus, Mickiewicza 116/1
Dobosz Implanty, Piaštów 3
Dom Lekarski, Bagienna 6
Dom Lekarski, Piaštów 30
Dom Lekarski, Rydla 37
Dr Wiśniowski Chirurgia i Medycyna Estetyczna, Kusocińskiego 12/U3
Estetic Klinika Zawodny, Ku Stolicu 58
Fabryka Zdrowego Uśmiechu , Ostrawicka 18
Gabinety Cukrowa, Kwiatkowskiego 11/27 lok 6
Gabinety Pocztowna, Pocztowna 11/2
Gabinety Tuwima, Dembowskiego 9/U5
Gabinety Tuwima, Tuwima 27
Gajda, Narutowicza 16A
Galaxy Med., Malczewskiego 34b
Hahs Protodens, Felczaka 10
Hahs, Czwartaków 3
Klinika dr Sobczak, Bohaterów Getta Warszawskiego 24
Klinika dr Stachura, Jagiellońska 87
Klinika Koryzna Stomatolog, Sienna 4
Luxmedica, Welecka 1A
Medimel, Nowowiejska 1E
Olimedica (Kupiec), Krzywoustego 9-10
Ortho Expert, Jagiellońska 87B
SensusBalans, Małopolska 11/U2
ST Medical Clinic, Kwiatkowskiego 1/26
Stomatologia Agnieszka Kalinowska, Bolesława Śmiałego 6
Stomatologia Kamienica 25, Wielkopolska 25/10
Twoja Przzychodnia - SCM, Słowackiego 19
Twoja Przzychodnia , Wyzwolenia 46/16U
Vitrolive , Wojska Polskiego 103

HOTELE

Courtyard by Marriott Hotel, Brama Portowa 2
Hotel Dana, Wyzwolenia 50
Hotel Focus, Małopolska 23
Hotel Grand Focus, 3 Maja 22
Hotel Grand Park, Słowackiego 18
Hotel Nord, Lubieszyska 1
Hotel Novotel, 3 Maja 31
Hotel Plenty, Rynek Sienny 1
Hotel Radisson BLU (recepcja), Rodla 10
Hotel Restauracja Bosak, Podbórzanska 3
Hotel Restauracja Clue, Plantowa 1
Ibis Styles, Panieńska 10
Moxxy Szczecin City Hotel, Brama Portowa 2
Willa Flora, Wielkopolska 18

KANCELARIE

Adwokat Przemysław 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 Casino 19C
Kancelaria Adwokacka Krzysztof Tumielewicz,

Bohaterów Warszawy 93/5
Kancelaria Agnieszka Aleksandruk-Dutkiewicz, Wyszyskiego 14
Kancelaria Krzysztof Ławryniewicz, Kaszubska 66/3
Wind&Water Legal Zbroja Adwokaci i Radcowie Prawni, Przestrzenna 11/4
Kancelaria Licht Przeworska, Tuwima 27/1
Kancelaria Marek Mikolajczyk, Wyszyskiego 14
Kancelaria Mariusz Chmielewski, Odzieżowa 4/U1
Kancelaria Mikolaj Marecki, Kaszubska 4/6
Kancelaria Notarialna Daleszyńska, Jana Pawła II 17
Kancelaria Prawna Kamil Zieliński, Narutowicza 11/14
Kancelaria Skotarczak, Dąbrowski, Olech, Narutowicza 12
Mazurkiewicz, Wesolowski, Mazur, Klonowica 30/1
PGP Legal - Radcowie Prawni i Adwokaci, Piotra Skargi 15
Waldemar Juszczyk - kancelaria adwokatów , Niepodległości 17
Wódkiewicz, Sosnowski, adwokaci i radcowie prawni, Stoislawa 2

KAWIARNIE

Alternatywnie, Wojska Polskiego 35
Biancafe, Ostrawicka/róg W.Polskiego
Cafe 22, Rodla 8
Costa Cofee, Galaxya O pietro S
Fresh Gellato, Sezamkowa 1, Mierzyn
Korona, Jagiellońska 89/2
Lili by Dutkiewicz, Wojska Polskiego 49/U2
Miejsce, Wojska Polskiego 61
Między wierszami, Moniuszki nr 6/1
Mozaika, Śląska 43/U1
Orsola, Przestrzenna 4
Przystąpi na kawę, Rayskiego 19
Skycoffee, Staromiejska 11/U3
Sowa Cukiernia, Wojska Polskiego 17
Spotkanie, Jana Pawła II 45
Spotkanie Rusalka, Słowackiego 14
Starbucks, Galaxya O pietro S
Starbucks, Kaskada *2
KULTURA
13 Muz, Plac Żołnierza 2
ArtGalle, Śląska 53
Filharmonia - sekretariat, Małopolska 48
GOKSIR, Rekreacyjna 1
Klub Delta, Raclawicka 10
MCN, Nad Duńczycą 1
Muzeum Narodowe, Staromyńska 27
Opera na Zamku, Korsarzy 34
Stara Rzeźnia Kubryk literacki, Wendy 14
Teatr Pleciuga, pl. Teatrlny 1
Teatr Polski, Swarozycza
Teatr Współczesny, Wały Chrobrego
Trafostacja 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, Południowa 6
Ford Bermo, Ustowo 56
Ford, Pomorska 115B
Honda, Rondo Hakena 57A
Land Rover/Jaguar, Ustowo 58
Lexus Kozłowski, Mieszka 1 25
Mazda Kozłowski, Struga 31B
Mojsiuk, Pomorska 88
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, Mieszka 1 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, Przestrzenna 11
Master House, Lutniana 38/70
Noraco, Mieszka 1 73
Siemaszko, Powstańców Wielkopolskich 91A
Świat Nieruchomości, Piaštów 14/2
Tomaszewicz, Kaszubska 20/4
Vastbouw, Wojska Polskiego 125
WGN Nieruchomości, Plac Lotników 7

RESTAURACJE

Amarel, Wojska Polskiego 47/1
AURE Bar i Restaurant, Rynek Sienny 3
Bajgle Króla Jana, Nowy Rynek 6
Bajgle Króla Jana, Monte Casino 2
Bananowa Szklarnia, Jana Pawła II 45
Bistro Bo Każdy Kocha Jeść, Janosika 17
Bistro Na Zdrowie, Unii Lubelskiej 1
Bonjour, Małopolska 3
Brasileirinho Brazylijska Kuchnia & Bar, Sienna 10
Browar Wyszak, Księcia Mściwoja II 8
Chalupa, Południowa 9
Chief, Bulwar Gdyniński 1
Clue Restaurant, ul. Plantowa 1 (Hotel Park)
Colorado, Wały Chrobrego
Columbus, Wały Chrobrego
Dzień dobry, Śląska 12
Emilio Restaurant, Jana Pawła II 43
Epicka, Bogusława 1-2
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
KOKU Sushi, Wojska Polskiego 40
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
Podgryzny Talerz, Niepodległości 22 U
Prosto z pieca, Jana z Kolna 7
Public Fontanny, Jana Pawła II 43
Rosso Fuoco, Wielka Odrzańska 20
Sake, Rynek Sienny 2
Si, Słowackiego 18
Sushi Poke Go, Wyszyskiego 30
Tkacka 7, Tkacka 7
Towarzyska, Bogusława Deptak 50
Trattoria Toscana, Plac Orła Białego
U Kelnarów, Wyzwolenia 41/3A
Ukraineczka, Panieńska 19
Unagi, Jana Pawła II 42
Yakku Sushi, Topolowa 2 C
Zielone Patio, Posejdon, Brama Portowa 1

SKLEPY

10 Days, Kaskada
5 Plus, Jagiellońska 5
Arkadia perfumeria, Krzywoustego 7
Atelier Sylwia Majdan, Wojska Polskiego 45/2
Batlamp, Milczańska 30A
Brancewicz, Jana Pawła II 48
Centrum Mody Ślubnej, Kaszubska 58
City Wine, Sienna 8
Dorothee Schumacher, Jana Pawła II 46/U1
Energy Sports, Welecka 1A
Fine Wine, Nowy Rynek 3
Hoca Candle, Piaštów 8
Jubiler Kleist, Rayskiego 20
Kaskada - do biura, Kaskada *4
Kwiaciarnia Prowsansja, Szwedzka 28/U2
Madras Styl, Małopolska 9
Marella, Wojska Polskiego 20
MaxMara, Bogusława 43/1
Mennica Mazovia, Jagiellońska 85/8
Moda Club, Wyzwolenia 1
Mooi, Wojska Polskiego 20
OMNI Molo, Mieszka 1 73
Pablo West Fashion, Południowa 18-20
Patrizia Aryn, 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, Łukasirskiego 110
My Way Fitness, Samia 8
Polmotor Arena, Wojska Polskiego 127
PRIME Fitness Club, 5 Lipca 46
PRIME Fitness Club, Modra 80
Sportfit, Andrzej Struga 15
Szczeciński Klub Tenisowy, Wojska Polskiego 127
ZdroFit, Galaxya
ZdroFit, Kaskada

ZDROWIE I URODZA

Akademia Fryzjerska Gawęcki, Wojska Polskiego 20
Aspekt 3, Bogusława 10
Atelier Piękna, Mazurska 21
Atelier Zdrowia i Urody Magda Skowrońska, Łukasirskiego 41S/3
Baltica Wellness & SPA, Plac Rodla 8
Beauty Hand & Feet - Katarzyna Wóznik, Berna 11/2
De Novo, Św. Wojciecha 11
Enklawa Day Spa, Wojska Polskiego 40/2
Ernest Kawa, Jagiellońska 95
FizjoAlex, Dziennikarska 13/U1
Fizjopomoc, Witkiewicza 61
Fryzjerskie Atelier Klim, Królowej Jadwigi 12/1
Gabinet Posh , Bogusława 45/10
Gabinety Niedziałkowskiego, Niedziałkowskiego 47/2
Hall No 1, Wyszyskiego 37
Instytut Urody Agata Kampani, Łukasirskiego 40/12
Imperium Wizażu, Jagiellońska 7
Klinika Beauty, Zielonogórska 31
Klinika Pięknego Ciała, Welecka 10B
L.A. Beauty (Posejdon), Brama Portowa 1
La Fiori, Kwiatkowskiego 1A/6
La Grazia, Plac Lotników 7
Laser Studio, Jagiellońska 85
Love of Beauty , Śląska 43/U2
Manufaktura Wzroku, Monte Casino 40
Medestetic, Niemcewiczka 2/U2
Medincus, Wyzwolenia 46/13u
MJ Klinik, Potulicka 20C
Modern Design Piotr Kmiecik, Śląska 45/1
MOON Hair & Beauty Paweł Regulski, Jana Chryzostoma Paska 34D
Natural Skin Clinic, Krasirskiego 10/5
Nova Clinic, Bogusława 1/3
Optyk Dziewianowski, Kaszubska 17/U1
Optyk Lepert, Wojska Polskiego 60
Orient Massage, Janosika 17
Oxy Beauty , Felczaka 18/U1
Paulina Mądrzak Atelier, Bogusława 45/12
Perladent - Gabinet Stomatologiczny, Powstańców Wielkopolskich 4C
Polka Pilates, Zielonego Mostu 6/U12
Pracownia Snu, Przestrzenna 11B
Reha Team, Elzbiety 3
Salon Fryzjerski Paweł Zieliński, Gorkiego 26
Salon Masażu Baliayu, Wielka Odrzańska 30
Shivago, Wyzwolenia 46
Sonomed, Bandurskiego 98
SPA Evita, Przecław 96E
Studio Monika Kolcz, Św.Wojciecha 1/9
Thai Lanna, Wojska Polskiego 42

INNE

Centrum Informacji Turystycznej, Aleja Kwiatowa
Europejska 33, Europejska 33
Event Arena, Staszica 1
Gazeta Wyborcza, Krasirskiego 10-11
Pałac w Ostoi, Ostoja 10
Pogoń Szczecin biuro marketingu, Karłowicza 28
Radio Super FM, Rodla 8
Sail International School, Judyma
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

Z troską o piękno

Lato 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